

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



JOANA EDUARDA SOUSA PINTO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO COLÉGIO
SALESIANO DE MOGOFORES JUNTO DA TURMA DO 7ºB NO ANO LETIVO DE
2013/2014**

COIMBRA

2014

JOANA EDUARDA SOUSA PINTO

Nº2011122113

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO COLÉGIO
SALESIANO DE MOGOFORES JUNTO DA TURMA DO 7ºB NO ANO LETIVO DE
2013/2014**

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

Orientador FCDEF-UC: Mestre Pedro Fonseca

COIMBRA

2014

Pinto, J.E.S. (2014). *Relatório De Estágio Pedagógico Desenvolvido No Colégio Salesiano De Mogofores Junto Da Turma Do 7ºB No Ano Letivo De 2013/2014*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

DECLARAÇÃO

Eu, Joana Eduarda Sousa Pinto, aluna N°2011122133 do MEEFEBS da FCDEF-UC, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo 30º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009).

Data:

Assinatura:

AGRADECIMENTOS

O meu primeiro agradecimento vai para os meus pais, foram eles o motivo de estar aqui hoje, agradeço-lhes por todos os sacrifícios feitos em prol do meu bem-estar e da minha educação e por todas as oportunidades de formação académica que me proporcionaram. Acima de tudo, agradeço-vos pela pessoa que hoje sou, com valores e princípios e capaz de superar os desafios. Agradeço-vos por acreditarem em mim, e por me quererem proporcionar um futuro melhor.

Agradeço também à minha irmã Rafaela, pela nossa união, por todos os momentos partilhados contigo, por tudo o que me ajudaste neste ano, fim de uma época de estudante para ambas. Obrigada por todo o teu apoio e por todas as tuas palavras de incentivo.

Ao César, por seres o meu suporte. Pelo apoio e paciência demonstrados essencialmente ao longo deste ano, mas ao longo de todo este tempo académico. Pela presença em todos os momentos, bons e menos bons. Por saber que estás sempre comigo, estou-te muito agradecida. Por todos os ensinamentos que me tens transmitido ao longo destes anos, por acreditares que sou capaz de ir mais além. Obrigada pela vezes que me deste na cabeça e me fizeste ver um outro lado das coisas.

Agradeço ao meu orientador da escola, Diogo Simões, pela paciência, por acreditar em mim e não me deixar desistir, por todas as vezes que fez com que saísse da minha zona de conforto e fez com que crescesse mais um bocadinho, por todas as aprendizagens transmitidas e por todas as experiências por si proporcionadas que fizeram de mim a pessoa que sou hoje. Tenho a certeza que sem a sua ajuda não estaria hoje a acabar o estágio.

Agradeço ainda à Anaísa, companheira de Mestrado, e amiga de todas as horas, apesar da distância sei que posso contar sempre contigo, serás sempre aquela amiga com quem posso sempre contar. Aos meus amigos Luís, João, Sónia, Tiago e Daniel, por toda a vossa amizade, por serem quem são. Aos meus colegas de estágio, Daniel e Gonçalo, companheiros nesta etapa, obrigada pela vossa paciência, e por me ajudarem a completar mais esta etapa.

RESUMO

O presente Relatório Final de Estágio insere-se no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O estágio pedagógico, do qual se refere este relatório, foi realizado ao longo do ano letivo 2013/2014, no Colégio Salesiano em Mogofores, com o acompanhamento da turma do 7ºB. Com o estágio curricular tinha como objetivo a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos no decorrer do processo de formação académica, tanto no 1º ano do mestrado como nos três anos de licenciatura. Este documento é constituído pela descrição e reflexão das tarefas e aprendizagens desenvolvidas no âmbito do estágio, e ainda pelo aprofundamento do tema: Prática de Atividade Física em Alunos do 3º ciclo: Associação entre A Prática da Atividade Física e os Resultados Escolares. Comecei este relatório por elaborar uma autocrítica referente à evolução, pessoal e profissional, decorrente desta experiência. Esta autocrítica é fundamental para o desempenho das funções docentes pois a partir da análise dos efeitos da prática pedagógica aplicada, devemos proceder aos devidos ajustes, em ordem a um ensino adaptado às necessidades da população-alvo e aos objetivos que se pretendem atingir. Este estágio favorece assim, a necessidade de reflexão acerca dos procedimentos tomados, transformando, assim, em experiências extremamente enriquecedoras, no que concerne à aquisição e desenvolvimento de competências, pessoais e profissionais, inerentes ao desempenho eficaz das funções docentes.

Palavras-chave: Dimensões da Intervenção Pedagógica. Prática Pedagógica. Atividade Física. Resultados Escolares.

ABSTRACT

This Final Stage Report fits into the Stage Report's curricular unit, of the Master in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, at Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra. The pedagogical internship, which this report refers, was carried out over the school year 2013/2014, at the Salesian College, in Mogofores, with the monitoring of the class B of 7th grade. With the pedagogical internship, my main goal was the practical application of the knowledge acquired during the academic training process, in the 1st year of de master degree such as in the three years of graduation. This document consists of the description and reflection of developed learning tasks on the internship, and also by the topic development: Physical Activity in Students of the 3rd cycle: Association between Physical Activity and School Results. I started this report for preparing a self-criticism concerning the progress, personal and professional, result from this experience. This criticism is crucial to the performance of teaching duties because based on the analysis of the effects of applied pedagogical practice, we must proceed the appropriate adjustments in order to adapted education to the needs of the target population and objectives to be achieved. This internship, and in particular, this report, reflect the need for constant thinking on the taken procedures, revealing themselves thus experiences extremely enriching, regarding the acquisition and development of personal and professional skills, inherent to effective performance of teaching duties.

Keywords: *Dimensions of Pedagogical Intervention. Pedagogical Practice. Physical Activity. School Results.*

SUMÁRIO

RESUMO.....	V
ABSTRACT.....	VI
SUMÁRIO	VII
1. Introdução	9
2. Contextualização da prática desenvolvida	10
2.1. Expectativas e Opções Iniciais em Relação ao Estágio (PFI).....	10
2.2. Caracterização do contexto.....	11
3. Descrição e Reflexão das Atividades Desenvolvidas	12
3.1. Planejamento	12
3.1.1. Plano Anual.....	12
3.1.2. Planos Quinzenais.....	14
3.1.3. Unidades Didáticas.....	14
3.1.4. Planos de Aula	15
3.2. Realização.....	17
3.2.1. Dimensão Instrução.....	17
3.2.2. Dimensão Gestão	19
3.2.3. Dimensão Clima/Disciplina.....	20
3.2.4. Dimensão Decisões de Ajustamento.....	22
3.3. Avaliação	22
3.3.1. Avaliação Diagnóstica.....	23
3.3.2. Avaliação Formativa	24
3.3.3. Avaliação Sumativa	24
3.4. Projetos e Parcerias	25
4. Componente Ético-Profissional	27
4.1. Capacidade de iniciativa e responsabilidade	27
4.2. Importância do trabalho individual e de grupo	28
5. Justificação das Opções Tomadas	29
6. Compromisso com as aprendizagens dos alunos.....	30

7.	Dificuldades e necessidades de formação	31
7.1.	Dificuldades sentidas e formas de resolução	31
7.2.	Dificuldades a resolver no futuro e formação contínua.....	32
8.	Questões dilemáticas	34
9.	Conclusões referentes à formação individual	35
9.1.	Impacto do estágio na realidade escolar.....	35
9.2.	Prática Pedagógica Supervisionada	35
9.3.	Experiência Pessoal e Profissional	36
10.	Aprofundamento do Tema/Problema	37
11.	Conclusões	45
12.	Referências Bibliográficas	46

1. Introdução

Este trabalho, realizado no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, do Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, tem como principal objetivo a exposição e análise crítica da atividade docente, desenvolvida ao longo do estágio pedagógico.

Ao longo de três anos na licenciatura mais um de mestrado, fui ganhando uma bagagem de conhecimentos teóricos, que ansiava colocar em prática no estágio pedagógico. Sabia à partida que era desses conhecimentos que eu estava dependente, uma vez que em termos práticos existe um desfasamento enorme em relação à realidade escolar. Eu iria portanto enfrentar no estágio todo um conjunto de situações para as quais eu não estava familiarizada.

Com o presente relatório, pretendo não só descrever a minha atividade de professora estagiária, mas refletir sobre o que foi o trabalho por mim efetuado. Procurarei identificar tanto os aspetos positivos como os negativos dessa realização, durante este ano letivo. Tal análise contribuirá para que, de futuro, as minhas prestações sejam mais conscientes e eficazes.

Neste relatório podemos encontrar duas partes, sendo que na primeira parte será um momento de descrição e análise relativo à prática pedagógica desenvolvida, e na segunda parte, irei aprofundar o tema de aprofundamento: Prática da Atividade Física em Alunos do 3º Ciclo: Associação entre Atividade Física e os Resultados Escolares.

Foram muitas as dificuldades vencidas, que fomentaram o meu crescimento ao longo deste ano, por isso, é com satisfação que finalizo esta jornada, sabendo que, apesar de todos os feitos conseguidos, não será o fim do meu processo de aprendizagem, apenas o início de uma nova etapa.

2. Contextualização da prática desenvolvida

2.1. Expectativas e Opções Iniciais em Relação ao Estágio (PFI)

As primeiras experiências de vida são sempre as mais marcantes em qualquer etapa do nosso percurso humano. O estágio pedagógico e a experiência de poder lecionar pela primeira vez não fugiram à regra, de tal forma que foi com grande ansiedade que vivi as primeiras semanas do ano letivo.

Uma nova fase da minha vida tinha início e, após tantos anos como aluna, teria finalmente a oportunidade de saber como era “estar do outro lado”, o que, se por um lado me suscitava alguma ansiedade, por outro, constituía um desafio às minhas capacidades e à interrogação se realmente era esta a minha vocação, em termos profissionais.

Com o estágio ambicionava expandir os meus conhecimentos e competências como docente, como conseguir liderar um grupo de alunos heterogêneos, transmitir os conhecimentos de forma compreensível e ajustados às necessidades dos mesmos, tendo em consideração o Programa Nacional de Educação Física, identificar níveis e avaliar desempenhos, criando um ensino inclusivo.

Com o finalizar do ano letivo posso afirmar que todas as aprendizagens realizadas foram muito mais significativas do que as adquiridas pela via teórica, demonstrando assim a importância do estágio no desenvolvimento das nossas competências enquanto docentes. A partir do processo de reflexão e discussão, realizado nas reuniões do Núcleo de Estágio, podemos avaliar as nossas maiores fragilidades, encontrando, em conjunto, soluções que nos ajudaram a ultrapassá-las, ao mesmo tempo que discutimos as estratégias mais adequadas ao desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem coerente e significativo.

Ao enfrentar um novo desafio, tinha como objetivo primordial a aquisição dos conhecimentos e das competências necessárias para educar e instruir os alunos que ficaram sobre a minha responsabilidade, agindo sempre de forma a lhes proporcionar um ambiente promotor de aprendizagens, não só no âmbito das unidades didáticas abordadas como também em relação aos princípios de convivência em sociedade. Tentei, ainda, participar ativamente nas atividades

promovidas pela escola, por forma a integrar, na atividade profissional, as diversas dimensões inerentes à realidade escolar enquanto contexto social.

Ao dar início a este percurso existiam em mim inúmeras expectativas e receios, relativos ao estágio pedagógico, embora já tivesse realizado estágio no âmbito da licenciatura. Este ano letivo, que se verificou muito intenso e repleto de trabalho, foi, certamente, um grande contributo, essencial no desenvolvimento das minhas competências pessoais e profissionais, favorecendo ainda o desenvolvimento do espírito de sacrifício e trabalho, de atitudes proactivas de identificação e resolução de problemas, de competências de lecionação e aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso académico.

2.2. Caracterização do contexto

O estágio pedagógico operacionalizou-se no Colégio Salesiano de Mogofores, ao longo do ano letivo 2013/2014.

Os Salesianos de Dom Bosco são uma congregação religiosa presente em mais de cem países do mundo, que exerce a sua ação educativa sobretudo junto dos jovens. Estão presentes em Mogofores desde 1938, com a finalidade de albergar o noviciado, só a partir de 1947 alargaram a sua obra ao exterior com oratório festivo, aulas de alfabetização de adultos, imprensa, paróquia. Através do Alvará de 1975, o aspirantado e noviciado deram lugar ao atual colégio, aberto, desde então, à população da Bairrada.

Frequentam esta escola cerca de 177 estudantes em idade de escolaridade obrigatória. São apoiados por vinte e dois professores, por oito auxiliares e uma psicóloga. O seu projeto educativo tem como principal objetivo educar “Bons Cristãos e Honestos Cidadãos” aplicando a trilogia preventiva salesiana: razão, religião e coração.

O grupo de Educação Física é constituído por 1 professor e 3 estagiários.

Neste ano letivo, tive a oportunidade de acompanhar a turma B do 7º ano de escolaridade. A mesma era constituída inicialmente por 26 alunos 13 rapazes e 13 raparigas, posteriormente entraram mais dois uns alunos um rapaz e uma rapariga. Nesta turma não tinha nenhum caso com problemas de saúde que me fizesse ter que adaptar aulas, mas tinha um problema de falta de união na turma, e um ambiente de muitas intrigas. Apercebi-me que muitas destas intrigas só se sentiram com a entrada de novos elementos na turma, pois este ano a turma recebeu cinco

elementos novos. Muitas destes problemas eram transportados para as aulas de educação física, é uma aula que existe muita proximidade entre eles. Ao longo deste ano tive que ir arranjando estratégias para superar esses problemas para que as aulas corresse de forma mais tranquila e sem problemas.

3. Descrição e Reflexão das Atividades Desenvolvidas

3.1. Planeamento

Bento (2003) diz que, “o ensino mediante planificação e análise adquire os contornos de uma atividade racional e humana, mas também liberta o professor de determinadas preocupações, ficando disponível para a vivência de cada aula como um ato criativo.” Afirma ainda que “planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, sendo pois evidente a relação estreita com a metodologia ou didática específica desta, bem como com os respetivos programas”.

Assim, o principal objetivo foi sempre a adequação das práticas letivas às características específicas da turma, atendendo às orientações presentes nos Programas da disciplina e às informações recolhidas, por observação direta, no decorrer de todo o processo de ensino, definindo metodologias e estratégias adequadas à realidade apresentada.

Todos os documentos referentes ao planeamento foram realizados durante o ano letivo, tendo sofrido diversas vezes, adaptações. De seguida encontram-se apresentadas as unidades de planificação elaboradas ao longo deste percurso.

3.1.1. Plano Anual

“Trata-se de delinear um plano global, integral e realista da intervenção educativa do professor, por um longo período de tempo.” Gomes, (2004)

É então necessário criar um plano anual, onde englobe condições escolares como os recursos materiais, espaciais e temporais, os objetivos a alcançar, e o nível dos alunos. O planeamento deve ser ainda ininterrupto e flexível, pois está sujeito a mudanças em qualquer momento, funcionando como um documento orientador.

A realização do plano anual teve como finalidade uma análise das características do meio, da escola e da turma, a partir da qual se procedeu à

definição de estratégias e objetivos adequados, por forma a uma melhor orientação da prática educativa durante este ano letivo. Assim, parti da análise da caracterização do meio e da escola, nomeadamente no que se refere aos recursos humanos, espaciais, materiais e temporais, e por fim, caracterizei a turma que me foi confiada, no que se refere às características individuais de cada aluno. A análise dos contextos, cultural, económico e desportivo, revela-se como uma importante referência das características dos alunos, o que poderá levar o professor a adequar as suas ações, promovendo uma interação mais adequada com os alunos, pela adoção de estratégias facilitadoras do processo de ensino-aprendizagem. A caracterização dos recursos espaciais, materiais e temporais revela-se ainda essencial, pois destes depende a operacionalização de todo o planeamento. Para proceder à análise das características da turma, foi entregue um questionário, já idealizado pelo colégio, aplicado no início do ano letivo, incluindo itens referentes ao estilo de vida dos alunos, que considerados pertinentes pelo Colégio e por mim e adequados à caracterização geral da turma.

A calendarização das matérias foi organizada tendo como base as decisões conceptuais e metodológicas realizadas no âmbito do grupo de recrutamento.

A partir da análise das avaliações diagnósticas realizadas, assim como da análise dos aspetos mencionados anteriormente, foram definidos um conjunto de objetivos e competências terminais a atingir. A avaliação diagnóstica foi realizada no início de cada unidade didática por isso ao longo do ano tivemos que ir completando o plano anual. Ao realizarmos assim as avaliações tivemos a vantagem de não haver processos de transferência de competências motoras entre modalidades desportivas semelhantes.

Por forma a alcançar os objetivos propostos, delineei ainda estratégias e meios a serem privilegiadas ao longo do desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, tendo em conta as características e necessidades da turma.

Ao longo do ano preocupei-me que a avaliação, fosse sempre tida em conta como fator de promoção das aprendizagens. Para cada tipo de avaliação, (diagnóstica, formativa e sumativa) foram definidos procedimentos, critérios, momentos e instrumentos a utilizar.

3.1.2. Planos Quinzenais

O plano anual nesta escola subdivide-se ainda em quinzenas, pois aqui a rotação das unidades didáticas funciona por quinzenas. Podendo haver modalidades que durem mais que uma quinzena. No início de cada ano letivo, cada professor prepara a *Rota de aprendizagem* da(s) sua(s) disciplina(s). *Esta rota consiste numa série coerente e sequencial de "passos", isto é, de unidades de aprendizagem, subdivididas em objetivos.* Em cada quinzena existem objetivos e tarefas diferentes propostos aos alunos, para que estes os possam desenvolver ao longo da quinzena em que se encontram, estas tarefas são denominados de PIQAS E T-15. Estes objetivos são fornecidos aos encarregados de educação e alunos, para que todos tenham acesso e possam antecipar a quinzena.

Para mim esta rotação tem a vantagem de se poder transmitir aos alunos mais matérias, mas tem como desvantagens terem pouco tempo de cada uma, levando a que não haja uma cimentação das aprendizagens.

3.1.3. Unidades Didáticas

Segundo Bento, (2003), as unidades didáticas “constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas bem claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”. Aqui, as tarefas de aprendizagem devem ser adaptadas à idade, às qualidades físicas e possibilidades de desenvolvimento dos alunos, considerando que nem todos se encontram no mesmo nível de desenvolvimento motor (Gomes, 2004).

Assim uma unidade didática assume-se como um meio que ajuda na ação pedagógica, devendo ser possível ir adaptando o processo de ensino às necessidades e características específicas dos alunos. Em adição à configuração prática e de fácil consulta, este tipo de documento está ainda sujeito a alterações ao longo do processo de ensino-aprendizagem, pela especificidade de situações que se podem apresentar ao longo do mesmo.

As unidades didáticas foram construídas antes do início de cada matéria, e sendo constituídas por uma breve análise à matéria em desenvolvimento, abordando a sua história, caracterização e as principais regras. Esta caracterização permitiu uma amplificação do conhecimento de cada modalidade, por parte do professor, servindo ainda de suporte aos conhecimentos teóricos a transmitir aos alunos, ao longo do desenvolvimento da mesma. A avaliação diagnóstica, foi realizada no início de cada

matéria. A indicação dos recursos humanos, espaciais e materiais, específicos de cada modalidade, permite a consciencialização das possíveis condicionantes que daí possam ocorrer. Foi ainda apresentada a caracterização dos gestos técnicos e elementos táticos das matérias a desenvolver, na qual se faz referência às componentes críticas e aos erros mais comuns.

Realizou a definição dos objetivos gerais, específicos e comportamentais, nos domínios cognitivo, sócioafetivo e psicomotor. Foram também definidas tarefas que apoiaram a possibilidade de alcançar os objetivos propostos. Estas progressões pedagógicas, possíveis de serem aplicadas no contexto de aula, são selecionadas após uma análise da sua adequação em relação ao objetivo a atingir e ao nível dos alunos aos quais se pretende aplicar, tendo sempre em vista a evolução individual de cada aluno. Assim, quanto maior for o leque das opções metodológicas, mais facilmente se procede a adaptações do processo de ensino.

Através da extensão e sequência de conteúdos faz-se a distribuição dos objetivos pelas aulas disponíveis para o desenvolvimento da unidade didática, sendo que, para cada aula, é definida a função didática mais adequada: introdução, exercitação, consolidação e avaliação. São ainda consideradas as estratégias de ensino a adotar ao longo do processo de ensino, assim como a definição dos momentos de avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa).

As análises das avaliações foram realizadas nos balanços de cada unidade didática. Estes balanços assumem um papel importante no que diz respeito ao desenvolvimento de uma postura crítica e reflexiva, na medida em que as reflexões operadas acerca da atividade desenvolvida levam a uma procura incessante de soluções para os problemas a resolver.

Durante este ano letivo foram lecionadas as seguintes matérias: Andebol, Ginástica de Solo, Atividades Rítmicas e Expressivas, Basquetebol, Ginástica de Solo, Atletismo, Badminton, Ginástica de Aparelhos, Bitoque Râguebi, Futsal e Voleibol.

3.1.4. Planos de Aula

No início do ano letivo, foi adaptado pelo o núcleo de estágio um modelo de plano de aula, no qual se diferenciavam quatro partes: definição do tempo da tarefa, referindo a hora real da tarefa e o tempo de duração da mesma; descrição das tarefas e situações de aprendizagem; definição dos objetivos comportamentais e das

componentes críticas da tarefa/gesto técnico; e por último, as estratégias e estilos de ensino a adotar na aula em questão. Este modelo continha ainda um cabeçalho constituído por: nome do professor; o ano letivo; o período letivo; o ano e turma; a unidade didática; o número da aula; o número da aula da unidade didática, o objetivo/sumário da aula; função didática da mesma; a hora, data e a duração da aula; o número de alunos e, por último, os recursos materiais e espaciais necessários. Posteriormente ainda no primeiro período, optei por adaptar outro plano de aula por o achar mais completo e funcional, este plano continha descrição das tarefas e situações de aprendizagem, organização e estratégias, componentes críticas e critérios de êxito, objetivos e por último estilos de ensino. O relatório da aula foi feito num documento à parte a pedido do orientador da instituição. Tanto o relatório como a justificação da aula permitem a reflexão acerca da prática educativa. A reflexão vai incidir essencialmente na obtenção dos objetivos de determinada aula, tendo já em vista a seguinte, operando-se, desta forma, um conjunto de ajustes necessários à adequação da prática letiva.

De forma a planear aulas bem estruturadas, e que estivessem em coerência com os objetivos definidos, com vista ao desenvolvimento das diversas competências, é causa da grande quantidade de tempo dedicada à elaboração dos mesmos. Este planeamento deve ter sempre em vista a execução de aulas intensas e com grande empenhamento motor da parte dos alunos, devendo ainda ser motivantes e adequadas ao seu nível.

Tal como os restantes documentos deste carácter, este documento é passível de ser alterado. Durante as aulas a capacidade de observação e reflexão do professor, ditava a tomada de decisão em relação ao seguimento, ou não, do que foi planeado previamente. Esta tomada de decisão é facilitada pela sequência de conteúdos e progressões pedagógicas definidas na unidade didática. O plano de aula revela-se, ainda, um instrumento de auxílio na sua atuação, na medida em que contém a sequência das tarefas a executar ao longo da aula, assim como as principais componentes críticas de cada gesto técnico/tarefa.

Ao longo do ano letivo, realização dos planos de aula procurou evoluir no sentido de maior rigor e tentando sempre arranjar estratégias que procurassem melhorar o ambiente das aulas, tentando que todas as condicionantes da aula fossem controladas, e que, assim, fossem minimizados os sentimentos de ansiedade. Desta forma, a inclusão de palavras-chave através de negritos nas componentes críticas

de cada gesto técnico/tarefa teve como principal objetivo a facilitação das intervenções em contexto de aula, por forma a evitar o esquecimento de algum aspeto relevante e ser mais fácil ver no plano de aula o que queria transmitir. Os planos de aula elaborados procuraram respeitar a sequência e extensão de conteúdos delineada na unidade didática, não se tendo, porém, restringido a essa orientação, tomando em consideração a progressão dos alunos em relação aos objetivos definidos.

3.2. Realização

Em relação à intervenção pedagógica em Educação Física, Siedentop (1998) afirma que “as quatro dimensões do processo ensino-aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino”, referindo-se às dimensões instrução, gestão, clima e disciplina. Irei ainda referir-me à dimensão decisões de ajustamento.

3.2.1. Dimensão Instrução

A instrução engloba os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica relativos à comunicação da informação, por parte do professor, nomeadamente no que respeita à preleção, demonstração, posicionamento, questionamento e *feedback*.

Qualquer intervenção realizada na aula de Educação Física deve ter em conta diversos aspetos. Como por exemplo a capacidade de apresentação da tarefa e dos conteúdos, o qual se revela de extrema importância, uma vez que, para além de interferir no tempo de empenhamento motor dos alunos, é o fator determinante para garantir a compreensão das informações transmitidas. Neste sentido, as mesmas devem ser o mais curtas, claras e simplificadas possível, através da utilização de linguagem adequada aos alunos, referindo apenas aspetos fundamentais para a realização das tarefas.

Durante o ano letivo, a minha evolução, foi no sentido de ir fornecendo informações significativas e curtas. No entanto, senti algumas dificuldades em expressar-me de forma clara, provocando, particularmente no início do ano, tempos de inatividade longos e de alguma dispersão por parte dos alunos. O crescimento do sentimento de à-vontade, perante a turma, permitiu-me aperfeiçoar a minha

comunicação com a mesma. É de realçar a importância da necessidade de aprofundar o conhecimento acerca das matérias a lecionar, na medida em que também pode ser um fator impeditivo da emissão de informações corretas, claras e coerentes.

A demonstração pode ser adotada como estratégia a adotar para a diminuição do tempo de instrução, sendo que esta deve ser executada por um aluno que tenha alguma facilidade no desempenho da tarefa, para que os alunos tenham uma imagem o mais correta possível da execução e com a qual se podem identificar. Isto nas modalidades que não consiga exemplificar da melhor maneira.

O controlo ativo da turma é outro aspeto que não deve ser desprezado. O posicionamento e circulação do professor na aula são determinantes na observação dos comportamentos da turma, influenciando, desta forma, a tomada de decisões no momento. Aqueles devem ter sempre em vista a observação geral de toda a turma, por forma a controlar o empenhamento motor dos alunos, evitando, desta forma, a ocorrência de comportamentos desviantes da tarefa. Este aspeto foi-me facilmente interiorizado, talvez devido às constantes referências da importância do mesmo, que me foram sendo dadas ao longo da minha formação académica. Assim, um correto posicionamento perante a turma possibilita a identificação do nível geral de execução da turma, dos erros mais observados e dos alunos com mais dificuldades, permitindo, ainda, diminuição da ocorrência de comportamentos desviantes da tarefa. Ao controlo ativo deve estar associada a transmissão frequente de *feedback*, na medida em que, para além de fazer notar a presença do professor, vai relembrando a informação acerca dos aspetos essenciais da tarefa. Este aspeto para mim talvez tenha sido o que levou mais tempo a evoluir, por vezes, estava pouco ativa nas aulas, dando pouco *feedback*, ou optava por dar *feedback* individual por me sentir insegurança, contudo foi visível a minha evolução neste campo, terminando o ano com consciência que consegui atingir um patamar aceitável.

O *feedback* pedagógico é um fator decisivo no aperfeiçoamento das *performances* dos alunos, devendo a sua transmissão ser frequente, orientada e pertinente, ao longo de toda a aula e em todas as aulas. Este pode adotar carácter informativo, afetivo, descritivo, prescritivo ou/e interrogativo, devendo sempre ser positivo. A verificação do seu efeito vai permitir aferir a compreensão ou a necessidade de ajustamento de determinada tarefa. Ao longo deste ano, a transmissão frequente e coerente de *feedback* foi também uma competência em

desenvolvimento. O meu maior obstáculo era na observação dos elementos essenciais da execução, essencialmente durante situações de jogo, tinha alguma dificuldade em transmitir *feedback*. Como a capacidade de observação é desenvolvida com treino, aproveitando as aulas que observava, de forma a identificar falhas que os alunos estavam a realizar. Neste aspeto é também necessário um adequado conhecimento das matérias. A presença das componentes críticas das tarefas nos planos de aula são uma ajuda muito importante na identificação dos erros ena transmissão de *feedback*. Considero que o *feedback*, pode ser determinante na aprendizagem dos alunos.

Com o questionamento, pretende-se o envolvimento do aluno na aula, estimulando a sua capacidade de reflexão. Este questionamento tem como intuito a verificação da aquisição dos conteúdos abordados. Na introdução de uma nova matéria, recorri algumas vezes ao questionamento de modo a averiguar que conhecimentos teóricos que os alunos tinham. Utilizei o questionamento durante as aulas ou durante a explicação de um exercício de forma a chamar a atenção dos alunos, para que estes soubessem que estavam em constante observação.

3.2.2. Dimensão Gestão

A gestão e organização são elementos fundamentais na condução e controlo da aula de Educação Física. E esta gestão começa logo na parte inicial, com a verificação do material necessário, pontualidade, estabelecimento de sinais de atenção e transição entre tarefas.

Segundo Arends (1995) cit. por Abreu (2000), refere que gestores eficazes determinam normas e procedimentos a adotar no decorrer das aulas, por todos os intervenientes. Para que desta maneira se reduza a ocorrência de desvios da tarefa, aumentando o empenho por parte dos alunos. Assim, uma boa gestão e organização da aula tem como consequência o desejável aumento do tempo de empenhamento motor nas tarefas, traduzindo-se, desta forma, a importância da preparação prévia dos aspetos organizacionais. Assim, é essencial que o professor, possua as seguintes competências: distribuição do tempo de aula de forma a proporcionar aos alunos o maior tempo de empenhamento motor possível; estabelecimento de regras e normas de funcionamento da aula; criação e

manutenção de aulas intensas e fluentes, com um ritmo adequado; promoção do interesse e motivação dos alunos na atividade a desempenhar.

A gestão da aula é uma capacidade que se vai desenvolvendo com a prática e experiência no decorrer das aulas. Para mim um dos maiores obstáculos encontrados no início do ano letivo foi a transição entre tarefas num curto espaço de tempo. Como tinha uma turma barulhenta sentia necessidade de os sentar entre cada exercício para poder explicar o exercício seguinte, mas com isto perdia muito tempo fazia com que os alunos quebrassem o seu ritmo. A estratégia que utilizei passou pela adoção de atividades mais intensas, de forma a manter os alunos mais concentrados e motivados, diminuindo-se os tempos “mortos” e, conseqüentemente, os desvios das tarefas e do objetivo da aula, tentei ainda arranjar estratégias para que quando transitasse de exercício não tivesse que mudar de espaço, ou utilizar poucos recursos materiais. Assim, a definição de normas junto dos alunos, no início do ano, poderia também ter diminuído o impacto deste obstáculo no decorrer das atividades letivas. Ainda relativamente à dimensão gestão, uma das competências adquiridas foi a progressiva desvinculação em relação ao plano de aula, permitindo uma melhor observação do desempenho dos meus alunos e a aplicação, quando necessário, de outros meios e estratégias que se verificassem mais adequados ao contexto observado e aos objetivos pretendidos. A organização das tarefas da aula progrediu, ao longo deste ano, no sentido de uma maior eficiência, tentando, sempre que possível, manter a estrutura das mesmas, procedendo apenas a algumas variações, de forma a promover a transferência de experiências, da parte dos alunos, entre tarefas.

Durante o ano letivo, fui recorrendo aos alunos na montagem e desmontagem do material, tanto como meio de tornar mais eficiente a organização das tarefas da aula, como também de familiarizar os alunos com o material da aula.

3.2.3. Dimensão Clima/Disciplina

Um bom clima influencia a promoção das aprendizagens dos alunos, englobando as interações pessoais e o ambiente envolvente. A criação de um bom clima de aula passa pela reunião de um conjunto de condições promotoras de sentimentos de bem-estar, por parte de todos os intervenientes. Neste sentido, devem ser tidos em conta, no decorrer de uma unidade de ensino, os seguintes fatores: intervir de forma coerente; dirigir as intervenções apenas para os

comportamentos significativos; interagir ao nível pessoal e promover o entusiasmo pelo aperfeiçoamento das competências. O entusiasmo transmitido, pelo professor aos alunos, é um dos meios de promoção de um clima positivo. A interação positiva, interessada, inovadora e encorajadora, potencia, em todos os intervenientes, sentimentos de bem-estar e interesse pelas aprendizagens a realizar.

A dimensão disciplina refere-se, essencialmente, aos comportamentos em contexto de aula. Num ambiente controlado, no qual impera a conduta disciplinada e ordenada, mais facilmente se promovem as aprendizagens. Neste sentido, é essencial que, desde o início do ano letivo, sejam estabelecidas regras de conduta, as quais, caso sejam quebradas, levarão a consequências, adequadas ao grau de incumprimento. Sujeitos a estas normas estarão não só os alunos, como também o professor, uma vez que este representa, perante aqueles, um modelo a seguir.

Na ocorrência de comportamentos desviantes ou de conduta imprópria, deve-se recorrer a estratégias de controlo. Agir adequadamente à situação, ser consistente e coerente com a decisão tomada, assim como utilizar linguagem compreensível, são algumas das ações a tomar no decorrer de situações impróprias, no contexto de aula. No entanto, reitera-se a necessidade de prevenção de tais comportamentos, pelo constante controlo e presença ativa do professor, assim como pela definição de regras.

Em relação à dimensão clima/disciplina, devo referir que a minha turma demonstrou por vezes uma postura com algumas falhas, alguns comportamentos menos próprios, que fez com que eu tivesse que abrir os olhos e mudar a minha atitude perante a turma, ter uma postura mais rígida e mais ativa são aspetos que fui ganhando ao longo deste ano. Muitos dos comportamentos nas aulas aconteciam, porque tenho uma relação muito próxima nos intervalos, não só com a minha turma como com as restantes, esta proximidade deve-se ao fato do colégio ser um ambiente pequeno e ser costume os professores circularem pelo pátio. Por isso fui batalhando para que eles percebessem a diferença dentro da sala de aula e fora da sala de aula. Por isso é com orgulho que digo que hoje consigo ter a turma toda controlada e que consigo transmitir o que pretendo com a turma em silêncio. Por isso agradeço à minha turma, por não me ter facilitado a vida, porque isso permitiu-me crescer e tornar-me no que sou hoje.

3.2.4. Dimensão Decisões de Ajustamento

Este tópico refere-se às decisões tomadas durante as aulas, nomeadamente as que se referem à adaptação do processo de ensino, pelo ajuste das tarefas de aprendizagem ou dos objetivos definidos. Estas decisões são sustentadas pelas informações obtidas através da observação do desempenho dos alunos, podendo ir no sentido da simplificação ou da complexificação das tarefas ou dos objetivos programados.

Nesta dimensão incluem-se, ainda, as decisões provocadas por fatores imprevistos e incontroláveis, como sejam as condições meteorológicas.

A capacidade de adaptação do professor em função da análise dos contextos que observa é essencial na condução de um ensino ajustado e coerente, contribuindo, para a mesma, o profundo conhecimento das matérias em abordagem. Neste sentido, ao longo do ano letivo fui aumentando o meu leque de opções pedagógicas, de modo a proceder, mais eficazmente, às devidas adaptações.

Fui confrontada, por diversas vezes, por condicionalismos de faltas de alunos, ou por simplesmente o exercício não estar a funcionar. Por vezes sentia dificuldades em saber como agir, porque ficava ansiosa. Mas ao longo do tempo fui arranjanado estratégias para superar isso.

Em relação a decisões que tiveram que ser tomadas devido a fatores incontroláveis, foi o fato de no 1º período, o pavilhão, devido a condições climatéricas ter ficado mais de metade inutilizável. Assim, tivemos que alterar a planificação e em vez de lecionarmos andebol, lecionamos ginástica de solo. Mais tarde pudemos retomar o andebol.

3.3. Avaliação

De acordo com o Despacho Normativo n.º14/2011 “A avaliação é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens.” O processo de avaliação encarou os três tipos: avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

3.3.1. Avaliação Diagnóstica

Para Ribeiro (1999), a principal função da avaliação diagnóstica é a verificação da posse, por parte dos alunos, das aprendizagens que servem de suporte às que se pretendem desenvolver, no sentido de se predizerem possíveis dificuldades e resolverem problemas presentes.

A avaliação diagnóstica revela-se um instrumento importante na recolha de informação acerca dos níveis iniciais de desempenho dos alunos, em cada matéria, sendo o ponto de partida de todo o processo de planeamento das atividades de aprendizagem. Os dados recolhidos conduzem à tomada de decisão, promovendo uma adaptação do processo de ensino-aprendizagem às características e necessidades dos alunos e à adoção de estratégias de diferenciação pedagógica. Como esta avaliação ocorreu no início de cada unidade didática, o meu plano anual esteve em constantes adaptações.

As grelhas utilizadas pelo Núcleo de Estágio foram produzidas pelos estagiários pertencentes ao núcleo de estágio, assim como os respetivos protocolos. Estas avaliações eram feitas no início de cada matéria. O registo da avaliação foi realizado através de observação direta do desempenho dos alunos, em situações de exercício critério e/ou situações de jogo reduzido, de acordo com a especificidade de cada matéria. De realçar que, apesar estar subjacente a finalidade de avaliar diagnosticamente os alunos, estas aulas foram planeadas sempre com o intuito de promover as aprendizagens dos mesmos e transmitir, desde logo, conteúdos de base ao desenvolvimento das aprendizagens futuras. Desta forma, privilegiou-se a transmissão do *feedback*, como forma de orientação da aprendizagem dos alunos. A cada critério correspondeu um nível de desempenho, através da numeração 0 (Não Executa), 1 (Executa) e 2 (Executa Bem). Posteriormente procedeu-se à análise dos dados recolhidos, referindo-se o nível geral da turma (introdutório, elementar ou avançado), as maiores dificuldades observadas e os alunos com menos aptidão. Partindo desta análise, prosseguimos para a elaboração da unidade didática, definindo os objetivos comportamentais terminais, a extensão e sequência dos conteúdos e as estratégias de ensino.

3.3.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa “pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e lhes dar solução”. (Ribeiro, 1999)

Esta avaliação foi realizada de forma contínua, e são considerados aspetos relativos aos três domínios: sócioafetivo (pontualidade, assiduidade, empenho, postura); domínio cognitivo (conhecimento das características da modalidade, conhecimento das regras de segurança, conhecimento das componentes críticas dos conteúdos) e domínio psicomotor (desempenho motor nas tarefas da aula).

A recolha de informação relativa à avaliação formativa foi feita com recurso à observação do desempenho dos alunos, postura na aula e conhecimentos da matéria em abordagem. Neste âmbito, o desempenho motor, o questionamento dirigido e as conversas individuais com os alunos contribuíram também para a avaliação da sua progressão.

No final da aula preenchia a grelha de avaliação salientando os aspetos importantes.

A recolha frequente de informações acerca do desempenho e postura dos alunos permitiu-me uma noção mais próxima da verdadeira evolução dos alunos.

3.3.3. Avaliação Sumativa

Para Ribeiro (1999), a avaliação sumativa pretende apreciar a evolução realizada pelo aluno no final de uma etapa de aprendizagem, correspondendo a um balanço final de toda a atividade desenvolvida no decorrer do processo de ensino-aprendizagem.

A atribuição de uma nota definitiva tem como base o nível de desempenho do aluno, no conjunto de objetivos de aprendizagem estabelecidos inicialmente. Este tipo de avaliação tem como principal objetivo a aferição das aprendizagens realizadas pelos alunos, através da atribuição de uma classificação quantitativa.

A avaliação sumativa realizou-se na última aula de cada unidade didática, à exceção da unidade didática de atletismo que, por constituir mais do que uma matéria, optei por realizar a avaliação das mesmas no fim da respetiva abordagem.

Os domínios sócioafetivo e cognitivo foram avaliados a partir da avaliação formativa contínua, complementando, assim a avaliação sumativa. Em relação ao

domínio psicomotor, a avaliação procedeu-se com recurso à observação direta e registo na grelha de avaliação. A construção das grelhas de avaliação sumativa foi feita de acordo com os conteúdos abordados e os objetivos finais a atingir. A escala de observação utilizada para preenchimento das mesmas varia entre os níveis de 1 a 5, onde o nível 1 corresponde a “não executa”; o nível 2 corresponde a “executa com bastantes dificuldades”; o nível 3 corresponde a “executa com alguma dificuldade”; o nível 4 corresponde a “executa bem» e o nível 5 corresponde a “executa muito bem”.

No final de unidade didática realizei o balanço das mesmas onde procedi a uma análise dos resultados da avaliação sumativa, onde averigui se os objetivos definidos foram atingido, assim como as maiores dificuldades encontrada, permiti-me ainda, conferir a adequação do processo de ensino, impelindo-me na procura de estratégias que vão ao encontro dos objetivos pretendidos, ajustadas às dificuldades e especificidades dos alunos. Só encarando a diversidade existente entre todos os alunos é que se pode agir em consonância com o princípio da igualdade de oportunidades de aprendizagem.

Ao pôr em prática os diversos tipos de avaliação tomei consciência do verdadeiro significado de cada, assim como da sua importância no desenvolvimento de um processo de ensino-aprendizagem coerente e ajustado.

3.4. Projetos e Parcerias

Este ponto foi onde o nosso núcleo de estágio apostou mais, ao termos oportunidade de poder dinamizar mais do que duas atividades tentamos aproveitar o máximo esta atividade para dinamizarmos não só o nosso trabalho enquanto estagiários mas especialmente a importância das aulas de educação física.

O nosso objetivo juntamente com o orientador da escola era mostrar à comunidade escolar que as aulas de educação física tinham um propósito, e manter a motivação nas aulas mostrando aos alunos que o trabalho desenvolvido não era em vão.

Para além da participação na organização, em atividades que já eram habituais fazer no colégio, pudemos dinamizar mais atividades, tentando sempre utilizar o que era aprendido e desenvolvido nas aulas de educação física.

Apenas não conseguimos realizar duas atividades um torneio interturmas no 1º período por condições climatéricas e uma viagem à serra da estrela no 2º período, por não termos alunos suficientes para a realizar. Realizamos um total de 11 atividades ao longo do ano.

Estas atividades tiveram um grande impacto em mim, e senti uma evolução enorme. Uma das evoluções que senti mais foi ao nível da pro-atividade, sinto que neste momento já estou preparada para este tipo de situação.

4. Componente Ético-Profissional

Sem ética e profissionalismo não será possível obter o sucesso. É necessário é importante que cada trabalhador assuma capacidades como a assiduidade e pontualidade, capacidade de trabalhar em equipa e de forma individual, sentido e responsabilidade.

É ainda importante referir que as crianças têm-nos, professores, como modelos a seguir. Assim, todas as atitudes, estejam elas corretas ou incorretas, serão absorvidas, pelas crianças. Daí que, uma boa conduta pessoal e profissional sejam tão importantes como um bom processo de ensino-aprendizagem.

Assim, procurei, não só agir tendo como base um conjunto de princípios de natureza moral, mas também promover a formação ética dos alunos sob minha responsabilidade. Durante este ano, fui sempre responsável com os compromissos, sendo sempre assídua e pontual. Procurei manter sempre um bom ambiente de trabalho, junto de todos os interveniente.

Em relação aos conteúdos abordados, fiz sempre um uso adequado dos respetivos conhecimentos, quando tinha dúvidas, procurava esclarece-las, ou com colegas ou com o orientador da escola. Tentei trabalhar desde a capacidade de análise crítica das ações de planeamento e intervenção pedagógica, pois era algo onde tinha pouca experiência, esta capacidade ajudou-me em encontrar soluções para as dificuldades que fui encontrando.

A minha maior preocupação durante este ano, foi sem dúvida a aprendizagem dos alunos tentando que cada aluno tivesse as devidas oportunidades de crescimento.

4.1. Capacidade de iniciativa e responsabilidade

Ao longo deste ano letivo, procurei sempre tomar atitudes adequadas com os princípios essenciais à ética profissional. Neste âmbito, a tomada da iniciativa no desenvolvimento dos trabalhos de grupo, assim como nos individuais, esteve sempre presente, sendo que os compromissos assumidos, no que se refere ao cumprimento de prazos ou à realização das diversas tarefas, foram sempre respeitados. Presenciei a todas as aulas dos meus colegas de Núcleo de Estágio, e

todas as semanas assistia a aulas do professor orientador, tendo lecionado algumas aulas deste, aumento assim o meu leque de experiências.

Apresentei disponibilidade para o desempenho de tarefas extracurriculares, como a participação nos Jogos Nacionais Salesianos, em atividades do foro religioso, em reuniões gerais de professores. Devo referir que a participação nos Jogos Nacionais contribuiu positivamente para o desenvolvimento não só das minhas competências pedagógicas como de competências pessoais.

No que se refere à responsabilidade demonstrada ao longo deste ano, considero ter cumprido sempre os meus deveres para com o Colégio e a Faculdade, nomeadamente no que se refere à realização de tarefas e ao cumprimento de prazos estabelecidos. Ainda, foi desde sempre assumida a responsabilização pelas aprendizagens promovidas nos alunos, procurando, através da constante reflexão da prática pedagógica, a adaptação dos processos e estratégias, em ordem a um ensino eficaz.

4.2. Importância do trabalho individual e de grupo

Saber trabalhar de forma individual e em grupo são capacidades fundamentais para o desenvolvimento profissional. Em relação a mim posso afirmar que o trabalho individual adotou maior importância. Pois o desenvolvimento de alguns trabalhos de forma individual permitiu que evoluísse em diversas componentes da intervenção pedagógica, nomeadamente na responsabilização pelos métodos de ensino adotados, na planificação do processo de ensino, tanto ao nível macro (plano anual) com ao nível micro (planos de aula) e nas reflexões operadas, no âmbito da sua adaptação ao contexto observado.

O trabalho de grupo refletiu-se sobretudo no planeamento e elaboração das atividades desenvolvidas ao longo do ano. E revela-se importante na partilha de informações e as reflexões após as aulas, pois foram estas partilhas e estas reflexões que me permitiram crescer.

Comuniquei com colegas, pertencentes a outros núcleos de estágio, no sentido de preencher algumas falhas na minha formação, no que se refere a determinadas matérias que iria lecionar. Nestas alturas foi possível a partilha de vivências assim como a discussão de estratégias adotadas em realidades distintas.

5. Justificação das Opções Tomadas

A tomada de decisão foi uma constante durante este ano, no sentido de ajustar o processo de ensino-aprendizagem, face às adversidades que iam surgindo. Todas as decisões tinham como objetivo responder à diferenciação das aprendizagens assim como à inserção de todos os alunos, de forma a facultar igualdade de oportunidades na obtenção do sucesso na aprendizagem.

Em relação às tarefas de aprendizagem, irei referir algumas opções tomadas relativamente à parte inicial, fundamental e final da aula. Quanto à parte inicial da aula, optei sempre que possível por realizar corrida continua, pois é um exercício que os alunos podem continuar a fazer quando forem adultos se por isso é necessário transmitir-lhe esse gosto, realizava também exercícios que apresentassem um carácter específico da modalidade.

Na fase fundamental da aula, tentei adaptar as tarefas de ensino às necessidades demonstradas pelos alunos nas aulas e à transmissão frequente de *feedbacks* de forma diferenciada e individualizada.

Quanto à fase final da aula realizava por vezes um balanço das atividades, especialmente nas aulas de final de matérias, ou de avaliação. Também todo o material utilizado era, ainda, arrumado nesta fase da aula, por parte dos alunos, criando-lhes um sentido de arrumação e responsabilização pela boa manutenção do material da aula.

Nas tarefas de aprendizagem, os exercícios tinham uma sequência lógica de aprendizagem, estando a evolução entre as diversas progressões dependente da capacidade de aquisição e assimilação dos comportamentos motores, por parte dos alunos. No que se refere à estrutura das tarefas apresentadas, optei, sempre que possível, por proporcionar situações de aprendizagem que se aproximassem o mais possível com a situação real, por exemplo, em desportos coletivos usava quase sempre situações de jogo reduzido e na ginástica de solo os alunos trabalhavam com uma sequência que seria o seu objeto de avaliação final.

Por se tratar de uma turma do 7º ano, recorri a um estilo de ensino no qual a maior parte das decisões foram realizadas por mim, o estilo de ensino por comando ou por tarefa.

Quanto à abordagem das matérias, é de salientar que as mesmas foram selecionadas pelo grupo de Educação Física, sendo que eu apenas decidi acerca da sua duração. No que diz respeito ao primeiro período, as matérias abordadas foram o andebol, a ginástica de solo, o basquetebol, e o atletismo (corrida de média e longa duração e velocidade). No segundo período abordou-se a ginástica de aparelhos, o atletismo (salto em altura e corrida de estafetas), o bitoque rãguebi, atividades rítmicas e expressivas, e o futsal, finalmente, no terceiro período, foram desenvolvidos o atletismo (corrida de barreiras e corrida de estafetas), o badminton, o voleibol. Esta distribuição teve em conta não só os espaços disponíveis para a prática das modalidades, como ainda as necessidades aferidas na avaliação inicial e ainda as características específicas das matérias.

6. Compromisso com as aprendizagens dos alunos

O objetivo essencial deste ano foi alcançar e ampliar competências que permitam um exercício da atividade profissional com eficácia e correção. Todo este investimento realizado ao nível da aquisição de conhecimentos tem como finalidade a aplicação prática na turma pela qual se está responsável, produzindo-se, assim, em certa medida, um estudo das melhores práticas de ensino, das estratégias mais adequadas, e dos meios a utilizar em ordem a alcançar determinados objetivos. O centro de toda a ação é, a promoção de aprendizagens diversas e importantes nos alunos. Com a supervisão das aulas por parte do professor orientador permitiu-me identificar as falhas e os ajustes que deviam ser realizados, por forma a promover aprendizagens mais eficazes, neste ponto fazia questão de que no final de cada aula saber a opinião do meu orientador, pois foram estas observações que me fizeram evoluir.

De acordo com Costa (1995), “é a diferenciação do ensino que promove a mediação entre o ensino massivo (imposto pelo sistema) e o ensino individualizado/personalizado. Trata-se pois de adequar o processo educativo às diferenças individuais dos alunos”. Neste âmbito, a promoção de um ensino diferenciado, assim como a adoção de uma atitude inclusiva perante todos os alunos, estiveram na base de todo o processo de ensino-aprendizagem executado. A adaptação do processo de ensino em função dos alunos desenvolveu-se nas três

fases: planeamento, através da planificação de objetivos, conteúdos, tarefas e estratégias de acordo com o que era observado na avaliação diagnóstica; realização, por garantir exercícios e tempos diferenciados de acordo com as dificuldades encontradas em cada aluno, e tentando transmitir a cada aluno *feedback* individual, por último, a avaliação, a avaliação formativa, permitiu-me a realização de ajustes ao longo de cada unidade didática.

Para concluir a aprendizagem dos alunos foi cerne de tudo o que foi desenvolvido este ano, por isso é necessário ter plena consciência da necessidade de reflexão da prática pedagógica, para que as aprendizagens sejam significativas para todos os alunos.

7. Dificuldades e necessidades de formação

7.1. Dificuldades sentidas e formas de resolução

O estágio pedagógico é a derradeira prova para sabermos de estamos ou não à altura, e põe-nos à prova, através de obstáculos e dificuldades, os quais somos impelidos a ultrapassar, recorrendo à nossa própria capacidade de resolução de problemas. Neste sentido, importa referir que as maiores dificuldades foram sentidas logo no início desta etapa, uma vez que a experiência, neste momento, era nula, e os conhecimentos teóricos obtidos ao longo dos diversos anos de formação foram-se demonstrando insuficientes.

Quanto às diversas dimensões da intervenção pedagógica, senti dificuldades ao nível da instrução, nomeadamente no que se refere à clarificação e síntese das informações a transmitir. O diminuto conhecimento acerca da matéria a lecionar e a falta de à-vontade perante a turma foram dois fatores contribuintes para que, por vezes, as instruções se revelassem confusas. De forma a colmatar esta dificuldade, procedi ao enriquecimento dos meus conhecimentos teóricos acerca das matérias, tanto através da pesquisa bibliográfica como de discussões com os orientadores e colegas de Núcleo de Estágio.

A observação do desempenho dos alunos e consequente transmissão de *feedback* foi ainda outro aspeto que foi sofrendo evolução, à medida que ia expandindo o meu conhecimento das matérias e obtendo mais experiência na observação dos desempenhos.

Quanto à dimensão gestão, senti no início do ano letivo, alguma dificuldade em controlar os tempos de transição das tarefas, ou eram muito demorados porque sentia necessidade de sentar os alunos para explicar o exercício seguinte e depois existia uma quebra no rendimento dos alunos. A estratégia que adotei foi optar por tarefas que tivessem semelhanças ao nível estrutural e que já fossem conhecidas pelos alunos, de forma a diminuir o tempo de transição entre as mesmas. Assim foi possível proporcionar aos alunos aulas mais eficazes e com maior tempo de empenhamento motor.

No que diz respeito à dimensão clima/disciplina, posso afirmar que, dadas as características da turma, tive que por várias vezes chamar a atenção dos alunos, tendo que arranjar estratégias para os motivar e fazer com que me ouvissem. Neste sentido, procurei definir como estratégia o aumento da intensidade das tarefas da aula, por forma a não dar espaço ou tempo para a ocorrência de conversas externas aos conteúdos da aula.

Quanto às decisões de ajustamento, as dificuldades sentidas foram mais evidentes nas adaptações a realizar no decorrer da aula, em função da observação do desempenho dos alunos. Pois tentava aplicar o plano de aula tal como tinha idealizado, e nem sempre isso se revelou eficaz, pois às vezes não era adequado ao desempenho dos alunos.

Em relação à avaliação, uma das maiores dificuldades sentidas foi na observação, durante a aula, de todos os parâmetros incluídos nos instrumentos. Assim, por forma a que conseguisse avaliar todos os alunos e ainda conseguir fornecer feedbacks comecei a preencher, previamente, os instrumentos de observação, de acordo com as informações recolhidas na avaliação formativa, podendo me focar mais no que precisava de ver, na aula de avaliação sumativa.

Para concluir, ao longo de todo o ano fui refletindo sobre as dificuldades, acima mencionada, para conseguir arranjar estratégias para as ultrapassar. As conversas com o professor orientador e com os colegas estagiários, tiveram um papel fundamental no traçar das estratégias orientadoras.

7.2. Dificuldades a resolver no futuro e formação contínua

Segundo Frontoura (2005), "por mais adequada e completa que seja a formação inicial, esta nunca confere ao futuro professor todas as competências necessárias ao desenvolvimento da docência".

Com o passar do tempo, foram várias as dificuldades superadas. No entanto, sei que ainda tenho muito que crescer.

Uma das coisas que se deve continuar a fazer é um investimento na formação, com o objetivo de aprofundar o conhecimento dessas matérias, nomeadamente em relação aos aspetos didáticos das mesmas.

Um outro problema refere-se à direção de várias turmas num ano letivo, refletindo-se a complexificação das funções, na multiplicação das tarefas de planificação, realização e avaliação. Esta responsabilidade faz com que o professor tenha um maior sentido de organização e reflexão, uma vez que cada turma revela uma realidade diferente, e devem ser utilizadas estratégias distintas.

Outras tarefas que devem ser aperfeiçoadas são a capacidade de síntese das informações a transmitir nas instruções; a observação do desempenho dos alunos e posterior transmissão de *feedback*; o planeamento de tarefas de aprendizagem intensas e adequadas ao nível; a perceção das necessidades de aprendizagem e consequente tomada de decisões de ajustamento e ao aprofundamento do conhecimento das matérias a lecionar.

Por isso é importante uma análise constante da prática pedagógica na adequação de processos e estratégias de ensino e, consequentemente, na promoção das aprendizagens.

8. Questões dilemáticas

Ao longo do estágio pedagógico foram surgindo algumas questões de momentos de debate, entre os elementos do Núcleo de Estágio.

A que mais se evidenciou talvez tenha sido a falta ao nível da nossa formação académica, na medida em que, tendo este mestrado um carácter fundamentalmente teórico, não nos permite adquirir conhecimento prático relevante em relação à didática das diversas matérias. Será, portanto, desejável, a discussão, entre os demais responsáveis pelo currículo deste mestrado, acerca da organização do mesmo, para que seja dada uma maior relevância aos aspetos práticos do exercício da docência da Educação Física.

Outra dúvida que nos surgiu foi acerca dos conteúdos a abordar em cada matéria. Isto é, dever-se-iam seguir as orientações do Programa Nacional relativas aos objetivos a atingir em cada nível ou, por outro lado, seria preferível a abordagem de um reduzido número de conteúdos, de forma a tornar mais significativa e ajustada a aprendizagem a cada turma.

9. Conclusões referentes à formação individual

9.1. Impacto do estágio na realidade escolar

Ao contatar de perto com a comunidade escolar pude constatar que por haver estagiários pela primeira vez, fez com que muitos alunos sentissem uma grande proximidade de nós e quisessem seguir a à área de educação física. O facto do colégio ser um meio pequeno, temos uma maior proximidade dos alunos e dos outros professores, coisa que por vezes não se verifica em outras escolas, esta proximidade pode trazer vantagens, pois podemos ter uma maior intervenção juntos dos alunos de uma forma mais informal.

Ao longo deste ano tentei me dedicar ao máximo em cada tarefa realizada, no acompanhamento do cargo de gestão intermédia, no desenvolvimento de atividades desportivas e na participação em reuniões, e tudo isto promoveu a minha adaptação no colégio.

Mantive sempre uma atitude positiva e uma boa disposição perante todos os intervenientes da comunidade escolar, desde o nosso orientador aos professores de outras disciplinas, ao diretor pedagógico, ao diretor do colégio, ao pessoal da secretaria, da reprografia, do bar e restantes auxiliares da ação educativa, e aos Salesianos. Todos eles me fizeram sentir que pertencia à comunidade educativa.

Todos os docentes e funcionários sempre demonstraram disponibilidade para auxiliarem no que fosse preciso, permitindo que houvesse um bom ambiente.

Tentei retribuir toda esta ajuda demonstrando empenho e dedicação na execução das tarefas.

9.2. Prática Pedagógica Supervisionada

Durante o estágio pedagógico o apoio dos professores orientadores da escola e da faculdade revela-se importante, na medida em que nos ajudam na nossa jornada, encaminhando-o pelos métodos mais adequados e promovendo a criação de soluções e/ou a aquisição de conhecimento especializado, no sentido de uma formação global e promotora do desempenho da profissão de forma competente.

Com isto posso afirmar que a prática pedagógica supervisionada foi um elemento essencial no desenvolvimento da minha formação. Neste sentido, a

disponibilidade, o apoio, o conhecimento transmitido, e o incentivo do orientador, revelaram-se de extrema importância na minha transformação tornando-me uma profissional docente competente e especializada.

Considero que todas as ações desenvolvidas pelo meu orientador foram no sentido de promover a minha autonomia na procura de métodos de ensino ajustados à realidade, e o desenvolvimento da capacidade de reflexão da prática pedagógica.

Em jeito de conclusão posso afirmar que a prática pedagógica supervisionada possibilitou a construção da minha própria identidade profissional, dado que me iniciei muito inexperiente, esta supervisão abrange ainda competências que me poderão ajudar no ajuste às diferentes realidades do contexto escolar. ao nível pessoal, ajudou me a tornar mais autónoma, e mais consciente das minhas decisões e ações.

9.3. Experiência Pessoal e Profissional

Com o final de estágio pedagógico, e depois da reflexão realizada ao longo do relatório, é importante referir que o estágio se mostrou como uma mais-valia na minha formação pessoal como na minha formação enquanto docente. Todas as aprendizagens realizadas, os conhecimentos adquiridos assim como as dificuldades superadas foram elementos que engrandeceram todo o meu processo de formação.

Assim posso afirmar que o apoio constante do orientador da escola para o desenvolvimento das minhas capacidades de autonomia, responsabilidade e autocrítica, tiveram um impacto positivo na aquisição de conhecimentos.

Não devemos dar por terminado o processo de formação, devemos sim reforçar todos os anos esse processo, pois todos os anos existem mudanças e devemos estar sempre atualizados, de forma a promover um ensino eficaz, ajustado às necessidades de cada contexto.

Termino mais esta etapa minha formação, com a consciência do crescimento pessoal e profissional que esta experiência me proporcionou. Sentindo-me, assim, habilitada para desenvolver uma prática docente.

10. Aprofundamento do Tema/Problema

Prática de atividade física em alunos do 3º ciclo: Associação entre atividade física e os resultados escolares

Vivemos numa sociedade contraditória, por um lado vemos cada vez mais crianças com excesso de peso em que a brincadeira delas é à frente de um televisor ou de um computador, passam cada vez menos tempo a brincar na rua, a correr. Por outro lado, vemos um crescente número de pessoas a aderirem à atividade física, às tão na moda corridas noturnas, caminhadas, passeios de bicicleta.

Será que está a mentalidade das pessoas a mudar?

Mas voltando às crianças e à a atividade física, será que a educação física e as atividades extracurriculares influenciam o desenvolvimento da criança e os resultados escolares, será que os pais fazem bem tirar as crianças do desporto que praticam quando estas tiram maus resultados na escola?

É isto que tenciono desmitificar, saber até que ponto podemos ajudar nas aulas de educação física para que as crianças melhorem também os resultados nas outras disciplinas.

Não é de hoje a importância da atividade física, já na Grécia e Roma Antiga se dava uma importância enorme ao corpo, mas também à mente. O poeta Juvenal referiu um dia num dos seus poemas «*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*», ou seja, «*Deve-se pedir em oração que a mente seja sã num corpo são*». A intenção original do autor foi lembrar àqueles dentre os cidadãos que faziam orações, muitas vezes superficiais, que tudo que se deveria pedir numa oração era saúde física e espiritual. Com o tempo, a frase passou a ter uma gama de sentidos. Pode ser entendida como uma afirmação de que somente um corpo são pode produzir ou sustentar uma mente sã. Será que praticar atividade física conduz a uma mente mais sã e facilita a obtenção de bons resultados?

Para Witek, os estudantes que praticam uma atividade física obtêm melhores resultados nas provas. Para a autora o motivo é uma que uma boa circulação sanguínea e uma maior oxigenação do sangue garantem uma ótima saúde e, conseqüentemente, um desempenho melhor na hora dos exames.

Revisão da Literatura

Atividade Física

A crescente valorização e reconhecimento da atividade física como prática fundamental na promoção da qualidade de vida advém da associação documentada entre a atividade física e diversos indicadores relacionados com a saúde, “assumindo-se a atividade física como uma componente fundamental da saúde quando integrada e valorizada no quotidiano dos indivíduos.” (Santos, 2004)

Para além da associação do estilo de vida ativo com a saúde e bem-estar, há ainda que atender que a prática de atividade física imprime um forte impacto nos fatores de ordem afetiva, social e moral (Diniz, 1998 cit. por Matos, Carvalhosa, & Diniz, 2002).

Matos & Carvalhosa, (2001), num estudo representativo da população portuguesa em idade escolar, relativo à saúde mental e mal-estar físico, concluíram que os jovens que mencionam ter sintomas físicos e psicológicos praticam, em geral, menos atividade física, ao contrário dos que dizem sentir-se felizes, que referem praticar mais, evidenciando-se a influência da prática regular de atividade física nos sentimentos de bem-estar dos jovens.

Apesar das evidências referidas anteriormente, tem-se verificado que o nível de atividade física entre a população jovem tem sofrido um decréscimo, para o qual contribuem alguns hábitos sedentários presentes no nosso dia-a-dia, tais como ver televisão, jogar computador e navegar na internet (Santos, 2004).

Num estudo realizado por Cloes, Ledent, Didier, Diniz & Piéron (1997), com uma população de jovens europeus de 12 e de 15 anos, abrangendo 4964 indivíduos de 5 países, apurou-se que as atividades desportivas não figuram entre aquelas que os jovens mais realizam nos seus tempos livres. Verificou-se ainda que as raparigas praticam menos desporto comparativamente aos rapazes. A partir de um outro estudo, realizado por Ledent, Cloes, Telama, Almond, Diniz & Pieron (1997), pode-se verificar que “a frequência e intensidade das atividades praticadas são, na maioria dos casos, inferiores às necessárias para induzir efeitos benéficos para a saúde”.

Apresentação do Problema

O problema em resolução neste trabalho é: Haverá associação entre a atividade física reportada e os resultados escolares nos adolescentes?

Assim, defino como objetivos:

- Verificar se há associação entre o nível de atividade física e os resultados escolares
- Verificar a associação entre a atividade física e o género em adolescentes.
- Verificar a associação entre resultados escolares e géneros.

Amostra

Neste estudo participaram alunos das turmas do 7ºA, 7ºB, 8ºA, 9ºA e 9ºB do Colégio Salesiano de Mogofores, sendo que os critérios de elegibilidade dos sujeitos foram a concordância por parte do diretor pedagógico, do aluno e ainda o completo preenchimento do questionário. Foi garantida a participação confidencial de todos os sujeitos. Foram distribuídos 116 questionários aos alunos matriculados nos anos de escolaridade já referidos anteriormente, verificando-se um retorno de 111.

Dos 111 questionários recolhidos, 11 foram excluído por estarem inválidos. A amostra foi então constituída por 100 sujeitos, cuja idade varia entre 12 e 17 anos sendo 43 do sexo feminino e 57 do sexo masculino.

Procedimentos de Recolha De Dados

A recolha dos dados foi realizada no 2º período do ano letivo de 2013/2014. Foi aplicado um questionário no sentido de aferir se os alunos praticava atividade física em atividades extracurriculares. Os questionários foram distribuídos no final das aulas de Educação Física, para preenchimento no momento, para me certificar que tinha o máximo de retorno possível dos inquéritos. Foi explicado aos alunos que as respostas eram individuais, voluntárias e confidenciais.

Instrumento

Na primeira parte do inquérito continha perguntas no âmbito da prática da atividade física. A segunda parte destinou-se à recolha de dados de natureza sociodemográfica. Os adolescentes foram inquiridos acerca da idade, sexo e ano de

escolaridade. A primeira parte do questionário destinou-se à recolha de dados referentes à prática de atividade física.

Procedimentos Estatísticos

Neste estudo recorri à metodologia quantitativa, uma vez que pretendo analisar objetiva e racionalmente os dados recolhidos, e, desta forma, obter um maior grau de generalização das conclusões apuradas pela análise. Foi utilizado o programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) para Windows, versão 20.0. Foram realizados T-Testes Simples entre as variáveis da prática da atividade física e a média escolar correspondente ao ano passado e até à nota do 2º período desde ano e as variáveis atividade física e género, de forma a verificar a existência possível de relação entre as variáveis descritas e, conseqüentemente, a intensidade dessa associação. Usei ainda o Microsoft Excel para análise dos resultados escolares.

Apresentação dos Resultados

Tabela 1: Dados Relativos ao Género

	N	43
Feminino	Média	,51
	N	57
Masculino	Média	,19

Em relação à amostra, podemos verificar que do género feminino temos 43 inquiridos e no género masculino temos 57 inquiridos, o que perfaz um total de 100 alunos.

Tabela 2: Dados referentes à prática de atividade física

Género		Frequência	Percentagem	Percentagem Válida
		Sim	21	48,8
Feminino	Válida	Não	22	51,2
		Total	43	100,0
		Sim	46	80,7
Masculino	Válida	Não	11	19,3
		Total	57	100,0

Em relação à prática de atividade física pudemos verificar que no género feminino existe uma homogeneidade, sendo que 21 praticam atividade física e 22 não praticam qualquer atividade. No género masculino pudemos constatar que apenas 11 alunos não praticam atividade física. Por isso pudemos verificar que existe uma diferença entre géneros, e que no género masculino existe uma maior participação na prática desportiva.

Tabela 3: Dados Referentes ao Resultados Escolares

Média dos resultados escolares				
Género	Prática atividade física	Média	N	Desvio Padrão
Feminino	Sim	2,81	21	,750
	Não	1,95	22	,653
Masculino	Sim	2,33	46	,634
	Não	2,00	11	,632

Em relação aos resultados escolares pudemos verificar que no género feminino a média das alunas que praticam atividade física é 2,81 e das alunos que não praticam é de 1,95, por isso existe uma diferença considerável. No género masculino essa diferença é menor sendo que a média dos alunos que praticam é de 2,33 e dos que não praticam é de 2,00. Para concluir pudemos também verificar que existe diferença entre géneros, tendo o género feminino uma média superior.

Tabela 4: Análise das variáveis Resultados Escolares e Prática da Atividade Física

Género		Teste de Levene de igualdade de variâncias	
		F	Sig.
Feminino	Média dos resultados escolares	3,353	,074
Masculino	Média dos resultados escolares	1,235	,271

Em relação à análise das variáveis resultados escolares e prática de atividade física no género feminino e no género masculino, pudemos verificar que no género feminino apesar da média ser superior não existem diferenças estatisticamente significativas o mesmo se verifica no género masculino.

Tabela 5: Dados relativos aos resultados escolares

Média dos Resultados Escolares					
Género	Prática atividade física		Frequência	Percentagem	
	Sim	Válido	3	8	38,1
			4	9	42,9
			5	4	19,0
			Total	21	100,0
			<hr/>		
Feminino		Válido	2	4	18,2
			3	16	72,7
			4	1	4,5
			5	1	4,5
			Total	22	100,0
<hr/>					
	Sim	Válido	2	1	2,2
			3	32	69,6
			4	10	21,7
			5	3	6,5
			Total	46	100,0
<hr/>					
Masculino		Válido	2	2	18,2
			3	7	63,6
			4	2	18,2
			Total	11	100,0

Nesta tabela pudemos verificar quantos alunos tem a média de 2, quantos tem média de 3 e assim sucessivamente. No género feminino no grupo que pratica atividade física a média dominante é a de 4 valores com 9 alunos, seguida da de 3 valores com 8 alunas e por último a de 5 valores com 4 alunas, não se regista nenhuma aluna com média negativa.

No género masculino a média predominante é de 3 valores com 32 alunos, seguida da de 4 valores com 10 alunos, a de 5 valores regista um total de 3 alunos e existe um aluno com média negativa.

Discussão dos Resultados

Há muito tempo se acredita que movimentar o corpo impulsiona o funcionamento do cérebro, mas poucas evidências científicas existiam até agora. E com este estudo tentei ir de encontro a outros mostrando que a atividade física influencia nos resultados escolares.

A partir da análise dos dados do presente estudo, não é possível a confirmação da existência de associação entre a atividade física e os resultados escolares. Ou seja, o meu estudo não vai de encontro a estes resultados vão de encontro aos obtidos por Ricardo Barros, coordenador do Grupo de Trabalho em Medicina Desportiva e Pediatria da Sociedade Brasileira de Pediatria, dizendo que o desporto e a aprendizagem estão interligados, e requisitos dos desportos podem ser aplicados nas aprendizagens e vice-versa. Apesar disto recomenda que não se deve exigir demais, pois pode trazer desilusão, frustração e abandono precoce da atividade, além disso, o excesso de treino pode levar a distúrbios do sono, falta de apetite, cansaço e lesões musculares constantes levando ao efeito oposto do que é pretendido.

Segundo o jornal britânico "Journal of Sports Medicine", quanto mais ativas fisicamente forem, melhor o desempenho das crianças na escola.

Posso no entanto referir que no género feminino existe uma média mais elevada nas raparigas que praticam atividade física.

No que se refere aos resultados obtidos relativos à associação entre a atividade física e o género, podemos concluir que essa associação existe no sentido de uma maior prática desportiva nos sujeitos do género masculino em relação ao género feminino. Estes resultados são corroborados por outros autores, tais como Matos, Carvalhosa & Diniz (2002) e Gouveia, Pereira-da-Silva, Virella, Silva, Amaral (2007).

Esta associação entre o género masculino e a atividade física pode ser explicada pelos diferentes hábitos tradicionalmente atribuídos a cada género, ou seja, os rapazes despendem mais tempo diário em atividade física e de forma mais intensa, enquanto as raparigas dedicam mais tempo a atividades de carácter sedentário. (Frenne, Zaragozano, Otero, Aznar, Sánchez, 1997)

Limitações

Este estudo revela algumas limitações, uma delas é a pouca variabilidade do contexto social da amostra tornando-se um fator limitativo deste estudo. Apesar de esta variável não ter sido alvo de análise, pelo fato de os alunos frequentarem todos a mesma escola, pode assumir-se, que o contexto social em que estão inseridos não será muito variado.

Outra limitação pode ser o próprio questionário que poderá ter perguntas que não sejam as mais indicadas. Outra limitação pode ser a própria veracidade das respostas dos alunos, apesar de estar presente no momento em que respondiam não fui verificar se as respostas dadas eram verdade.

Conclusões

Os resultados obtidos neste estudo não permitem associar a atividade física aos resultados escolares. Tendo em conta estes resultados este estudo contribui no sentido de impulsionar investigações mais profundas sobre a matéria em análise, com amostras mais representativas e heterogêneas. O fato de não haver resultados estatisticamente significativos pode ainda dever-se ao fato de os alunos não responderem com veracidade ao inquérito, ou do próprio inquérito não estar bem conseguido.

Pudemos verificar ainda a existência de associação entre a atividade física e o género, no sentido de uma maior prática de atividade física por parte dos rapazes. Pode afirmar-se que este resultado foi coincidente com o relatado na literatura existente, (Matos, Carvalhosa & Dinis, 2002), que aponta para a existência de maior nível atividade física da parte dos rapazes, em comparação com as raparigas, sendo este fato explicado por fatores de ordem cultural.

É importante evidenciar o papel da Educação Física, na promoção do envolvimento regular, por parte das crianças e jovens, em atividade física. Esta deve passar pela inclusão, no seio das aulas, de uma perspetiva de educação para a saúde, na qual se desenvolvem competências que permitirão, aos adultos de amanhã, desenvolver a sua prática desportiva de forma autónoma e adequada, no contexto da manutenção de um estilo de vida saudável. Pois para muitos jovens é o único momento onde praticam atividade física.

11. Conclusões

Terminada esta etapa importante do mestrado sinto que consegui cumprir mais um importante objetivo, do qual me orgulho bastante. Sinto-me recompensada pelos inúmeros conhecimentos que adquiri, pelas variadíssimas experiências que vivi e pela forma como evoluí. As dificuldades e obstáculos encontrados foram superados, contando com o apoio não só dos orientadores da escola e faculdade, como também dos meus colegas do Núcleo de Estágio, restantes professores do colégio, funcionários, revelando-se a facilidade de adaptação que tive na comunidade educativa desta escola. O fato de ter tido uma turma mais complicada fez de mim o que sou hoje, fez com que fosse saindo da minha zona de conforto.

O estágio foi, sem dúvida, uma experiência muito gratificante, da qual não esqueço algumas más recordações, mas guardo principalmente as que, tendo sido boas e estimulantes, perdurarão, seguramente, como desencadeadoras da concretização de outras realizações.

Num futuro próximo, sei que vão surgir outras etapas, igualmente desafiantes, mas que me vão dar muito mais prazer, e permitir continuar a melhorar e desenvolver a minha formação pessoal e profissional.

Em suma, este foi um ano em pleno em todos os sentidos para mim, já que sempre que defino objetivos, eu os elevo para patamares altos e dou tudo para os alcançar, e apesar das várias condicionantes que foram aparecendo, ultrapasseis e alcancei todos os objetivos a que me propus.

12. Referências Bibliográficas

- Abreu, S. (2000). *A gestão do tempo, a oportunidade de prática e os comportamentos de indisciplina, no ensino do rolamento à frente, à retaguarda e do apoio facial invertido, em aulas de educação física. Um estudo de caso em professoras mais e menos experientes*. Porto: S. Abreu. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Álvarez, J. & Buendia, R. (2004). *Evaluación en educación y evaluación del aprendizaje en educación física*. La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar. Barcelona: Editorial Graó
- Associação Europeia de Educação Física. (2003). *Código de Ética e Guia de Boa Prática para a Educação Física*. Edição Portuguesa.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Betti, M. & Zuliani, L. (2002). Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 1 (1). 73-81
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na Educação Física – Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8 (1).
- Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Boletim SPEF. Nº11. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Educação Física.
- Caspersen, C.; Powell, K.; & Christenson, G. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131
- Cloes, M., Ledent, M., Didier, P., Diniz, J., Piéron, M., (1997), Pratique et importance des principales activités de loisirs chez des jeunes de 12 à 15 ans dans cinq pays européens. *Sport*, 159/160, p. 51-60.
- Costa, F. (1995). *Diferenciação do ensino: relação entre a atitude pré-interativa e os indicadores interativos de apresentação da informação, contextos de ensino, feedback pedagógico e participação do aluno*. Coimbra
- Despacho Normativo n.º 14/2011 de 18 de Novembro, (2011). Ministério da Educação e da Ciência. *Diário da República*, 2.ª Série, n.º 222

- Esculcas, C & Mota, J. (2005). Atividade física e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5 (1), 69-76
- Ferreira, M. (2001). Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 22 (2). 41-54
- Frenne L.M., Zaragozano J.F., Otero J.M., Aznar L.M., & Sánchez M.B. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. Influencia del nivel socioeconómico. *Anales Españoles de Pediatría*. 46 (2). 119-25.
- Frontoura, C. (2005). *O estagiário em educação física no processo de estágio pedagógico: A percepção das dificuldades dos estagiários da FCDEF-UC na fase inicial e na fase final do estágio pedagógico*. Coimbra: C. Frontoura. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Gomes, M. (2004). *Planeamento em educação física – comparação entre professores principiantes e professores experientes*. Madeira: M. Gomes. Monografia de licenciatura em educação física e desporto. Universidade da Madeira.
- Ledent, M., Cloes, M., Telama, R., Almond, L., Diniz, J., & Piéron, M. (1997). Participation des jeunes européens aux activités physiques et sportives. *Sport*, 159/160, 61-71.
- Lopes, V. & Maia, J. (2004). Atividade física nas crianças e jovens. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 6 (1). 82-92. ISSN 1415-8426
- Marques, A. & Gaya, A. (1999). Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. *Revista Paulista de Educação Física*. 13 (1). 83-102
- Matos, M., & Carvalhosa, S. (2001). Saúde mental e mal estar físico na idade escolar. 3 (1). FMH/PEPT/GPT.
- Matos, M., Carvalhosa, S., & Diniz, J. (2001). Atividade física e prática desportiva nos jovens portugueses. 4 (1). FMH /PEPT /GPT.
- Matos, M; Carvalhosa, S; & Diniz, J. (2002). Fatores associados à prática de atividade física nos adolescentes portugueses. *Análise psicológica*, XX (1), 57-66

- Pate, R.; O'Neill, J.; & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of "sedentary." *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36 (4), 173-178
- Pitanga, F. (2002). Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 10 (3). 49-54
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Santos, M. (2004). *Fatores de influência da atividade física em adolescentes. Estudo da influência da posição sócio-económica, comportamentos sedentários e características do ambiente*. Porto: M. Santos. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la educación física*. Barcelona: INDE.
- Strauss, R. S., Rodzilsky. D., Burack, G., & Colin, M., (2001), Psychosocial correlates of physical activity in healthy children: *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 155, p. 897-902.
- WITEK, Nicole, http://www1.uol.com.br/vyaestelar/exercicios_fisicos_inteligencia.htm.
- Wong, S.; Leatherdale S. (2009). Association between sedentary behavior, physical activity, and obesity: inactivity among active kids. *Preventing Chronic Disease*, 6 (1).