

I

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



GONÇALO BRANQUINHO CORVEIRA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NO COLÉGIO SALESIANOS DE MOGOFORES, JUNTO
DA TURMA DO 7ºA, NO ANO LETIVO 2013/2014

COIMBRA

2014

GONÇALO BRANQUINHO CORVEIRA [2011122947]

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NO COLÉGIO SALESIANOS DE MOGOFORES, JUNTO
DA TURMA DO 7ºA NO ANO LETIVO 2013/2014**

Relatório Final de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Orientador FCDEF: Mestre Pedro Fonseca

Orientador Escola: Professor Diogo Simões

Coimbra

2014

Esta obra deve ser citada como: Corveira, G. (2014). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido no Colégio Salesianos de Mogofores, junto da turma do 7ºA, no ano letivo 2013/2014. *Monitorização nas aulas de Educação Física*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

**Aos meus pais, e restante família,
pelo carinho, compreensão
e incentivo que me deram
ao longo desta etapa
da minha vida.**

AGRADECIMENTOS

Para o desenvolvimento deste trabalho, foi necessária a colaboração de várias pessoas, que sem o seu apoio não seria possível a sua realização.

Assim sendo, agradeço ao Professor Orientador de Estágio da FCDEF-UC, Mestre Pedro Fonseca e Professor Orientador do Colégio Salesiano de Mogofores Diogo Simões, pelo apoio incentivo e transmissão de conhecimentos ao longo deste processo do Estágio Pedagógico.

Quero também agradecer à comunidade escolar e ao pessoal docente do Colégio Salesianos de Mogofores que mais diretamente lidaram comigo. À Professora Inês Mota diretora de turma do 7ºA um muito obrigado por me ter integrado devidamente na Unidade Curricular de Organização e Gestão Escolar.

Gostaria também de agradecer aos meus colegas de estágio, pertencentes ao núcleo de estágio do Colégio Salesianos de Mogofores, assim como aos alunos do 7ºA, com os quais desenvolvi o Estágio, possibilitando-me um enorme conjunto de vivências, que nunca esquecerei.

A todos um muito obrigado.

RESUMO

O presente documento intitula-se como Relatório de Estágio Pedagógico com o qual pretendo apresentar uma reflexão descritiva do trabalho desenvolvido ao longo do Estágio Pedagógico, que decorreu no Colégio Salesianos de Mogofores, no ano letivo de 2013/2014. O Relatório de Estágio expõe uma realidade específica, tendo como objetivo relatar uma vivência adquirida ao longo deste ano letivo. Neste Sentido, o presente ano de Estágio pedagógico desencadeia o desenvolvimento da prática educativa, promovendo uma preparação exigente na adequação da teoria para a prática escolar. Para uma planificação visar o sucesso do processo ensino-aprendizagem, torna-se fulcral uma investigação educacional profunda e constante sobre os objetivos orientadores da ação. Assim, cabe ao agente de ensino – professor – privilegiar a diferenciação numa turma de 7º ano de escolaridade, através da adequação dos processos formativos em função da análise dos resultados de avaliação inicial, bem como fomentar o desenvolvimento pessoal e social do aluno. Desta feita, o presente relatório final de Estágio surge no âmbito das unidades curriculares de Estágio Pedagógico, considerado no Plano de Estudos do 2ºano do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, tendo sido a prática desenvolvida no Colégio Salesianos de Mogofores, Mogofores com a turma do 7ºA, tem como intuito refletir e analisar o processo desenvolvido neste percurso pedagógico, que permitiu a aquisição de conhecimentos na didática de Educação Física.

Palavras-Chave: Educação Física; Professor; Alunos; Formação; Processo ensino-aprendizagem; Intervenção Pedagógica; Reflexão; Monitorização

ABSTRACT

This document is entitled Internship Pedagogical Report through which I intend to present a descriptive reflection about the work developed throughout my teaching training which took place in “Colégio Salesianos de Mogofores”, during the school year of 2013/2014. The Training Report shows, with the purpose of describing an experience acquired all over this school year. In this sense, this Teaching Internship year prompts the development of educational practice, promoting an arduous preparation for school practice based on parallel theory. In order a planning reach the success of teaching-learning process, a deep and constant educational research about the guiding objectives of the action becomes essential. So, the teacher has to privilege the differentiation in an 8th grader class, by adapting the training processes based on the results of the initial evaluation analysis, as well as to encourage the personal and social development of the student. This Training Final Report arises in context of the Teacher Training curricular units, considered in the course syllabus of 2nd year of the Master in Physical Education Teaching at Basic and Secondary Level by Faculty of Sport Sciences and Physical Education of University of Coimbra, which the practical sessions has been developed in *Colégio Salesianos de Mogofores* school, with 7th A class, and it has the intention to reflect and analyse the developed process in this educational path, which allowed knowledge acquisition in Education Physics teaching.

Keywords: Physical Education; Teacher; Students; Training; Teaching-learning process; Pedagogical Intervention; Reflection; Monitoring

DECLARAÇÃO DE HONRA

Eu, Gonçalo Branquinho Corveira, aluno n.º 2011122947, 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, 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 art. 30.º do Regulamento da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

(versão de 10 de Março de 2009).

Data e Assinatura.

GONÇALO BRANQUINHO CORVEIRA

SUMÁRIO

| | |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| RESUMO..... | VI |
| ABSTRACT..... | VII |
| 1. INTRODUÇÃO | 1 |
| 2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA | 2 |
| 2.1 Expetativas e Opções em relação ao estágio | 2 |
| 2.2 Caraterização da Escola..... | 5 |
| 2.3 Caraterização do Grupo de Educação Física | 6 |
| 2.4 Caraterização da Turma | 7 |
| 3. EXPETATIVAS DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS | 8 |
| 3.1 Planeamento | 8 |
| 3.2 Realização..... | 15 |
| 3.2 Avaliação | 20 |
| 3.4 Avaliação da condição Física | 22 |
| 3.5 Componente Ético-Profissional..... | 23 |
| 4. JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS | 24 |
| 5. PROCESSO ENSINO/ APRENDIZAGEM | 26 |
| 5.1 Aprendizagens realizadas como Professor Estagiário..... | 26 |
| 5.2 Compromisso com as aprendizagens dos alunos..... | 28 |
| 5.3 Inovação nas práticas Pedagógicas..... | 29 |
| 6. DIFICULDADES E NECESSIDADES DA FORMAÇÃO | 30 |
| 6.1 Dificuldades e formas de resolução | 30 |
| 6.2 Formação contínua..... | 31 |
| 7.ÉTICA PROFISSIONAL..... | 32 |
| 7.1 Capacidade de Iniciativa e Responsabilidade | 32 |
| 7.2 Importância do trabalho individual e de Grupo..... | 33 |
| 8. QUESTÕES DILEMÁTICAS | 34 |
| 9. CONCLUSÕES REFERENTES À FORMAÇÃO INICIAL | 35 |
| 9.1 Impacto do Estágio na realidade do contexto escolar | 35 |
| 9.2 Prática Pedagógica Supervisionada..... | 37 |
| 9.3 Experiências Pessoais e Profissionais..... | 38 |
| 10. APROFUNDAMENTO DO TEMA..... | 39 |
| 10.1 Introdução..... | 39 |

| | |
|------------------------------------------------------|----|
| 10.2 Revisão da Literatura..... | 39 |
| 10.3 Desenvolvimento da Problemática | 48 |
| 10.4 Metodologia | 48 |
| 10.5 Análise dos resultados..... | 50 |
| 10.6 Apresentação dos Resultados | 51 |
| 10.7 Comparação entre os sub-grupos da amostra | 53 |
| 10.8 Análise dos Resultados..... | 55 |
| 11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 57 |

1. INTRODUÇÃO

O estágio pedagógico pode ser definido como uma experiência de formação estruturada e fundamental na formação e preparação dos alunos para a entrada na profissão docente. Este documento intitula-se como Relatório Final de Estágio e surge no âmbito das unidades curriculares de Estágio Pedagógico, considerado no Plano de Estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Este pretende refletir todas as aprendizagens realizadas ao longo do ano letivo 2013/2014, desenvolvidas no Colégio Salesianos de Mogofores, junto da turma do 7ºA.

Uma vez que o estágio é um momento único na nossa vida, pelo que diz respeito à preparação para a profissão docente, encarei-o como o término de todo o meu processo de formação académica/pedagógica.

Este ano foi muito importante na transição do “aprender a aprender” para o “aprender a ensinar” e do “aprender a ser aluno” para o aprender a ser professor”.

Concluída esta etapa de formação, vou fazer a exposição de todos os passos que fizeram parte deste longo trajeto.

O estágio pedagógico tem duas dimensões com exigências diferentes e que se complementam na nossa formação enquanto professores: Atividades de Ensino-Aprendizagem; e, Atitude Ético-Profissional. Assim, a formação inicial deve contribuir para uma formação profissional de qualidade, para que o ensino-aprendizagem seja realizado de uma forma eficaz. Esta intervenção deve ser acompanhada de uma reflexão das ações pedagógicas, que têm como objetivos: auto-avaliar toda a prestação individual ao longo do ano letivo; identificando lacunas de modo a evitar erros no futuro.

Vou realizar uma reflexão detalhada de acordo com os procedimentos que sustentaram o desenvolvimento curricular para a turma pela qual estava responsável, sendo ela a turma A, 7º ano de escolaridade do Colégio Salesianos de Mogofores, e realizar um balanço sobre a experiência de prática pedagógica nesta escola.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

2.1 Expetativas e Opções em relação ao estágio

“A passagem de estudante a aluno estagiário também significa uma descontinuidade tripartida, da instituição de formação para a escola, de aluno estagiário a futuro professor e da teoria para a prática”. (Ruas, 2001)

Este estágio é o término da minha formação acadêmica, de um longo trajeto de aprendizagem. Foi encarado por mim como uma oportunidade única para a minha formação enquanto Professor Estagiário, no sentido de que pude aplicar na prática o conhecimento que adquiri durante a minha formação, podendo atribuir um significado a todas as aprendizagens de que disponho até então.

Este Estágio Pedagógico teve importância na prática profissional docente, construído a partir das exigências e realizações efetuadas durante o ano letivo, de acordo com a análise da minha prática pedagógica, pelo que necessitei da cooperação do Professor Orientador da escola para o desenvolver com eficácia. Este processo Pedagógico é fundamental para a aquisição da experiência necessária para colocar em prática os conhecimentos que aprendi ao longo da minha formação acadêmica enquanto profissional de Desporto e transpor de forma adequada para uma outra área, a da Educação.

A Educação Física foi uma área que sempre gostei pelo fato de proporcionar atividade Física e neste momento estou prestes a atingir a Profissão de Professor de Educação Física, estou totalmente disponível e muita vontade de participação e aprendizagem desta nova etapa da minha vida, exercendo a profissão com que sempre sonhei.

Assim sendo, ao contatar com as inúmeras tarefas que desempenhei no estágio pedagógico, relativamente às dimensões do mesmo (planeamento, realização e avaliação), concluí que apresentava algumas lacunas de desempenho a que me propus e comprometi ultrapassar, definindo objetivos para aperfeiçoar, sendo eles os seguintes:

Plano Anual:

No Plano Anual pretendeu-se analisar e reflectir acerca do programa e compreender situações práticas concretas; compreender a organização da disciplina e da disciplina na escola e desenvolver o conhecimento em relação ao Programa Nacional da Disciplina, da escola e do meio em que está inserida.

Unidade Didática:

Na Unidade Didática pretendeu-se perceber a realidade heterogénea das diversas turmas e, criar ensino inclusivo, para os diferentes intervenientes e, os seus diferentes níveis; refletir e analisar a ordem correta da abordagem dos diferentes conteúdos para os alunos, de acordo com o mais significativo para estes; aperfeiçoar o conhecimento para enaltecer as minhas estratégias, exercícios, métodos de ensino e aprofundar o conhecimento de matérias onde apresento pouco domínio.

Plano de Aula:

No Plano de Aula pretendeu-se aprofundar o conhecimento acerca das estratégias de ensino; criar diferentes estratégias para os diferentes níveis de desempenho/execução dos alunos; estreitar o Plano de Aula ao que é realmente significativo e desenvolver capacidades para adequar o tempo de empenhamento motor exato para determinada tarefa.

Instrução:

Na Instrução pretendeu-se fechar os ciclos de feedbacks, verificando o efeito pretendido; aumentar a frequência do feedback, identificado durante as tarefas, explicar erros cometidos quando necessários e no momento adequado; aumentar a frequência de feedbacks e melhorar as instruções iniciais e finais.

Gestão:

Na gestão pretendeu-se desenvolver na forma adequada os tempos da tarefa; aperfeiçoar as adaptações em função do espaço/tempo; melhorar os tempos de transição entre tarefas e na definição e organização dos grupos de trabalho; melhorar a formulação dos cuidados e as regras a cumprir nas tarefas; cuidados a ter perante a autonomia dos alunos na colocação do material de aula (ex. Ginástica) e desenvolver formas de monitorização da turma para adequar o controlo da própria ao contexto da tarefa.

Clima/Disciplina:

Na vertente Clima/Disciplina pretendeu-se criar exercícios diferentes e motivadores; comunicar mais com os alunos, Estimulando a motivação; quando mais afastado de determinado grupo, fazer com que este grupo sinta a minha presença, e que está continuamente a ser observado; de acordo com as características de cada aluno, devo sempre procurar a facilitação e eficácia do seu processo de aprendizagem de forma levar o aluno a alcançar o sucesso e cativar a atenção da turma durante todos os momentos de aula, mantendo sempre uma relação de afeto e de disciplina, simultaneamente, através de discursos e tarefas adequadas que permite desenvolver um clima positivo de aula, propício para a aprendizagem;

Decisões de Ajustamento:

Nas Decisões de Ajustamento pretendeu-se aumentar a experiência e conhecimento dos blocos de matérias, adaptando os exercícios, alterando-os sempre que estes não atingem o efeito pretendido e aumentar o conhecimento das características dos alunos.

Avaliação:

Na Avaliação pretendeu-se aperfeiçoar as estratégias de observação e simplificar as grelhas de registo; melhorar a capacidade de ao mesmo tempo realizar a avaliação e lecionar uma aula com as características de uma aula normal; realizar uma avaliação formativa utilizando técnicas e instrumentos adequados, refletindo e adequando a planificação do processo E-A e suas estratégias em conformidade com os dados obtidos; realizar uma avaliação Sumativa das aprendizagens dos alunos, transformando as observações em classificações exequíveis, justas e rigorosas.

2.2 Caracterização da Escola

A escola que me foi atribuída para o cumprimento do Estágio Pedagógico foi o Colégio Salesianos de Mogofores, situado na União das Freguesias de Arcos e Mogofores, concelho Anadia, distrito de Aveiro. Esta pequena localidade é habitada por cerca de 820 pessoas, sendo que a grande maioria destes são idosos e trabalhadores da agricultura, verificando-se uma grande escassez na faixa infanto-juvenil. No entanto, se considerarmos a cultura de Anadia e os equipamentos sociais ali existentes podemos concluir que esta é uma zona que está bastante ligada ao desporto. No concelho existem 3 courts de ténis, campos de futebol sintético (um campo de 7 e outro de 11), um complexo de piscinas e um pavilhão multi-desportivo, contando ainda com o complexo desportivo de Anadia e Velódromo Nacional, onde está sediado o Centro de Alto Rendimento de Sangalhos.

O Colégio Salesiano de Mogofores é atualmente um colégio particular e cooperativo com paralelismo pedagógico, propriedade da Província Portuguesa da Sociedade Salesiana. Ministra ensino gratuito de frequência mista para o 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico.

No presente ano letivo 2013-2014, tem 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 edifício encontra-se em bom estado de conservação, com equipamento adequado às necessidades, oferecendo salas de aulas em número suficiente para o número de estudantes que as frequenta. Todas as salas se encontram equipadas com projetores e telas de projeção, estando a sala de audiovisuais equipada com um quadro interativo móvel.

Em todos os espaços (salas de aula) está disponível a ligação à Internet. Além disso, como forma de potenciar a motivação e a aprendizagem, o Colégio aderiu ao programa

Os espaços que o Colégio atualmente oferece para as aulas de educação física são: um polidesportivo; um palco inserido no polidesportivo; três salas multi-atividades; Ringue (Futsal e Andebol); dois Campos exteriores de Basquetebol e um campo exterior de Voleibol.

2.3 Caracterização do Grupo de Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física do Colégio Salesianos de Mogofores é composto por apenas um Professor de Educação Física e por três Professores Estagiários.

O relacionamento foi sempre bastante positivo e saudável, neste contexto tive o prazer de ter uma relação amigável, dentro dum clima de cooperação, entreajuda e boa disposição. Mantínhamos diálogo uns com os outros acerca de diversos temas relacionados com o contexto escolar, intervenção pedagógica, entre outros.

Nas reuniões semanais com o Professor de Educação Física a postura do Núcleo de Estágio foi bastante ativa, e pertinente uma vez que estas reuniões foram importantes porque contribuíram numa primeira fase para a integração, evolução da nossa inserção na escola e proporcionou um contato relevante com experiências desenvolvidas dentro deste âmbito, e numa segunda fase para o planeamento das várias atividades executadas na escola, nunca descurando a

nossa principal atividade na escola, ou seja, a nossa evolução e as lacunas que ainda apresentava e formas de as corrigir. Por tudo isto as vivências proporcionadas com o Professor do Grupo Disciplinar revelaram-se muito importantes para o meu crescimento profissional e pessoal. Nestas reuniões semanais cada um dos Professores estagiários ficava responsável por relatar em ata tudo o que lá se decidia e passava. A elaboração destas atas também se revelaram bastante positivo, uma vez que nos fez desenvolver a capacidade de redação de atas na reunião de núcleo de estágio.

2.4 Caracterização da Turma

A turma do 7º A, do Colégio Salesianos de Mogofores, tem 22 alunos e estes têm idades compreendidas entre os 11 anos e os 14 anos de idade, dos quais 10 alunos são do género feminino e 12 são do género masculino.

Esta realização de análise da turma A do 7ºAno do Colégio Salesiano de Mogofores, foi importante porque permitiu ao diretor de turma e aos outros docentes da turma perceber o contexto e toda informação necessária para poder definir estratégias a executar no processo ensino/aprendizagem, e também perceber aspetos da vida quotidiana e familiar do aluno. Esta análise serve também para contextualizar os alunos da turma a fim de se perceber o que esperar da turma e do aluno individualmente no seu contexto escolar, familiar e social. A interação com a turma tornou-se um processo complicado de atingir com sucesso, pois apesar da maioria da turma apresentar-se bastante participativa nas aulas de educação Física e com boa performance para a prática da Atividade Física, existiram alguns alunos que apresentavam constantemente comportamentos desviantes para um bom funcionamento de aula. Este aspeto prejudicava o desenrolar da aula, as aprendizagens, relação e intervenção dos restantes alunos. Sendo este fator uma das maiores dificuldades que obtive, na qual provocou algum grau de insatisfação.

3. EXPETATIVAS DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

De acordo com a descrição das atividades desenvolvidas durante este ano letivo, toda esta análise segue as orientações do Guia de estágio Pedagógico 2013/2014, onde se enquadram as atividades de ensino-aprendizagem. Estas têm três grandes competências profissionais: Planeamento do Ensino, Realização do processo ensino-aprendizagem e Avaliação.

3.1 Planeamento

“Um processo de tomada de decisões, através de uma análise da situação e seleção de estratégias e meios, que visa a racionalização das atividades do professor e dos alunos, na situação de ensino-aprendizagem, possibilitando melhores resultados e em consequência uma maior produtividade”. (Gomes, 2004)

De seguida apresento as elaborações do planeamento anual, das Unidades Didáticas e planos de aula. As tarefas de planeamento que realizei durante o ano letivo foram sempre adaptadas de acordo com o processo de ensino-aprendizagem às características da minha turma, não só atendendo ao enunciado do Programa Nacional de Educação Física, como também analisando e recolhendo dados em vários momentos, procurei também definir objetivos, conteúdos, metodologias e estratégias de ensino para serem adequadas á realidade do contexto em que a turma estava centrada.

Planeamento Anual

De acordo com o planeamento, este é um processo que facilita a prática da ação pedagógica, é de realçar um conjunto de linhas orientadoras, para a construção de um complexo processo de planeamento, que antecedeu e acompanhou a atividade pedagógica.

Planear é sempre um processo reflexivo, tomada de decisão sobre a ação, sendo um processo que nos obriga a prever e antecipar cenários. É importante racionalizar a utilidades dos meios materiais e recursos humanos disponíveis, com vista á concretização dos objetivos, em prazos determinados e etapas definidas, a partir dos resultados das respetivas avaliações.

O plano anual é um documento muito relevante e de grande importância para o professor de Educação Física e para os Professores em geral, no sentido de que o vai orientar e guiar em todas as suas ações e intervenções didáticas durante o ano letivo. Nele estão estipuladas todas as aulas que o professor lecionou, as matérias que irá abordar e a calendarização para todo o ano letivo.

Desta forma o professor tem o seu trabalho bem organizado e o ano letivo devidamente planeado, com a estruturação dos conteúdos feita da forma que considera ser melhor, tendo sempre em conta o ano/ciclo que tem pela frente.

O plano anual tende a ser flexível, pelo que ao ser elaborado, devem estar contemplados espaços que permitam ter margem de manobra para realizar reajustamentos, pois aparecem sempre imprevistos que vão alterar o planeamento traçado inicialmente.

Já o plano anual de Turma é fulcral para a organização das várias Unidades didáticas a serem lecionadas ao longo do ano letivo. Este baseia-se no Programa Nacional de Educação Física – 3º Ciclo, documento orientador para a prática Pedagógica.

O Plano Anual foi útil para atingir os objetivos e conteúdos estabelecidos, respeitando as características e necessidades da turma. Neste âmbito, a elaboração do plano anual constitui-se no primeiro passo e preparação do ensino. A elaboração do planeamento anual definiu-se, também, segundo a caracterização da escola e da turma e pelas opções tomadas pelo Professor de Educação Física da escola e Núcleo de Estágio do Colégio Salesianos de Mogofores. O estudo das características da turma no que diz respeito à sua estrutura a nível social, educativo

(atitudes, valores, interesses, comportamento, disciplina, sentido de cooperação e responsabilidade), atividade desportiva extra, constitui-se um conhecimento de enorme valor para uma intervenção pedagógica mais responsável, tendo sido realizado através de uma ficha aos alunos constituintes da turma, os dados desta ficha foram colocados no dossier da Turma, na qual contém os processos individuais dos alunos.

De acordo com o plano anual que realizei, apresento as diferentes matérias de ensino, que foram definidas pelo Professor de Educação Física, para todos os anos de escolaridade, bem como o número de aulas atribuídas para cada matéria. De referir que no Colégio Salesianos de Mogofores na disciplina de Educação Física, não existe rotação de espaços, ou seja, cada professor tem sempre disponível o pavilhão e restantes espaços para lecionar. A sequência de matérias foi a seguinte: Capacidades Física - Andebol - Ginástica de Solo - Atletismo - ARE - Basquetebol - Bitoque Rugby - Ginástica de Aparelhos - Futsal - Badminton - Voleibol. De referir também que a Unidade Didática de Atletismo foi repartida pelos 3 períodos escolares do ano letivo 2013/2014, A.R.E. foi distribuída pelo 1º e 2º período, Ginástica de Aparelhos e Futsal foi estendida por mais tempo e começamos a lecionar ginástica de solo mais cedo que o previsto uma vez que uma parte do pavilhão foi afetada pelo mau tempo numa altura em que estávamos a lecionar Andebol. Estas matérias neste Colégio funcionam como blocos de matérias quinzenais, salvo algumas exceções a cada quinzena lecionava-se uma matéria diferente como estipulado no plano anual, para a disciplina de Educação Física.

De seguida, defini os objetivos gerais para o ano letivo de acordo com os vários domínios de aprendizagens (psicomotor, cognitivo e Sócio-Afetivo). Procedi á contabilização das horas de lecionação, tendo em conta os feriados, eventos da escola e da turma, de forma a estabelecer a sequência e volume das diferentes matérias. A definição de momentos e procedimentos de avaliação constitui outra das tarefas indispensáveis ao planeamento pois, são eles que permitem controlar a apropriação de conhecimentos e habilidades descritos no plano, originando correções e decisões no planeamento.

Em cima afirmei que a avaliação Inicial é fundamental. Esta deve estar incluída no planeamento anual, porque a análise deste estudo, contextualiza os alunos no nível escolar, socioeconómico e familiar.

Planos Quinzenais

No Colégio Salesianos de Mogoforos as matérias a lecionar estão definidas como quinzenas. A cada quinzena mudava-se de matéria a lecionar, isto proporcionou aos alunos e a nós professores estagiários um maior contato com as várias matérias, salvo algumas exceções de matérias que levaram mais tempo de leção porque o professor decidiu que deveriam ser estendidas por mais tempo (Ginástica de Aparelhos, Atletismo e Futsal). Nas outras disciplinas estas quinzenas funcionava da mesma forma, mas os alunos tinham um documento orientador com tudo o que tinham de saber e executar nestas mesmas quinzenas, este documento intitula-se rotas de aprendizagem.

Unidade Didática

“A tarefa pedagógica responsável consiste em organizar a aprendizagem de qualquer actividade, de forma a resultar uma formação harmoniosa das habilidades e capacidades subjacentes às suas potencialidades.” (Bento, J., 2003).

Depois do Plano Anual que realizei aparece as Unidades Didáticas, que são uma parte fundamental da Disciplina de Educação Física, no sentido que é muito importante para os professores, para abordar o processo ensino-aprendizagem das modalidades para as turmas. De acordo com as orientações do Programa Nacional de Educação Física, a avaliação decorre em torno das atitudes, conhecimentos e procedimentos, neste sentido as Unidade Didáticas são documentos essenciais do programa de uma disciplina pois são unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresenta aos professores e aos alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.

Os objetivos da unidade didática são alcançados gradualmente e requerem uma planificação bem inter-relacionada com todo o seu processo. Penso que a melhor forma para o seu planeamento e desenvolvimento, diz respeito aos objetivos principais de desenvolvimento de personalidade dos alunos, perseguidos no desenvolvimento de uma unidade didática.

No planeamento e preparação da unidade didática encontrou-se um outro problema didático: a simplificação didática da matéria, ou seja, tornar simples o que é complexo e de reduzir o difícil ao compreensível. O principal objetivo consistiu na preparação da matéria de ensino que leve a um maior grau de generalização que me levasse a uma redução de pormenores para que desta forma a matéria transmitida mantivesse as linhas essenciais do conteúdo de suporte da realização dos objetivos de ensino.

Nos Jogos Desportivos a avaliação incidiu essencialmente sobre o jogo como forma de fazer emergir os comportamentos a observar, mantendo sempre o empenhamento motor do aluno, não descurando o aferimento relativo à técnica individual. Nas diferentes Unidades Temáticas o ensino dos Jogos Desportivos foi executado segundo a metodologia “Teaching Games For Understanding”. Neste sentido, foram propostas situações de jogo (reduzido, condicionado ou formal), onde os alunos procuraram resolver os problemas que se colocavam durante o jogo.

De acordo com esta forma de lecionar e a partir dos objetivos para os três domínios de avaliação (domínio Psicomotor, Sócio-Afetivo e Cognitivo) foram reuni vários aspetos importantes para o desenrolar do processo ensino-aprendizagem. A avaliação diagnóstica dos alunos efetuadas em cada matéria, levou-me a dividir os alunos da turma em três níveis de prática, proficiência e aprendizagem (nível introdutório, elementar e avançado).

Na planificação das Unidades Didáticas, existe a análise da modalidade, isto é, exposição da história, regras, gestos técnicos principais e conteúdos técnicos e táticos. De seguida, a planificação contemplou a ação das estratégias de avaliação, segundo as orientações da Área Curricular de Educação Física.

No final de cada Unidade Didática, elaborei o balanço final, onde se pode verificar a análise da planificação e realização, de acordo com a definição dos objetivos, a extensão e sequência de conteúdos e as decisões de ajustamento. Neste balanço executei, a reflexão do meu desempenho e dos alunos consoante as avaliações diagnósticas, formativas e sumativas. Por fim, pode ler-se conclusões acerca do processo de ensino, formas de aperfeiçoamento e intervenção pedagógica.

Por fim, face às decisões do Professor de Educação Física, lecionámos as seguintes matérias: Badminton; Futsal; Ginástica (Solo e Aparelhos); Atletismo

(corrida de velocidade, corrida de barreiras, estafetas e corrida de resistência); Voleibol; Basquetebol; e Actividades Rítmicas Expressivas, Andebol, Bitoque Rugby.

Para concluir, penso que para uma boa elaboração da Unidade Didática, esta deve garantir regularidades dos conteúdos, processos de formação e educação devem ser de maneira sistemática e de continuidade, para ser consultado continuamente pelo próprio professor de Educação Física, até para tirar dúvidas sobre qualquer aspeto lá presente que as suscite.

Um professor para um lecionar a longo prazo deve centrar-se na construção da própria didática, ou seja, deve utilizar os determinados meios, como o plano anual. Em relação a estes métodos, deve definir, de igual forma, objetivos claros, declarar a principal função didática das diversas aulas o que lhe permite encarar diferentes aulas com partes integrantes de todo o processo. Os professores devem melhorar num modo constante os seus conhecimentos acerca de todas as matérias de ensino, preparando, assim, a matéria tendo em conta a sua transmissão, formação de habilidade motoras e aquisição de capacidade e conhecimentos.

Plano de Aula

“A Planificação é o elo de ligação entre pretensões, imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respectivas disciplinas, e a sua realização prática. É uma actividade prospectiva situada e empenhada na realização do ensino” (Bento, 2003)

O Plano de aula é como que um Guia para a ação do professor na aula e a sua principal função é a de orientar a prática, por isto, este não pode ser um documento rígido e absoluto, mas pelo contrário flexível no sentido de poder haver situações da própria aula que nos leve a ter de alterar a sua planificação. Para realizar o plano de aula necessitei de considerar três referências: objetivos (o que

ensinar?); recursos, grupos de nível, escolhas e duração das tarefas; e, critérios de êxito (o que avaliar?). Para a planificação da aula tive de ter em conta o conhecimento da matéria, o conhecimento pedagógico geral, o conhecimento do conteúdo e o conhecimento das especificidades do contexto, que envolve o conhecimento sobre os alunos, a organização e cultura da escola e o envolvimento comunitário.

Durante o ano letivo senti que quanto mais rigoroso e empenhado eu fosse na preparação das aulas e na elaboração do plano de aula, maior foi o meu à vontade durante a aula em relação a todos os aspetos que a envolvem.

O modelo de Plano de Aula foi criado pelo Núcleo de Estágio do colégio Salesianos de Mogofores, contudo o professor deu autonomia para que se quiséssemos criar um modelo próprio o fizéssemos. Este documento tem de ter em consideração aspetos metodológicos, pedagógicos, sempre sobre a orientação do Professor Orientador de escola, Professor Diogo Simões.

A sua estrutura foi composta por três momentos: Parte Inicial; Parte Fundamental e Parte Final

- Parte Inicial: Realizava-se a ativação geral através de exercícios de aquecimento geral e da exercitação de capacidades condicionais, quase sempre uma corrida de 3 voltas à escola uma vez que era prática comum nesta escola. Houve momentos em que estas voltas não se realizavam e em que eu optava por jogos lúdicos e nas aulas de 45 minutos os alunos começavam logo a jogar a matéria em questão.

- Parte Fundamental: Situações de formas de jogo reduzido, formas jogadas, e execução global do jogo. Nas primeiras aulas de cada matéria eu explicava o objetivo do jogo, as regras fundamentais, e os princípios básicos do jogo. Na exercitação de aspetos técnicos do jogo, a minha perspectiva é a de que os alunos aprendem a jogar, jogando, logo, colocava-os quase sempre em situações muito próximas do jogo, para que o aluno se confronte com o objetivo do jogo, de acordo com as regras fundamentais e com a utilização da capacidade técnica para resolver as situações inerentes ao jogo. Numa outra fase, uma fase mais avançada da aprendizagem dos alunos proporcionei situações de exploração do jogo, apelando ao desenvolvimento da criatividade e do gosto pelo jogo, através da

dinâmica de torneio entre os alunos da turma, e situação de jogo reduzido (1x1, 2x2, 2x1,3x3, 4x4), conforme a evolução dos alunos, matéria e espaço.

Parte Final: Na parte final foi executado um retorno à calma, através de diálogo com a turma, lembrando quais os objetivos e os conteúdos abordados, ao mesmo tempo que executavam exercícios de alongamentos. Por vezes referia os conteúdos a serem abordados na aula seguinte.

Após o final de cada aula, realizou-se uma reflexão sobre o desenvolvimento da mesma com o Professor Orientador de escola e os dois colegas de núcleo de Estágio. Aqui o Professor Orientador questionava-me sobre determinados exercícios utilizados e melhor forma de os desenvolver bem como expunha os seus feedbacks e reflexão final consoante o desenrolar da mesma. Este contato foi permitiu-me adquirir mais aprendizagens para continuar a evoluir a nível pessoal, académico e profissional.

No final de cada aula foi executado um relatório referente à mesma, onde eu expunha e descrevia o que se passava na aula e formas de melhorar, bem como os ajustamentos que executava caso fossem necessários.

3.2 Realização

“O docente eficaz é aquele que encontra os meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objectivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas, negativas ou punitivas. As quatro dimensões do processo Ensino-Aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino.” (Siedentop, 1998)

Instrução

Esta dimensão é tem a ver com os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que o Professor possui para que consiga estabelecer toda a informação necessária ao aluno.

Ao longo deste ano letivo o meu discurso tornou-se mais fluído e coerente, isto porque começamos a conhecer melhor a turma e já sabemos de antemão o que esperar de cada aluno, devido a este fato cria-se um clima descontração e de diálogo mais à vontade com a mesma. A própria organização da aula ajuda a que as preocupações iniciais desta sejam menores, podendo assim colocar toda a sua atenção no discurso inicial. Ao longo das aulas, a referência e descrição a gestos técnicos começou a ser notória, o fato de questionar os alunos e de realizar a ponte com aulas anteriores, permitiu com que a fluidez do discurso fosse mais coerente e mais induzido ao conhecimento. Nas primeiras aulas de cada Unidade Didática, onde se enquadra a Avaliação Diagnóstica, o tempo para a instrução inicial, foi um pouco superior às restantes, para que não houvessem dúvidas relativamente ao funcionamento da aula e para que esta decorra sem paragens.

Para que se obtenha sucesso nas aprendizagens dos nossos alunos devemos estabelecer o que é essencial e realmente necessário. Em habilidades motoras é importante que a informação ajude o aluno a realizar determinados ajustes antes de executar a habilidade novamente. Se o aluno realizar tipos apropriados de correções, na quantidade correta, suas respostas tornarão completamente satisfatórias e corretas. A informação acerca de uma resposta torna-se essencial para a Aprendizagem. Desta forma, deve-se estabelecer de forma eficaz a manipulação do conhecimento de execução de habilidades motoras. Portanto, o conhecimento do resultado é importante como informação para dirigir a correção do erro, sendo vital para a aprendizagem dos conteúdos técnico-táticos.

O controlo ativo da prática é um aspeto muito importante desta dimensão que se prende com a gestão, quanto melhor colocado estiver o professor no contexto de sala de aula melhor vai ser a observação, instrução, disciplina e clima. Como mais um fato existe o aperfeiçoamento da utilização do feedback pedagógico, que se prende também como a dimensão disciplina e clima, para poder interagir com todos os alunos, este deve ter carácter informativo e de motivação, se descritivo, prescritivo, interrogativo, de lembrança e afetivo. Ainda

ligado ao feedback, este deve ser pertinente, deve ter qualidade e deve proporcionar as soluções para o aluno executar bem e acompanhar a prática consequente do feedback.

Gestão Pedagógica

A gestão de uma intervenção de prática Pedagógica consiste num comportamento do Professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades da aula, um número reduzido de comportamentos inapropriados e, o uso eficaz do tempo de aula. A gestão respeita vários aspetos a controlar: o clima emocional da turma, a gestão do comportamento dos alunos e a gestão das situações de aprendizagem. A gestão compreende um conjunto de técnicas de intervenção pedagógica que ao serem bem aplicadas produzem índices de envolvimento dos alunos elevados reduzindo o comportamento inapropriado por parte do aluno, utilizando o tempo de aula de forma mais eficaz. “O empenhamento motor do aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens” (Piéron, 1996). A minha preocupação de rentabilizar a aula, diminuindo os tempos de transição entre exercícios, períodos muito breves de instrução maximizando com isto o tempo de empenhamento motor em cada aula, deu frutos e no final do ano senti-me muito bem, porque fui conseguindo com o decorrer do ano letivo que os alunos estivessem cada vez mais em prática motora.

O fato de trazer os grupos homogéneos/heterogéneos e até mesmo equipas equilibradas previamente definidos para a aula, fez com que eu conseguisse rentabilizar a mesma e consequentemente ir aumentando o nível de cada aluno em relação a cada matéria, junto aqui o fato de ao não ter alunos na aula sem prática motora beneficiei também em termos de disciplina pois estes estavam mais predispostos a evidenciar comportamentos inapropriados.

As transições passaram a ser mais rápidas com a experiência adquirida, e pelo fato dos grupos de trabalho já estarem definidos, de modo a evitar a paragem e a reunião de toda a turma, onde se perde bastante tempo. Os exercícios não mudavam muito da mesma Unidade Didática, nas primeiras aulas o tempo gasto para a explicação era um pouco maior, mas nas aulas seguintes os alunos como já tinham consolidado os exercícios evitando, assim, uma nova explicação.

Clima/Disciplina

Em relação ao clima da aula, esta deve ser de liberdade e de tolerância, para permitir que os alunos tomem consciência dos seus valores e ajam em sintonia com eles. A autonomia dos alunos leva-os a autodisciplina, mas o professor não deve ter contudo uma atitude de indiferença, ou de apatia perante os alunos. As atitudes do professor, embora democráticas, devem ser firmes (Estrela, 1992). Tradicionalmente nas minhas aulas o clima era caracterizado, pelo sossego, pela criação de um grupo de estudantes obedientes, que participavam na aula como meros recetores, havendo também um grupo mais restrito de alunos que procuravam destabilizá-la. Esta dimensão está ligada à preocupação em promover comportamentos responsáveis, ou seja, comportamentos baseados em valores e padrões éticos e a promoção da cooperação entre os alunos.

Segundo Siedentop (1998), “Não há dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender”.

A disciplina é muito importante no processo de ensino-aprendizagem e também a que gera mais discussão atualmente. Quando surgiram casos de indisciplina foi frequente interagir com o aluno em causa de modo a perceber o que tinha acontecido e foi sempre explicada uma solução para cada situação específica, sempre tentando manter um clima positivo identificando várias razões que levassem o aluno a perceber a atitude incorreta e a procurar motivá-lo a modificar esse comportamento no futuro, quando os casos eram de uma indisciplina extrema o Professor Orientador tomava conta do caso. Siedentop (1998) referencia dois tipos de indisciplina muito frequentes nas aulas de Educação Física, que acabaram por ser uma realidade durante o ano letivo, os atrasos e o aluno exibicionista. Refere que nem sempre uma abordagem negativa ao aluno é o caminho mais eficaz para corrigir esse comportamento, pode mesmo acontecer não ser necessário recorrer ao confronto com o aluno para que ele queira modificar esse comportamento.

Os alunos diferem uns dos outros em variadas formas, uns são mais adaptáveis do que outros. Ao longo deste ano verifiquei que os alunos comportam-se de modos diversos no espaço de aula: os desejosos de atenção, os

trabalhadores intermitentes, os trabalhadores solitários e os colaboradores silenciosos. Mas não se pode esquecer os alunos aborrecidos ou aversos, cuja estratégia principal pode ser a do comportamento destrutivo.

Para concluir a indisciplina pode ser reduzida se os professores se tornarem mais eficazes na organização da aula, e se tiverem relação com os alunos.

Decisões de ajustamento

Nesta dimensão alterações decorrem também aula após aula, devido às reações dos alunos a determinados exercícios e à sua evolução. Estas alterações dão-se também durante a própria aula, ou porque o número de alunos não é aquele a que o professor estava à espera e planeou a aula a contar com todos, ou porque determinado exercício não está decorrer como se espera e terá que se alterar, estas decisões de ajustamento foram uma constante ao longo ano letivo, em relação a elas penso que ajustei quase sempre da melhor forma possível e mostrei uma boa capacidade de ajustamento rápido às situações inesperadas que surgem, o professor não se deve manter seguro ao plano de aula, mais uma vez saliento que este deve ser flexível, para que se possa alterar caso seja necessário ajustar. É fundamental para efetuar uma boa decisão de ajustamento perceber o que não está a correr bem e qual a melhor forma de corrigir de forma adaptada. A capacidade de ajustamento é algo que se adquire com o tempo de prática, ou seja, a experiência, vai fazendo com que se criem estratégias que permitem reajustamentos corretos, simples e rápidos. Este foi um aspeto que melhorei bastante, mesmo não sendo perfeito.

3.2 Avaliação

“O nível de performance no ensino melhora à medida que professores em formação têm a oportunidades de práticas técnicas específicas e obtêm um feedback fiável quanto ao progresso conseguido pelos alunos na consecução dos objetivos previamente definidos” (Siedentop, 1998)

O sistema de avaliação das aprendizagens previsto em Portugal possui um fator progressista e inovador, que procura adequar-se às realidades do sistema educativo.

No processo de ensino e aprendizagem é de salientar a capacidade e competências do professor em desenvolver as prioridades dos alunos. Lídia de Carvalho (1994) cita de uma forma pragmática “ O que é que o professor ensina? – O que os alunos precisam.” Isto implica que o professor conheça as prioridades dos alunos, as defina e consiga planejar objetivos de aprendizagem, a partir destas. Estas prioridades são definidas através da avaliação inicial que Ribeiro e Ribeiro (1990) definem com o “objetivo fundamental de proceder a uma análise de conhecimentos e aptidões que o aluno deve possuir num dado momento para poder iniciar novas aprendizagens.” Este processo leva a que os docentes precedam ao planeamento do ano letivo, elaboram metas de aprendizagem para os alunos, conforme as capacidades de cada um. Quando o recolher de informações ocorre no decorrer do ano, em que permite a regulação da forma como os alunos estão a desenvolver as suas capacidades que visem as metas definidas, estamos no campo da avaliação formativa, quando se pretende a classificação dos alunos em função do grau de desenvolvimentos dos objetivos planeados anteriormente, encontramos-nos com clareza na avaliação sumativa. A avaliação, sendo assim, trata-se de uma referência fundamental no processo de ensino-aprendizagem.

Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica é uma avaliação inicial para que o Professor perceba qual o nível em que se encontra o aluno e a turma no geral, a partir desta definem-se estratégias para fazer evoluir a turma no processo ensino/aprendizagem.

Depois de realizada a Avaliação Diagnóstica dos alunos, selecionei objetivos/metapas de aprendizagem adequadas para a turma e/ou grupos de nível e ainda nos jogos desportivos coletivos, fazendo grupos de equipas equilibradas, consoante o nível dos alunos; organizei os exercícios dos alunos que necessitavam de um maior acompanhamento. No geral a avaliação diagnóstica permitiu-me perceber e proceder, antes do início de uma Unidade, as ações de recuperação ou de remediação do que não foi aprendido anteriormente e é agora condição necessária; permitiu-me agrupar os alunos, de acordo com o nível estipulado nos resultados das provas diagnósticas, no sentido de responder às necessidades específicas do grupo.

Avaliação Formativa

Esta avaliação deve fazer parte do ensino e da aprendizagem e está relacionada com: a autoavaliação, e auto-regulação das aprendizagens por parte dos alunos; a utilização de uma diversidade de estratégias e instrumentos de avaliação; participação dos alunos e de diversos intervenientes no processo de avaliação; a transparência de procedimentos; definição de critérios relativos às competências a desenvolver; e, o feedback que os professores devem proporcionar aos alunos de forma sistemática. Se efetuarmos fundamentos em perspetiva às decisões pedagógicas tomadas pelo professor e se relacionarmos com as aprendizagens apreendidas pelos alunos estaremos a melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

A Avaliação formativa permitiu-me obter dados rigorosos ao longo do processo, na qual retive meios didáticos adequados a cada aluno e permitiu regular o meu processo ensino-aprendizagem.

Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa consiste na formulação de um juízo de valor sobre o desenvolvimento das aprendizagens do aluno. A Avaliação Sumativa tem uma função específica de certificar e qualificar a atribuição de uma nota final tendo em consideração todo o percurso realizado anteriormente. O Instrumento que utilizei na Avaliação Sumativa das Unidades Didáticas foi um ficheiro Word com uma tabela de registo, para avaliar as aprendizagens realizadas pelos alunos ao longo da Unidade Didática.

Para efetuar a avaliação sumativa, que foi realizada no final de cada Unidade Didática, utilizei sempre a última aula da Unidade Didática, apenas em ginástica de Aparelhos necessitei de uma aula de 45 minutos e outra de 90 minutos. Nestas aulas verifiquei a eficácia do processo ensino-aprendizagem e determinei o nível de cada aluno para determinada matéria. No final de cada período escolar, os alunos efetuaram a respetiva Auto-avaliação, de forma a valorar a sua capacidade de auto-reflexão e tornar os alunos activos no processo de avaliação.

3.4 Avaliação da condição Física

Este campo está destinado à aptidão física dos alunos e foi determinado pelo Professor do Grupo Disciplinar de Educação Física, que se devia proceder à aplicação dos testes de condição Física no início do Ano Letivo, sendo este procedimento destinado a uma avaliação inicial da performance dos alunos.

Eu penso que a avaliação da condição Física dos alunos é importante porque nos fornece dados iniciais sobre a capacidade física de cada aluno.

3.5 Componente Ético-Profissional

A Ética, é aceite como um conjunto de regras que orientam o relacionamento humano no seio de uma determinada comunidade social que neste caso se constitui como a comunidade escolar.

Os valores de ética e profissionalismo deverão ser grandezas a reter ao longo da nossa vida enquanto docentes. Ao longo deste ano letivo eu tentei responder da melhor forma a um conjunto de competências que não me levassem a falhas nesta vertente, uma vez que devemos cada vez mais ser profissionais no trabalho que desempenhamos. Penso que demonstrei capacidade para trabalhar individualmente e coletivamente, no contexto escolar, cumprindo o que me foi pedido. Penso que a minha postura no contexto escolar foi de responsabilidade perante o trabalho e perante a comunidade escolar, procurando assumir uma conduta adequada e promover valores nos alunos conversando com eles nos intervalos.

4. JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS

“Os professores eficazes deferem dos outros porque acreditam que o propósito da escola é promover a aprendizagem dos alunos. Os professores eficazes conseguem que os alunos aprendam e acreditam que a sua grande responsabilidade é ajudá-los a aprender.” (Cohen, Randenbush e Ball 2003 cit. Cardoso)

No início do ano lectivo, após a reunião com o Professor de Educação Física, deu-se início ao processo de planeamento do ano letivo e consequente distribuição das turmas ao Núcleo de Estágio para a respetiva lecionação. Após a reunião, iniciei todo o processo que envolveu tarefas a realizar, como base de uma boa elaboração do planeamento para que nada falhasse durante o ano letivo e tendo de ajustar o menos possível.

As matérias foram seleccionadas pelo Professor de Educação Física. Neste caso este definiu que as planificações e planeamento seriam consoante a periodização por blocos de matérias quinzenais, como estipulado pelo Colégio para todas as disciplinas.

No que respeita a construção do plano de aula, segundo orientações, este adoptou uma estrutura dividida em três momentos. A parte inicial optei sempre que possível por realizar exercícios de corrida (por já estar interiorizado na escola) para que permitissem uma elevação da temperatura e preparação das estruturas articulares, por vezes optei também por exercícios que apresentassem um carácter específico da modalidade, permitindo abordar desde logo conteúdos (de uma forma simplificada), essenciais para atingir os objetivos da aula e por vezes optei por jogos lúdicos. Com esta opção, consegui ir ao encontro de um aumento do tempo de empenhamento motor, contribuindo para a realização das tarefas.

Na parte fundamental da aula, a estratégia passava por proporcionar uma tarefas mais complexas, aos grupos de nível que utilizava e que estava estipulado para a lecionação das aulas. Desta forma optei pela realização de tarefas de aprendizagem em grupos heterogéneos. Esta opção surgiu para não haver um

afastamento total entre os grupos durante toda a aula, promovendo situações que permitissem não só aumentar os níveis de motivação dos alunos com mais dificuldades, como também esperando que estes adquirissem aprendizagens pelo fato de realizarem os exercícios com os colegas que apresentavam um nível motor mais elevado.

A parte final da aula foi dedicada a exercícios de alongamentos uma vez que o material ficava para a aula do professor que lecionava a seguir porque lecionávamos sempre as mesmas matérias e não havia rotação de espaços uma vez que no Colégio cada turma tinha o espaço destinado à Educação Física sempre livre e disponível.

No decorrer da parte fundamental, aquando da lecionação das modalidades Desportivas coletivas (Futsal, Voleibol, Basquetebol, Andebol) e da modalidade de raquetas (Badminton) houve uma intenção de minha parte apresentar tarefas que não ao encontro das situações imprevisibilidade situacional – O Jogo. Neste sentido, abordei a filosofia metodológica de *Teaching Games for Understanding, desenvolvida por Bunker e Thorpe (1982)*. O objetivo deste modelo é compreender o jogo como um espaço de resolução de problemas e não como um momento de aplicação de técnicas isoladas. Este modelo não anula na sua totalidade o ensino da técnica, mas reflecte alguma importância na parte do desenvolvimento do aluno em situações de compreensão do próprio jogo, “demonstrado pelo reforço do comportamento intencional, reconhecendo o carácter situado das habilidades e do seu uso estratégico” (Graça; Mesquita, 2009).

Por outro lado, em relação às modalidades individuais (Ginástica de solo, Aparelhos e Atletismo), foram propostas progressões e situações de aprendizagem para promover a aquisição dos conteúdos. Relativamente à lecionação das matérias/disciplinas que foram abordadas sob a forma de vagas (atletismo) e circuito (Ginástica). Estas estratégias pedagógicas permitiram um maior tempo de empenhamento motor e um maior dinamismo. No decorrer das aulas a aprendizagem foi sempre proposta do simples para o complexo (nível introdutório, elementar e avançado).

Referir ainda a incidência da aptidão Física, onde foi determinado pelo Professor de Educação Física e pelo Núcleo de Estágio da Escola que se devia proceder à aplicação dos testes de condição Física, no âmbito do Fitnessgram, no

início do ano letivo (Avaliação inicial do alunos) e no início do segundo período o Teste de Luc-Léger.

Para que promovesse o empenho dos alunos e a sua aprendizagem, apresentei exercícios que envolvessem uma boa organização dos alunos pelo espaço destinado à aula. Outra das estratégias que utilizei foi levar para a aulas as equipas já constituídas e estipuladas no plano de aula, o que permitiu reduzir o tempo de organização da aula.

Na abordagem à organização das atividades e transição entre tarefas optei por criar rotinas, penso que a criação de rotinas tem vantagens, que se traduzem em ganhos temporais significativos, possibilitando ter um tempo útil de aula muito superior.

5. PROCESSO ENSINO/ APRENDIZAGEM

“Os Professores mais eficazes acreditam que os alunos conseguem aprender e assumem que a sua grande responsabilidade é ajudá-los a aprender” (Judith Rink, 1996)

Neste campo procuro refletir sobre as aprendizagens que realizei como estagiário.

5.1 Aprendizagens realizadas como Professor Estagiário

Ao longo do ano letivo, procurei sempre encontrar as melhores soluções para cada situação contando para tal com a ajuda e feedbacks dados pelos meus dois colegas de estágio e, principalmente, pelos meus orientadores que de estágio, esclarecendo-me sempre os seus pontos de vista sobre as variadas situações para que um Professor (neste caso Professor estagiário) pondere sobre essas mesmas circunstâncias e situações. Portanto, tanto o Professor Diogo Simões (Orientador de Escola) e o Professor Pedro Fonseca (Orientador da FCDEF-UC) tiveram essa função importante no desenvolvimento da minha aprendizagem e evolução do meu trabalho enquanto professor estagiário. Aparece, então, a necessidade de refletir

sobre as aprendizagens adquiridas. Em relação ao planeamento pude trabalhar com o Programa Nacional de Educação Física, adaptando-o ao contexto real. Relativamente à lecionação das aulas utilizei exercícios e estratégias para o planeamento Unidades Didáticas e aulas, após analisar as observações das aulas dos meus colegas de estágio, bem como, das aulas do meu Orientador de Escola.

No que diz respeito à instrução, melhorei a qualidade e pertinência desta, através das preparações longas. Minimizei o tempo utilizado na instrução, garantido, porém, a sua qualidade. Por fim aperfeiçoei capacidade de observar e analisar pedagogicamente os alunos, o que permitiu melhorar a conformidade de estabelecimento de Feedback. O fecho do ciclo de feedbacks foi algo que demorei algum tempo para perceber bem como utilizar pedagogicamente, mas fui percebendo e experimentado, questionando os alunos e de cada vez que fornecia um feedback positivo permanecia, perto do aluno para observar a nova execução, percebendo assim se este tinha percebido a mensagem.

Quanto á Gestão de recursos criei rotinas, aproveitando esse fato para potenciar o tempo de empenhamento motor, de aprendizagem, diminuindo os tempos de transição de tarefas. Diversifiquei a constituição dos grupos, atendendo à diferenciação pedagógica, à necessidade de adequar as progressões pedagógicas, em função dos grupos de nível criados. Neste sentido, procurei realizar a constituição dos grupos/equipas em casa, uma vez que diminuía o tempo de organização. Perante a constituição dos grupos, percebi que a sua formação teria de ser direcionada para grupos homogéneos, uma vez que pretendia igualar o tempo da atividade motora e adequar o grau de dificuldade das tarefas/conteúdos ao seu nível de proficiência, utilizei por vezes equipas equilibradas no sentido de promover aspetos de cooperação, entreajuda entre grupos diferentes.

Na dimensão clima/disciplina, desenvolvi condutas de controlo ativo da turma de forma a facilitar o processo comunicativo e conservar a atenção. Enaltecer pelo lado negativo, que turma apresentou uma forma regular nas suas atitudes e comportamento desviantes para um bom funcionamento da aula. Foi uma vertente pedagógica que me proporcionou grande dificuldade ao longo do ano letivo. Percebi que deveria intervir sistematicamente não deixando passar comportamentos inapropriados, sendo mais rígido utilizando diversas estratégias de repreensão, no sentido de perceber qual seria a mais eficaz para anular o nível

de indisciplina. Numa outra vertente desta dimensão, melhorei na forma de comunicar, falando mais devagar e não projetar muito a voz.

No âmbito da avaliação fui adquirindo competências de observação, de síntese das informações recolhidas e capacidade de transformação dos dados de forma a melhorar o ensino face às aptidões dos alunos, ao longo dos vários momentos avaliativos. E, aumentei aquisição de desenvolvimento do instrumento de avaliação, ficheiro de Word com uma tabela, onde potenciou a análise do processo avaliativo.

5.2 Compromisso com as aprendizagens dos alunos

Na intervenção pedagógica tem-se atribuído cada vez mais espaço aos conceitos de diferenciação, adequação e flexibilidade. Assim, acredito ser possível definir diferentes caminhos para que as aprendizagens sejam bem-sucedidas (diferenciação), procurando modos de adequação a cada situação concreta (adequação) e contextualizando dentro de um quadro de referência que estabelece balizas e orientações claras em termos de competências essenciais as experiências de aprendizagem para os alunos (flexibilidade).

Durante as aulas, o fato de proporcionarmos tarefas, tempos e sequências de aprendizagem diferenciados e optarmos por estilos de ensino adequados às características únicas dos diferentes grupos evidenciados, permitiu-nos orientar o processo de ensino no sentido de promover as aprendizagens de todos os alunos. Por sua vez, a instrução e feedback diferenciado procuraram desde logo proporcionar uma individualização do ensino face às necessidades e especificidade de cada aluno.

O controlo do Processo Ensino-Aprendizagem deve muito aos três momentos de avaliação: Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa (para detetar nível de pré-requisitos, remediar e recuperar os alunos); e, Avaliação Sumativa

Na minha opinião não existe uma estratégia clara, visto que as nossas intervenções pedagógicas dependem do nosso conhecimento, capacidade e de variáveis que nem sempre obtemos o controlo (comportamento da turma, etc.),

porém, temos que nos adaptar de acordo a possibilitar aprendizagens eficazes à minha turma.

5.3 Inovação nas práticas Pedagógicas

A inovação da intervenção pedagógica é um processo que contribui de forma muito positiva na formação contínua dos futuros professores, pois proporciona novos métodos e estratégias de ensino determinantes para a melhoria da qualidade no desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem.

Por este aspeto e uma vez que este ano foi o meu primeiro contato com a realidade escolar, tentei demonstrar rigor, imaginação e inovação. Para tal, apresento algumas práticas que considero inovadoras, que experimentei durante este processo como professor estagiário:

- Para a matéria de Ginástica, a explicação das estações que compunham os circuitos foi efectuada através da referência das componentes críticas de cada elemento (e das ajudas).

- Aplicação do Modelo “Teaching Games for Understanding”: O objetivo deste modelo é fazer com que se possa vê-lo como um espaço de resolução de problemas e não como um momento de aplicação de técnicas isoladas. Para concretizar este objetivo, disponibiliza-se adaptação de formas de jogo apropriadas ao nível de compreensão e das capacidades de intervenção dos alunos. A progressão da aprendizagem é algo que os professores de Educação Física devem ter em conta quando planeiam as suas aulas. Este Planeamento deve ter em conta as capacidades dos alunos, competências, e o grau de complexidade das tarefas, devendo sempre, estarem organizadas, pensadas e planeadas numa forma mais simples para o complexo. Desta forma, a aprendizagem e a aquisição de conteúdos serão facilitados. Numa aula de educação física um professor deve ter conhecimento da importância dos jogos reduzidos, uma vez que, quanto a mim, parece-me ser um método para eficaz para impor práticas de ensino dos jogos desportivos coletivos. Na sua maioria, os professores utilizar esta forma de ensino, uma vez que, eles exigem uma grande prática dos alunos, e que permitem que os alunos estejam em grande contato com a bola, melhorar aspetos técnicos e várias vertentes do jogo ao nível da intensidade. No jogo formal isto não acontece, e o

modelo dos jogos para a compreensão, transmitem-nos que, hoje me dia, o ensino dos jogos faz-se cada vez mais através da utilização de jogos reduzidos. Sendo assim, é importante dizer que quando passamos, quer do analítico para formal, quer do reduzido para o formal é necessário haver um Transfer eficiente e eficaz. Na minha opinião esta eficácia de Transfer só se estabelece em alunos de nível avançado que dominem as acções técnicas de jogo. Relativamente ao Transfer do jogo analítico para ao jogo formal, muitos autores indicam que uma transição efetiva de exercícios técnicos para jogo, requer que os alunos pratiquem em situação similar de jogo logo na sequência inicial de aprendizagem. Nesta categoria de jogo, como um tipo de exercícios eficiente para uma boa aprendizagem, é importante que os alunos percebam a mecânica do jogo desportivo coletivo.

6. DIFICULDADES E NECESSIDADES DA FORMAÇÃO

Ao longo do ano letivo procurei refletir sobre as dificuldades que senti bem como as formas de as resolver. Aqui relato as dificuldades a resolver no futuro e realço a necessidade da Formação Contínua.

6.1 Dificuldades e formas de resolução

Apesar de estar satisfeito com o desenvolvimento do meu trabalho, nem tudo foi fácil, pois as dificuldades sentidas também foram uma realidade.

Ao longo deste ano letivo posso dizer que os momentos onde senti mais dificuldades foram no início do ano letivo e na lecionação nas primeiras aulas de cada Unidade didática, onde havia sempre conteúdos novos para lecionar.

Através de feedbacks constantes, procurei encontrar um contato mais ativo com a turma. No início do ano letivo optei pelos feedbacks coletivos. No entanto com o aumento da confiança, conhecimento da turma e credibilidade na transmissão de conteúdos, consegui chegar ao feedbacks individual, mais pormenorizado para cada aluno. Nesse sentido apercebi-me que realizar feedbacks individuais, torna uma aula mais simples e objetiva.

Outro aspecto que revelei alguma dificuldade de concretizar com êxito foi a forma de movimentar e circular pelo espaço de aula, no início tinha de manter uma grande concentração para não perder de vista o empenhamento motor dos alunos. Contudo, com acumular de aulas originou experiência, na qual acabei por controlar com sucesso.

Por fim, no que diz respeito á avaliação, uma das dificuldades sentidas inicialmente prendeu-se na capacidade de avaliar durante a aula todos os parâmetros. Procurei sempre ser rigoroso durante as situações de avaliação diagnóstica e sumativa em que, por vezes, descuidei-me no que diz respeito ao feedback pedagógico.

6.2 Formação contínua

“É no dia-a-dia das atividades da escola que o professor se constrói como profissional. Assim, a escola deve ser o local de formação, tanto por ser onde a atuação docente acontece como pela história dos professores e sua relação com a instituição.” (Silva, 2001)

O professor estagiário inicia a profissão de docente com conhecimentos teórico de base, assim como, os conhecimentos práticos exigidos a um professor profissionalizado. Os estagiários são orientados e apoiados pelos orientadores durante o período de indução e, após a conclusão desta etapa os professores estagiários estão formalmente integrados com membros da profissão.

O desenvolvimento profissional depende da criação de uma vasta base de conhecimento. Reflete-nos nas decisões que se tomam e na ações que se empreendem no âmbito de um espaço de autonomia que é inerente ao trabalho dos profissionais. Quanto maior for a autonomia concebida pelo sistema educativo aos docentes, mais seriamente estes exercerão a sua responsabilidade profissional, desde que a base do conhecimento profissional seja sólida. É sugerido, de modo a conservar o entusiasmo dos professores pela participação nas atividades de desenvolvimento profissional, que seja planeado um esquema de progressão na carreira docente. Crê-se que um processo de desenvolvimento

profissional linear reconhecido por todos poderá não só servir de incentivo para que os professores se tornem estudantes profissionais ao longo da vida, mas também, poderá oferecer um reconhecimento público, relativamente aos professores que investem no seu desenvolvimento profissional individual, não só com o fim de se satisfazerem a eles mesmos, mas também, com o fim de contribuírem para uma melhoria crescente da profissão docente.

7.ÉTICA PROFISSIONAL

“O Estágio Pedagógico abarca as principais vivências e percepções associadas ao “Tornar-se Professor”, dando a conhecer alguns dos maiores ganhos e dificuldades associados a este primeiro contato com a profissão” (Fernandes, 2003) ”

7.1 Capacidade de Iniciativa e Responsabilidade

Com a entrada neste ano de estágio pedagógico, eu tive uma atitude de compromisso e responsabilidade com toda a comunidade escolar e com os seus elementos, tornando-me um Ser melhor em duas vertentes, a minha formação pessoal, académicas e profissional, e a promoção das aprendizagens dos alunos.

Relativamente ao orientador de Estágio (Professor Diogo Simões), promovi uma relação de respeito procurando aprender com as orientações recebidas. Em relação aos colegas de estágio o clima que vivenciado contribuiu para a promoção da minha aprendizagem. Todos estes aspetos realizado deu-se pelo motivo que sempre valorizei as diferentes capacidade/competências de cada um, respeitando os distintos ritmos e estratégias de forma a apresentarmos um trabalho de referência. Neste sentido, manifestei sempre uma cooperação positiva, num clima de entreaajuda, de reflexão, de avaliação e de partilha de conhecimentos.

7.2 Importância do trabalho individual e de Grupo

O trabalho entre os colegas de núcleo de estágio, foi um processo importante no desenvolvimento de fatores como a cooperação, motivação, experiência e superação das dificuldades nas áreas de intervenção pedagógica. Cada elemento constituinte do Núcleo de Estágio tinha as suas responsabilidades e compromissos no contexto do estágio, mesmo assim realizaram-se constantes diálogos de modo a que a informação sobre as atividades e trabalhos realizados em grupo fosse do conhecimento de todos.

Ao longo desta etapa, houve sempre compreensão entre nós (estagiários) mesmo quando ocorria divergência de opiniões. Pois, estávamos conscientes que esta será a realidade da nossa vida profissional, procurámos então, encontrar um meio de entendimento, de modo a que os objetivos dos projetos/atividades fossem ajustados e superados.

Desde o início do Estágio todas as atividades desenvolvidas em grupos foram discutidas em comum com o nosso Orientador de Escola (Professor Diogo Simões), o que resultou num constante reajustamento na fase de construção.

Relativamente à interação que mantive ao longo deste processo de aprendizagem juntamente com os Orientadores de Escola e de Faculdade, posso dizer que, foi-me alargado orientações e atuação mais autónoma, deixando-me mais confiante no meu desempenho enquanto professor de Educação Física. O contato diário com o Orientador de Escola, Professor Diogo Simões, foi fulcral para a superação das minhas dificuldades e obtenção de novos meios de prática pedagógica. Durante este ano de Estágio Pedagógico, transmitiu-me saberes que influenciaram positivamente a minha maneira de pensar e de agir. No que diz respeito ao trabalho desenvolvido individualmente, penso que cumpri de uma forma responsável as exigências do Estágio Pedagógico definidas no Guia de Estágio. Revelei, ao longo deste ano, sentido crítico, no sentido de encontrar indicadores de ação que me levassem ao aperfeiçoamento.

8. QUESTÕES DILEMÁTICAS

No decorrer deste ano letivo, surgiram várias interrogações que implica agora analisar e corrigir.

A primeira questão está relacionada com a aplicação da Educação Física no contexto Escolar de acordo com o documento – Programa Nacional de Educação Física, que serve de orientação para os professores. Este apresenta inadaptação dos conteúdos programáticos às reais necessidades/possibilidades dos alunos. Confirmei ao longo deste ano, que os conteúdos e objetivos pretendidos pelo documento oficial não corresponde à realidade encontrada na escola, neste sentido, cabe ao professor adequar à sua realidade de trabalho, de acordo com os vários recursos.

A questão que apresento é uma questão muito debatida dentro da disciplina de Educação Física e que na qual concordo, que é em relação às aulas de 45 minutos (30 minutos de tempo útil). Nestas aulas não realizava uma revisão e extensão dos conteúdos muito alargada e não realizava um aquecimento específico na fase inicial da aula, pois o tempo de prática é curto e a turma tinha aula logo a seguir, sem intervalo pelo meio, o que faz, portanto, responsabilidade para que os alunos não cheguem atrasados à aula seguinte.

Este colégio funciona de forma diferente, pois nas aulas de Educação Física nós tínhamos todos os espaços disponíveis para a aula, ou seja, não existe a questão da rotação dos espaços, isto permitia-me ter sempre o material e restantes recursos sempre disponíveis. Também as matérias eram lecionadas em blocos quinzenais, salvo algumas exceções de matérias que foram estendidas.

9. CONCLUSÕES REFERENTES À FORMAÇÃO INICIAL

O papel dos intervenientes neste processo do Estágio Pedagógico, como a relação com os Professores Orientadores e colegas de estágio, Diretor Pedagógico, pessoal docente não docente, permitiu estabelecer um bom ambiente de trabalho e desenvolver uma boa dinâmica de grupo visando um percurso eficaz.

Segundo Onofre (1996), “Focar a formação dos professores na prática profissional é uma regra fundamental. (...) Particularmente no caso da Formação Inicial, o contato com a atividade profissional deverá ser uma realidade. (...) A ligação existente à realidade profissional implicou, uma abertura do processo de formação à colaboração de professores mais experientes com responsabilidades directas no processo de escolarização no ensino básico e secundário”. As ideias defendidas pelo autor revelam que as aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo não devem ser apenas na lecionação, mas também na componente ético-profissional, as diferentes particularidades da educação física dentro do contexto escolar (elaboração de documentos, planificação e concretização dos planos de atividades, tarefas do desporto escolar, assessorias a cargos) e as tarefas enquanto Docente.

9.1 Impacto do Estágio na realidade do contexto escolar

A relação estabelecida entre o Núcleo de Estágio e o Diretor Pedagógico da escola, Professor Dário foi de extrema proximidade, para além da simpatia e recetividade revelada por parte daquele órgão, demonstrou interesse e desencadeou, em todas as situações, os apoios necessários às atividades solicitadas. Para além disso, autorizou a realização de todas as atividades, apoiando também na impressão dos diplomas, nas medalhas compradas e nas fotocópias de documentos importante à execução dos vários projetos desenvolvidos, nomeadamente, no âmbito da Unidade Curricular Projetos e Parcerias Educativas.

O contato com o Professor de Educação Física foi bastante positivo, este mostrou desde o início, disponibilidade para prestar auxílio na partilha de conhecimentos oferecendo-nos confiança e motivação para melhorar a cada dia. Com esta proximidade, foram-se desenvolvendo relações de respeito mútuo, companheirismo e ajuda nos vários tipos de atividades uma vez que este é também o único professor de Educação Física a Lecionar nesta escola. Ao longo do ano proporcionamos aos alunos várias atividades sendo elas: Atividade de recepção ao 5º Ano; Festa de Santidade Juvenil; Apresentação Gímica de Solo; Flashmob; Basquetebol 3x3; Bitoque Rugby; Apresentação A.R.E.; Apresentação Ginástica de Aparelhos; Futsal; Festa Maria Auxiliadora e Bicletada e Caminhada.

Todos os professores (estagiários e orientador de escola) participaram diretamente nestas atividades.

O relacionamento entre todos os elementos da escola foi crescendo, estabelecendo-se, assim, um clima de respeito mútuo e troca de conhecimentos/experiências. De realçar a abertura e simpatia por parte da Diretora de Turma, este acompanhamento mantido ao longo do ano, permitiu-me obter uma noção de todas as suas funções, competências e dificuldades.

O relacionamento estabelecido com a funcionária da escola, responsável pelo espaço de aula para a disciplina de Educação Física foi positivo, tendo sido desde o início muito simpática e prestável.

Os conhecimentos adquiridos ao longo do ano letivo não podem deixar de ter um caráter individual, isto porque estão relacionados com as expectativas do estágio. A envolvimento em determinados âmbitos da escola só se verifica mediante o interesse de cada professor. Foi muito relevante a envolvimento em diversas atividades e tarefas da escola para perceber melhor o funcionamento da escola e da educação física na escola, embora não tenha estado numa escola dita normal, no espeto da rotação dos espaços e ter de lecionar limitado em função destes, ou até mesmo num espaço reduzido, teria sido uma aprendizagem diferente.

Por fim, o impacto que tive com a minha turma foi relevante no seu processo Ensino-aprendizagem, procurei estar disponível para os alunos, ouvindo-os e ajudando-os no que fosse necessário, nesta escola eu fazia tutorias a dois alunos. As tutorias consistiam em acompanhar estes alunos tentando retirar informações sobre o seu quotidiano, para perceber se tudo estava bem com eles quer a nível

escolar, quer a nível familiar, tentando ajudá-los da melhor forma, orientando-os se fosse necessário.

9.2 Prática Pedagógica Supervisionada

A supervisão pedagógica é entendida como “ um processo natural no qual uma pessoa mais habilitada e mais experiente, que assume o papel de modelo, mestre, responsável, encorajador, conselheiro e protector, ajuda as pessoas menos habilitadas ou menos experientes, com o propósito de promover o desenvolvimento profissional e/ou pessoal” (Koster, Korthagen & Wubbels, 1998, cit. por Cardoso, 2009).

O Orientador de Escola, Professor Diogo Simões teve um papel fundamental na minha intervenção, facilitando, encorajando e valorizando as minhas experiências pedagógicas. Acompanhou-me formativamente na planificação, realização e avaliação do Processo Ensino-Aprendizagem. Demonstrou sempre disponibilidade, contribuindo para a minha formação pessoal e profissional. Isto prevalece que são só vantagens e, por isso vai de acordo com o que é citado por Onofre (1996), que “o mais importante das vantagens está relacionado com os efeitos encontrados nos alunos ensinados por professores que são sujeitos a uma formação didática por via de um ajustado processo de Supervisão.”. Segundo esta afirmação os alunos (estagiários) aprendem mais e com maior qualidade.

O papel do professor Diogo foi permitiu-me adquirir experiência, este incentivou-me sempre à reflexão sobre tudo o que fazia no Estágio, de forma a aprender com a experiência e querendo sempre que eu aperfeiçoa-se todas as competências que envolvem o estágio pedagógico. O resultado do que aprendi no estágio deriva deste acompanhamento.

Então, a prática pedagógica Supervisionada contribuiu para a minha formação enquanto docente estagiário. Por tudo isto permito-me salientar que terminei este ano letivo com o sentimento que me tornei mais competente, e com mais capacidades desenvolvidas.

Por fim, salientar o Orientador de Faculdade, Professor Pedro Fonseca, este observou algumas aulas no decorrer do ano letivo e acompanhou a prática pedagógica através de reunião conduzidas após a observação das aulas, fornecendo o seu feedback e sugestões de aperfeiçoamento, sempre de forma prestável e educativa e elucidativa.

9.3 Experiências Pessoais e Profissionais

Este ano letivo foi bastante rico a vários níveis: a nível profissional porque possibilitou adquirir conhecimentos, técnicas e competências que me capacitaram para exercer o papel de docente, em relação à organização, gestão e promoção do processo de ensino e aprendizagem; a nível emocional porque me auxiliou na gestão de conflitos, ansiedade e insegurança face à inexperiência inicial, mas também, a nível pessoal e relacional porque me possibilitou conhecer pessoas diferentes, com experiências e personalidades variadas que me enriqueceram enquanto professor mas também como pessoa. Por tudo isto sinto que a minha evolução me deu mais maturidade em todo o processo. O nervosismo apresentado e a falta de confiança foram ultrapassados ao longo das semanas.

Sinto-me bastante realizado pois as minhas expectativas iniciais em relação ao estágio foram concretizadas, nalguns casos ultrapassadas pois as aprendizagens bastante proveitosas.

A evolução da minha forma de lecionar deve-se aos momentos de partilha com o Professor Diogo nas reuniões efetuadas com o núcleo de estágio após as aulas. Aqui discutimos qualidades e defeitos que mais se destacavam na aula, as dificuldades sentidas e estes momentos que surgiram nesta reunião permitiu-me ao longo do ano letivo traçar estratégias que fizeram realçar a minha aprendizagem enquanto professor.

A intervenção da prática pedagógica foi o meu principal objetivo, para potenciar as aprendizagens e a formação alunos. E, de acordo com isto, posso referir que no final deste ano letivo, observei que os alunos da turma tiveram melhorias a nível do aproveitamento motor e comportamental, porque eu tentei que

estes nas aulas potenciassesem o seu empenhamento motor em todas as aulas, tentando que não houvessem tempos mortos.

Neste desfecho, o Estágio Pedagógico foi uma oportunidade de aprendizagem bastante importante uma vez que favoreceu a aquisição e desenvolvimento de novos conhecimentos e práticas profissionais, pessoais e sociais.

10. APROFUNDAMENTO DO TEMA

10.1 Introdução

O presente estudo Tema/ Problema e seu desenvolvimento aparece no âmbito do 3º e 4º semestre de Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Pretende-se com este estudo perceber se a perceção de esforço que os alunos têm da aula é idêntica ou se difere da do professor, utilizando para tal as escalas de perceção de esforço (cr10), após a atividade (aula). Neste sentido, este estudo consiste em verificar se o nível que os alunos atribuem às aulas em estudo na escala cr10, são idênticos aos níveis que o professor percecionou para essas mesmas aulas ou se têm diferenças estatisticamente significativas.

Objetivos de Estudos:

- Perceber se existem diferenças estatisticamente significativas na perceção de esforço nas aulas de Educação Física entre os alunos e o professor.

10.2 Revisão da Literatura

Em primeiro lugar é importante saber para que serve a monitorização do esforço, e quais os aparelhos utilizados e como se mede no contexto da Educação Física para a monitorização do esforço nas aulas da respetiva disciplina.

A Monitorização do Esforço nas aulas de Educação Física, tem como principais objetivos perceber a importância atribuída pelos professores de educação física na quantificação do impacto do esforço dispendido pelos alunos nas aulas de educação física.

A Educação Física é uma atividade física planeada e estruturada, com o propósito de melhorar a condição física. É também o conjunto das atividades físicas não competitivas, que fundamenta a correta prática destas atividades. A educação física pode ser uma atividade educativa, recreativa, social, competitiva ou terapêutica. No que diz respeito ao seu lado educativo ou formativo, a educação física é uma disciplina científico-pedagógica, que se centra no movimento corporal para alcançar um desenvolvimento integral das capacidades físicas, afetivas e cognitivas do sujeito.

Existem várias estratégias para que ajudam os professores a perceber qual o esforço dispendido pelos seus alunos nas aulas de Educação Física. Para tal utilizam-se meios que ajudem a monitorizar este mesmo esforço. O método mais frequente de monitorização é o método manual, que consiste em contar os batimentos cardíacos durante 15 segundos e multiplica-se por 4, para se obter o número de batimentos cardíacos por minutos. Existem também as escalas de perceção subjetiva de esforço (RPE, CR10) de Borg.

Perceção subjetiva de esforço

Há vários anos que a perceção subjetiva de esforço tem tido muito interesse para os investigadores da área do exercício físico.

A intenção de detetar e interpretar as sensações produzidas pelo corpo durante a prática do exercício físico já vem desde o final da década de 50 pela mão de Gunnar Borg.

Este psicólogo sueco propôs um modelo conceptual de associação entre acontecimentos fisiológicos subjacentes/profundos que ocorrem associados ao aumento de intensidade do exercício e a identificação consciente de sinais perceptuais concomitantes. Durante, ou logo após, um exercício físico intenso, os significados de fadiga e perceção de esforço são muito semelhantes, encontrando-se a perceção de esforço intimamente relacionada com o conceito de intensidade do exercício (Bem-Sira, 1986). Contudo, existem algumas diferenças importantes entre os dois conceitos. O Conceito de perceção de esforço aparece pela primeira vez na década de 1950, das primeiras formulações do problema e de diversos estudos realizados por Borg e Dahlstrom. É através de

experiências pessoais, estudos empíricos e senso comum que se pode obter o significado da percepção do esforço (Borg, 1998).

Segundo vários autores a percepção do esforço físico é definida como a intensidade subjetiva de esforço, tensão e desconforto que é sentido durante o exercício (Robertson, Falkel, Drash, Swank, Metz, Spungen & LeBouef, 1986; Noble & Robertson, 1996).

Para Borg (1962^a citado por Borg, 1998) a percepção do esforço pode ser considerada como um tipo de Gestalt, ou de configuração das sensações: tensão, dores, fadiga dos músculos periféricos e do sistema pulmonar, e alguns indícios sensitivos. De acordo com este mesmo autor (1985, citado por Rama, 1997), o ser humano tem muito desenvolvida a capacidade de avaliar o seu nível de esforço. A associação de sensações, fornece informações essenciais, para determinar o grau de bem-estar ou o nível de ameaça que sofreremos. A percepção do esforço, é um comportamento de controlo, que usa todas as fontes de informação, que irão determinar atitudes, que conduzem à conquista de benefícios e preservação da saúde, e tomando parte em objetivos de adaptação.

Este conceito, por vezes, torna-se um pouco difícil de identificar e normalmente é confrontado com o conceito de fadiga. No entanto, apesar destes conceitos terem algumas semelhanças entre eles, também têm diferenças importantes (Borg, 1998). De acordo com o mesmo autor, a fadiga é geralmente definida como um estado de alto nível de cansaço ou exaustão em que ocorre uma diminuição na capacidade de desempenho do individuo, ou seja, esta é definida em termos fisiológicos e não em termos perceptivos. Por outro lado, a percepção de esforço é definida mais em termos perceptivos do que fisiológicos. No entanto quer a percepção de esforço quer a fadiga são estados que têm aspetos tanto fisiológicos como psicológicos.

Borg, foi o primeiro a propor uma ligação correspondente e interdependente entre acontecimentos fisiológicos subjacentes e a monitorização consciente de sinais perceptuais de esforço. Esta relação está estipulada no modelo de três variáveis centrais do esforço: perceptual, fisiológica e performance. Assim, esta concetualização sustenta que a intensidade e incremento de exercício, corresponde e está dependente de alterações nos processos perceptuais e fisiológicos. As escalas de percepção de esforço proporcionam muita da mesma informação respeitante à validação de respostas fisiológicas à tolerância e regulação da intensidade do exercício, como o oxigénio uptake, frequência cardíaca, ventilação pulmonar e concentração de ácido láctico (Robertson e tal 1998).

Segundo Borg (1998), as três variáveis do contínuo de esforço (perceptual, fisiológica e performance) completam-se mutuamente. Elas dão informações parcialmente diferentes, e todas as variáveis a eles pertencentes não estão linearmente relacionadas entre si. Assim, um exercício com uma intensidade de 50% de capacidade máxima de trabalho pode corresponder a 45% numa das variáveis e apenas 30% na outra. Contudo, para obter uma imagem válida e completa do esforço de determinado indivíduo, é importante recolher e integrar todas as informações disponíveis das três variáveis do contínuo de esforço.

Escalas de Percepção de Esforço

Para avaliar a percepção de esforço, foram elaboradas várias escalas, onde se destacam a RPE (*Rating of Perceived Exertion*) e a escala CR10 (*Category-Ratio*) de Borg, que são atualmente as mais utilizadas e reconhecidas no mundo científico. Estas duas foram validadas por Borg para prescrever e regular a intensidade do exercício não só em aplicações desportivas mas também em aplicações terapêuticas (Noble & Robertson, 1996).

A escala RPE, tornou-se popular por ter algumas propriedades especiais, e por ser de fácil compreensão e utilização (Borg, 1998). Com a sua elaboração, este pretendeu refletir a relação entre esforço percebido e o ritmo cardíaco. Esta compreende valores que variam entre 6 e 20 ('sem nenhum esforço' e 'máximo'), os quais pretendem condizer com a variação da frequência cardíaca de 60 a 200 batimentos por minuto. Apesar dos valores das correlações entre as avaliações percebidas e a frequência cardíaca durante o exercício, esta relação permanece ténue, pois a frequência cardíaca pode ser alterada por fatores, como a idade, tipo de exercício, temperatura, drogas e ansiedade (Russel, 1997).

Mais tarde Borg introduziu uma nova escala de 10 pontos, que melhor se adequava às sensações subjetivas, tais como a alteração da ventilação, dor, força e stress anaeróbico (Borg, 1982).

A *category-Ratio* – CR10 é uma escala de intensidades gerais, construída de acordo com os princípios especiais de relação-categoria. Ela tem grande potencial para testar não só as percepções sensoriais, mas também atributos de caráter mais complexo (Borg, 1998).

Esta escala primeiro contemplava 12 categorias, incluindo o valor 0 correspondente ao zero absoluto e o 0,5 “extremamente fraco” (simplesmente perceptível). Depois sofreu algumas alterações, nomeadamente a colocação de um termo maximal fora da escala. Este ajustamento surgiu devido ao facto de se ter verificado que os indivíduos não utilizavam o topo máximo da escala (10). Atualmente, a escala é constituída por 10 categorias, parte do nível 0 (“absolutamente nada”) e chega ao nível 10 (“extremamente forte”), ou seja, a percepção mais intensa (esforço máximo) que um individuo já vivenciou ao longo da sua vida. Contudo, para além destas categorias, também existem outras fora da escala como o “máximo absoluto” que não é assinalado com um número fixo, mas com um “•”.

Borg concluiu que “a simplicidade desta escala é aplicável em diferentes situações, onde a estimacão da intensidade subjetiva do exercício é muito importante”. Esta escala pode ser de grande utilidade em projetos experimentais, onde exista o objetivo de aceder à sensacão ligada ao comportamento de outros indicadores fisiológicos, como é o caso da acumulacão de lactato (Noble & Robertson, 1996). Por tudo isto, justifica-se a utilizacão desta escala na realizacão deste tema/problema.

Fatores que influenciam a Perceçãõ do Esforço

Segundo Borg (1998) o conceito de sensacão subjetiva de esforço refere-se principalmente ao trabalho muscular intenso que envolve uma tensãõ relativamente grande sobre os sistemas músculo-esquelético, cardiovascular e pulmonar. Ele está ligado ao conceito de intensidade do exercício e pode ser influenciado por vários fatores: externos, fisiológicos e psicológicos.

Fatores externos

Está demonstrado que o fator ambiente pode afetar a relacão entre a frequênciacardiaca e a perceçãõ de esforço. O contexto social onde é realizado o exercício, assim como o modo com que ele interage com os fatores físicos podem exercer uma influênciacardíaca especial na perceçãõ de esforço.

São fatores físicos do ambiente a altitude, a temperatura, a música, os ruídos e as condições atmosféricas (Borg, 1998). Segundo este autor, estudos realizados indicam que temperaturas altas podem afetar a relação entre a frequência cardíaca e a percepção do esforço. Contudo, ainda não se sabe se as temperaturas baixas também podem afetar essa relação. Porém, todos estes fatores podem exercer um efeito diferencial (maior numas pessoas do que noutras), dependendo das diferenças fisiológicas ou psicológicas de cada indivíduo.

No que toca à nutrição e drogas, ainda não existem muitas investigações nesta área. Contudo, pensa-se que o consumo moderado de álcool não tem grande impacto na percepção do indivíduo com relação ao esforço durante um exercício intenso. Também o uso de beta bloqueadores parece não afetar de forma significativa o esforço durante o exercício, embora a frequência cardíaca sofra uma redução (Borg, 1998). Por outro lado, Blomstrand e tal, 1997 (citado por Borg, 1998), através de um estudo realizado em ciclistas, verificaram que através da ingestão de bebidas especializadas para desportistas durante a prática da modalidade, ocorria um decréscimo na percepção do esforço e na fadiga mental, demonstrando assim uma possível influência destes fatores na percepção do esforço.

Fatores fisiológicos

Os fatores fisiológicos simples (como a frequência cardíaca, o lactato sanguíneo, o lactato muscular, entre outros) não são por si só, capazes de justificar a variação observada nas respostas perceptivas, uma vez que estas são influenciadas por outros fatores que não são somente os de carácter fisiológico (Borg, 1998).

O género tem sido um fator que envolve alguma expectativa acerca de possíveis diferenças relacionadas com a percepção do esforço. Assim, tem sido mencionado que para o mesmo exercício físico, as mulheres classificam o esforço em níveis significativamente mais elevados do que os homens (Borg, 1998). Contudo, através da realização de estudos por Borg (1967) e Linderholm (1970), citados por Borg (1998), esta ideia não se vem a confirmar, uma vez que medidas relativas foram comparadas e a intensidade do exercício

foi corrigida de acordo com a capacidade de trabalho. Logo, perante estes fatos, pode-se afirmar que os homens e as mulheres classificam o esforço no mesmo nível de intensidade.

Outro fator importante, capaz de causar grandes diferenças nas respostas à percepção de esforço, é a idade. Contudo, tal como no género, a principal razão para essas diferenças parece ocorrer na capacidade de trabalho (Borg, 1998). No entanto, existem exceções, no tipo de respostas perceptivas quando realizadas a crianças com idades cronológicas iguais ou inferiores a dez anos, na aplicação da escala RPE. Pois, em estudos realizados estas apresentam dificuldade em utilizar esta escala. Como forma de colmatar a situação, foram elaboradas outras escalas específicas para este tipo de população, das quais se distingue a *Children's OMNI Scale of Perceived Exercition*.

No que diz respeito às capacidades cognitivas de um indivíduo, estas desempenha um papel muito importante, na medida em que podem ser influentes na forma de traduzir a percepção de esforço, através da compreensão das escalas. Estima-se que 5 a 15% dos indivíduos de uma população normal, poderão ter dificuldades na caracterização da percepção do esforço através da utilização das mesmas (Borg, 1998).

Em experiências realizadas, também se verificou que as pessoas não só diferem no modo como compreendem as instruções, mas também no modo como utilizam os números. Este problema ocorre devido aos fatores psicológicos gerais, mas também depende das diferentes atitudes das pessoas em relação à matemática (Borg, 1998).

O efeito de outro fator cognitivo, como a inteligência, também foi estudado por Borg & Borg (1992). No seu estudo, verificou-se que as pessoas que alcançaram os maiores índices dos testes de aptidão, eram bem-educadas e tinham bom conhecimento de matemática (Borg, 1998).

Também, segundo este autor, os fatores linguísticos cognitivos são de extrema importância para a percepção. Aparentemente, as descrições verbais também afetam a verdadeira natureza da percepção, de modo que as características representadas por termos linguísticos se sobressaem, numa maior articulação perceptiva.

Fatores psicológicos

No que diz respeito aos fatores psicológicos, torna-se importante dizer que a percepção de esforço e as suas variações, tanto no mesmo indivíduo como entre indivíduos, dependem maioritariamente de fatores físicos e fisiológicos. No entanto, ainda uma parte bastante significativa dessa variação depende de outros fatores, sobretudo psicológicos, como a motivação, o estado emocional e a personalidade do indivíduo (Borg, 1998).

A motivação do indivíduo é um fator psicológico importante, na medida em que pessoas bem motivadas tendem a subestimar a sua percepção de esforço, em comparação com pessoas ditas normais. Essas pessoas motivadas, têm mais confiança em si próprias, o que as leva à superação de tarefas no extremo das suas capacidades. Pelo contrário, pessoas sem motivação para um exercício em geral ou para um determinado tipo de exercício, faz com que elas super estimem a intensidade (Borg, 1998).

Fatores emocionais estáveis ou estados de espírito temporários, como a depressão, ansiedade, raiva e alegria, também influenciam as estimativas para a percepção do esforço. Segundo Borg (1962, citado por Borg 1998), as pessoas num estado de depressão, têm dificuldade em realizar atividades, sendo estas percebidas como algo cansativo. Por outro lado, pessoas sadias e ativas, que gostam de realizar exercício físico, podem não sentir o esforço realmente despendido e subestimam a sua magnitude.

Um outro fator que influencia a percepção do esforço é o tipo de personalidade. Assim sendo, estudos realizados por Hage (1981, citado por Rama, 1997) indicaram que para indivíduos extrovertidos, neuróticos, ansiosos e deprimidos, a correlação entre o esforço percebido e a frequência cardíaca é menor, o que segundo Morgan (1973, citado por Rama, 1997) pode ser entendido como uma menor capacidade destes indivíduos em processar a informação interna com exatidão, tendo em conta a intensidade de trabalho.

Segundo Borg (2000), os três contínuos do esforço são: perceptivo, de desempenho e fisiológico e dão informações parcialmente diferentes e todas as variáveis a eles pertencentes não estão linearmente relacionadas entre si. Foquemo-nos então nestas escalas porque foi com esta metodologia que esta investigação foi desenvolvida.

A Escala de Percepção Subjetiva de Esforço de Borg (1998), é um entre vários métodos como já referi anteriormente, para controlar e avaliar o exercício físico / treino. Métodos “objetivos” incluem a frequência cardíaca, Impulso de Treino (Banister, 1991), Lactatemia.

A escala CR10 de Borg é uma importante ferramenta de monitoramento do esforço durante testes físicos máximos, submáximos e o também o treinamento por zonas. É uma forma simples de determinar a intensidade do exercício, a percepção de esforço, entende-se por o quão árduo sentes que o teu corpo está a trabalhar. É baseado nas sensações que o indivíduo experimenta durante a atividade física, inclui o aumento da frequência cardíaca, da respiração, da transpiração e fadiga muscular.

Embora seja uma medida subjetiva, a escala de esforço da pessoa pode fornecer uma estimativa muito boa da frequência cardíaca durante a atividade física (Borg, 1998). Durante a atividade, usa-se a escala de Borg para atribuir números de como se sente. A Auto monitorização de quão duro o nosso corpo está a trabalhar pode ajudar a ajustar a intensidade da atividade, acelerando ou baixando a velocidade dos movimentos.

Através da experiência de acompanhamento da forma como o seu corpo se sente, vai se tornar mais fácil apercebermo-nos quando devemos ajustar a intensidade do exercício.

Devemos usar esta escala quando estamos a praticar atividade física e queremos estimar/medir a nossa percepção de esforço. Esta sensação deve refletir o quão difícil e árduo o exercício é para nós, combinando todas as sensações e os sentimentos de stress físico, esforço e fadiga. Não nos devemos preocupar com fatores como dores nas pernas ou falta de ar, devemos antes nos concentrarmos na sensação de esforço total.

A escala CR10 foi criada como em cima referi pelo fisiologista sueco Gunnar Borg para obter classificações subjetivas do esforço. Numa escala numérica de 0 a 12 readaptada da original que ia de 0 a 20, o indivíduo utiliza a escala para apontar sua própria percepção de esforço. A escala não invalida os outros métodos conhecidos sendo mais um para somar à segurança da prática da atividade física.

10.3 Desenvolvimento da Problemática

A Revisão da literatura efetuada ao longo deste trabalho é, no sentido, de perceber qual o nível de esforço que os alunos atribuem na escala de percepção subjetiva de Borg CR10 à aula de Educação Física e comparar com a percepção que o professor estipulou para a mesma aula no geral.

Estabelecimento do objectivo

É objectivo deste trabalho verificar se existe diferenças significativas na percepção do esforço nas aulas de Educação Física entre os alunos da turma e a percepção de esforço que o professor estipulou para as mesmas aulas numa turma do 7º ano de escolaridade, Turma A do Colégio Salesianos de Mogofores.

10.4 Metodologia

Tema

Tema: Monitorização do Esforço nas aulas de Educação Física

Sub - tema: Perceber se existem diferenças entre o esforço percecionado pelos alunos da turma em relação ao esforço que o professor percecionou para as mesmas aulas.

Caracterização da amostra

A amostra total deste estudo contempla 22 indivíduos, com idades compreendidas entre os 11 e 14 anos em que a média destes é de 12,300 com o

Desvio Padrão de 0,571 e em que a moda das idades é de 12. Desta população, 12 são do sexo masculino e 10 são do sexo feminino.

Cronograma

O desenvolvimento deste Tema/Problema foi sendo elaborado através de uma recolha de dados da turma que me foi dada para lecionar neste ano de estágio Pedagógico no Colégio Salesiano de Mogofores, 7^ºA.

A recolha dos dados foi executada ao longo de quatro aulas, 2 aulas de 45 minutos e duas aulas de 90 minutos da respetiva turma, às Terças-feiras e Quintas-Feiras durante o mês de Março de 2014, durante a lecionação da Unidade Didática de Futsal e executada da seguinte forma: antes do início da primeira aula (dia 6 de Março de 2014) expliquei em que consistia este trabalho aos alunos, em que queria que eles estimassem a perceção de esforço, ou seja, de que forma percebem a intensidade dos exercícios da aula no geral(o quanto ela é intensa), e posteriormente foram recolhidos alguns dados. Depois estipulei para cada aula qual a minha perceção de esforço para os alunos na respetiva. Depois de os alunos saberem em que consistia o trabalho disse-lhes qual a forma de recolha dos dados e retirei o nome e género destes bem como altura e massa com fita métrica e balança (estes dados já se encontravam na ficha de educação física preenchida no início do ano e outros encontravam-se na tabela dos testes na tabela de fitnessgram), procedendo-se depois da aula a retirar os dados restantes, depois de terminada a aula e de tomarem o respetivo duche os alunos vinham ter comigo um a um e aí diziam-me o número equivalente à perceção do esforço da escala CR10 de Borg que cada um pensava ser o mais correto de acordo com o esforço dispendido na aula.

Este procedimento aconteceu nas restantes 3 aulas observadas para o Tema/Problema.

Escala CR-10 utilizada no âmbito da investigação

| Escala de Borg Modificada - CR-10 | |
|-----------------------------------|----------------------|
| | Intensidade |
| 0 | Nenhuma |
| 0,5 | Muito, muito leve |
| 1 | Muito leve |
| 2 | Leve |
| 3 | Moderada |
| 4 | Pouco intensa |
| 5 | Intensa |
| 6 | |
| 7 | Muito intensa |
| 8 | |
| 9 | Muito, muito intensa |
| 10 | Máxima |

10.5 Análise dos resultados

Para a análise dos dados, estes foram submetidos ao tratamento estatístico a partir do software IBM SPSS Statistics v20.0

Para saber se a amostra era Paramétrica ou não Paramétrica, foi feito um teste de normalidade dos dados a partir do teste Kolmogorov-Smirnov. Após esta análise, procedi a ao teste T de Student para amostras independentes para assim comparar se existe diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do sexo masculino e feminino da turma do 7º ano de escolaridade, Turma A do Colégio Salesianos de Mogofores em relação á sua perceção do esforço.

10.6 Apresentação dos Resultados

Estatística descritiva das variáveis em estudo para a totalidade da amostra.

Tabela I

| | | Statistics | | |
|----------------|---------|------------|--------------------|-----------|
| | | Idade | Peso kg | Altura cm |
| N | Valid | 22 | 22 | 22 |
| | Missing | 1 | 1 | 1 |
| Mean | | 12,3000 | 46,2250 | 151,1500 |
| Median | | 12,0000 | 46,0000 | 152,5000 |
| Mode | | 12,00 | 40,00 ^a | 153,00 |
| Std. Deviation | | ,57124 | 7,12386 | 8,48078 |
| Variance | | ,326 | 50,749 | 71,924 |
| Range | | 2,00 | 28,00 | 32,00 |
| Minimum | | 12,00 | 35,00 | 133,00 |
| Maximum | | 14,00 | 63,00 | 165,00 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Na totalidade da amostra podemos verificar que para a variável idade, a média centra-se nos 12,300 anos, a moda situa-se nos 12 e o desvio padrão nos 0,571. Para a variável peso a respetiva média é de 46,225 kg, a moda é de 40,00 kg e o desvio padrão é de 7,123. Para a variável altura a média é de 151,150 cm, a moda é de 153 cm e o desvio padrão é de 8,480 cm.

Statistics

Tabela II- esforço percebido pelos alunos e professor nas várias aulas

| | Nível de percepção de esforço da 1ª aula por parte dos alunos | Nível de percepção atribuído pelo professor 1ª aula | Nível de percepção de esforço da 2ª aula por parte dos alunos | Nível de percepção atribuído pelo professor 2ª aula | Nível de percepção de esforço da 3ª aula por parte dos alunos | Nível de percepção atribuído pelo professor 3ª aula | Nível de percepção de esforço da 4ª aula por parte dos alunos | Nível de percepção atribuído pelo professor 4ª aula |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| N Valid | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| Missing | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Mean | 4,650 | 5,000 | 3,950 | 4,000 | 4,250 | 5,000 | 4,950 | 5,000 |
| Median | 4,000 | 5,000 | 4,000 | 4,000 | 4,000 | 5,000 | 4,000 | 5,000 |
| Mode | 4,0 | 5,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 4,0 | 5,0 |
| Std. Deviation | ,4894 | ,0000 | ,2236 | ,0000 | ,4443 | ,0000 | ,2236 | ,0000 |
| Variance | ,239 | ,000 | ,050 | ,000 | ,197 | ,000 | ,050 | ,000 |
| Range | 1,0 | ,0 | 1,0 | ,0 | 1,0 | ,0 | 1,0 | ,0 |
| Minimum | 3,0 | 5,0 | 3,0 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 3,0 | 5,0 |
| Maximum | 4,0 | 5,0 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 5,0 | 4,0 | 5,0 |

Nesta tabela encontra-se a média, moda e desvio padrão do esforço percebido pelos alunos pós aula e da percepção de esforço que eu tinha para cada aula. O esforço percebido pelo professor nas quatro aulas observadas foi exatamente o mesmo na primeira, terceira e quarta aula para todos os alunos com um nível de percepção de 5 (intensa), nível de percepção 4 na segunda aula também para todos os alunos. Foquemo-nos então na média porque é a medida de tendência central com mais importância neste trabalho. A média da percepção de esforço para a totalidade da amostra na primeira aula observada é de 4,65 e para o professor estagiário esta mesma aula estaria nos 5 não se verifica grande diferença em relação a esta medida de tendência central. Na segunda aula a média da totalidade da amostra seria de 3,95, para o professor estagiário esta aula tem uma média de 4 na respectiva escala não se verificando também grande disparidade entre estes. Na terceira aula observada a média para a totalidade da amostra é de 4,25 e para o professor é de 5. Na quarta e última aula observada a média de percepção de esforço para a totalidade da amostra é de 4,95 e para o professor estagiário é de 5. Nestas duas últimas aulas também não se verifica grandes diferenças entre eles relativamente à média das aulas em relação à percepção do esforço nas respectivas aulas.

10.7 Comparação entre os sub-grupos da amostra

T-TEST

Tabela III-

| Group Statistics | | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------|----|-------|----------------|-----------------|
| | Sexo | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| média da percepção do esforço no total das aulas | masculino | 12 | 3,981 | ,1234 | ,0342 |
| | feminino | 10 | 3,893 | ,1336 | ,0505 |

Analisando a tabela III de estatística descritiva, verificamos que a média da percepção de esforço no total das 4 aulas observadas para o subgrupo masculino (N=12) é de $3,981 \pm 0,123$. Para o subgrupo feminino (N=10) verifica-se uma média relativa à mesma variável de $3,893 \pm 0,133$.

Tabela IV- teste de Levene t-test for equality of means

| | | Independent Samples Test | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|-------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper |
| média da percepção do esforço no total das aulas | Equal variances assumed | 1,816 | ,194 | 1,478 | 18 | ,157 | ,0879 | ,0595 | -,0371 | ,2129 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,441 | 11,556 | ,176 | ,0879 | ,0610 | -,0456 | ,2214 |

Relativamente a esta tabela, na qual se apresenta o teste de Levene para ver se há homogeneidade das variáveis (se Sig (nível de significância ou p) > 0,05 há homogeneidade das variáveis), verificamos que sig é > que 0,05 (sig = 0,194).

Analisando o T-TEST for equality of means, verificamos que sig é > 0,05 sendo que não suscita diferenças estatisticamente significativas entre os dois subgrupos

10.8 Análise dos Resultados

Ao analisarmos os dados recolhidos e a apresentação de resultados verificamos que para a totalidade da amostra não existe diferenças significativas entre o professor e os alunos, na percepção do esforço nas aulas de Educação Física.

Na minha opinião este facto deve-se a vários fatores como a matéria a ser lecionada, pois dependendo desta o professor estagiário conseguiu com maior ou menor amplitude ter a percepção do esforço para a totalidade da amostra.

Relativamente ao teste realizado para comparar os resultados da média da percepção total das aulas observadas verificamos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os géneros. Consideramos que existe um nível de percepção de esforço da atividade física neste subgrupo bastante satisfatório.

Considerando a percepção do esforço como um importante elemento na avaliação da actividade física a desenvolver, aplicámos a tabela de Borg, a qual apresenta diferentes níveis de percepção subjetiva ao esforço.

Seja na realização de actividades de competição, de promoção do bem estar e saúde ou lazer é de todo indispensável que os praticantes tenham noção dos seus limites, sendo que para isso é importante que estes sejam educados em ambiente escolar para estarem preparados para realizar actividade física de forma autónoma e controlada.

Ao aplicarmos a escala de Borg conseguimos, tal como noutros estudos realizados anteriormente verificar que esta é um importante instrumento de avaliação percepção do esforço

Considerando os dados recolhidos e a discussão dos resultados podemos aferir que em relação à matéria de futsal estive atento à monitorização do esforço, preparando cuidadosamente o mesmo através da escalas de Borg CR10 e utilizando metodologia de avaliação da mesma.

Os alunos da amostra demonstraram também já ter um elevado nível de percepção do seu esforço, sendo que não foram significativas as diferenças entre o

esforço percebido pelo professor no planeamento da aula e os resultados apresentados pelos mesmos.

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amado, J. (1998). *A indisciplina na sala de aula*. Revista Portuguesa de Pedagogia. Ano XXV, 133 – 148.

Borg, G. BORG's perceived exertion and pain scales. Human Kinetics, 1998. 124 p.

Borg, G. (2000). *Escalas de Borg para a Dor e o Esforço Percebido*. Brasil: Manole.

Ben-Sira D (1986) The Perception of effort during physical exercise. In Zaichowsky L & Fuchs C. The psychology of motor behaviour.

Bento, J. (1987;2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa, Portugal.

Cardoso, Maria Inês da Silva (2009). O contributo do Estágio pedagógico para o desenvolvimento da profissionalidade dos docentes de Educação Física – a perspetiva do Estagiário. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

Fachada, M. (2011). Apontamentos da Disciplina de Didática da Educação Física e Desporto Escolar do ano letivo 2011-2012, FCDEF-Coimbra.

Fachada, M (2010). Apontamentos da Disciplina de Prática de Ensino, FCDEF-Coimbra.

Fernandes, D. (2009). Educational Assessment in Portugal, Assessment in Education: Principles, Policy & Practice, 16:2, 227 – 247;

Formosinho, J. (1987). *O currículo pronto-a-vestir de tamanho único*. Edições Pedagógicas. Portugal.

Fox, K.R. (1990). *The physical Self-Perception Profile Manual*. Illinois: Northern Illinois University.

Graça, A. (2009). *A docência como profissão*. Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Desporto. Aula da disciplina Tópicos da Educação Física e Desporto I.

Graça, A. & MESQUITA, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos, *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7, 3, 401-421.

Godinho, M. (2002). *Controlo Motor e Aprendizagem. Fundamentos e Aplicações*. Edições FMH, Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.

Judith, Rink. (1996). *Tactical and Akill Approaches to Teachign Sport and Games*. University of South Carolina – Columbia.

Neves, J.L. (1996). *Pesquisa Qualitativa – Características, usos e possibilidades*, *Cadernos de Pesquisas em Administração*, Universidade de São Paulo, V.1, nº3

Noble, B.J. & Robertson, R.J. (1996), *perceived Exertion*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Nobre, P. (2012). *Apontamentos da Disciplina de Avaliação Pedagógica em Educação Física do Mestrado do Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário do ano lectivo 2011-2012*, FCDEF-Coimbra.

Nobre, P. (2011). Apontamentos da Disciplina de Estudos Avançados em Desenvolvimento Curricular do Mestrado do Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário do ano lectivo 2011-2012, FCDEF- Coimbra.

Noble, B., Robertson, R. (1996). *Perceived Exertion*. USA: Human Kinetics Books.

Onofre, Marcos. Prioridades da Formação Profissional dos Professores de Educação Física. Faculdade Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores – Aquisição de Técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH.

Programa Nacional de Educação Física, ensino Básico;

Ruas, P. (2001). *Um olhar reflexivo sobre a prática pedagógica/estágio*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Rama, L. (1997). *Estudo Comparativo das Repercussões Fisiológicas e da Perceção Subjetiva de Esforço como respostas a diferentes astimulações tipo, em treino de natação desportiva*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em treino de alto rendimento. Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE.

Silva, Ana Maria Dinis (Coimbra 2001) FCDEF – UC “Análise das dimensões técnicas de intervenção pedagógica em estagiários de Educação Física da Universidade de Coimbra”;

Silva, T. (2009). Elemento para a compreensão da reflexão em situação de Estágio Pedagógico: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;

Silva, E., Fachada, M., & Nobre, P. (2012-2013). Guia das Unidades Curriculares do 3º e 4º semestre. Coimbra: FCDEF-UC.

