

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



JOÃO MIGUEL ALVES

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA
JOSÉ FALCÃO, JUNTO DO 11º8, NO ANO LETIVO 2013/2014**

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA VIDA DOS ALUNOS

COIMBRA

2014

JOÃO MIGUEL ALVES - Nº 2009113127

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

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

Orientador FCDEF-UC: **Professor Doutor Carlos Gonçalves**

COIMBRA

2014

Esta obra deve ser citada como:

Alves, J. (2014). *Relatório Final de Estágio*. Relatório de Estágio de Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

AGRADECIMENTOS

Existem vários aspetos que nos motivam para atingir aqueles objetivos que definimos inicialmente. Para além do próprio esforço e dedicação existem inúmeras contribuições, apoios, sugestões, críticas, alertas, ensinamentos...que provêm de outras pessoas com as quais convivemos diariamente, seja no trabalho ou em casa. Estes acontecimentos assumem uma importância valiosa na medida em que facilitam todo o processo de evolução.

Ao Orientador da Faculdade, Mestre Carlos Gonçalves e ao orientador da escola, Professor Paulo Francisco que me incentivaram e me acompanharam neste processo de formação contribuindo claramente para a minha evolução ao longo do ano letivo.

A todos os Professores do Grupo de Educação Física, que me acolheram e atenderam às minhas propostas e considerações, sempre com entusiasmo e mostrando-se disponíveis para qualquer esclarecimento.

À professora Janete pela paciência e dedicação na assessoria que fiz à sua direção de turma.

Aos colegas de estágio, com quem partilhei, construí e vivenciei aprendizagens muito significativas para o meu futuro profissional.

Aos meus alunos, pelo empenho, dedicação e por tudo o que me possibilitaram aprender e melhorar.

À minha família pelo apoio incondicional e presente em todos os momentos.

A todos vós,

Muito obrigado!

RESUMO

O Relatório Final de Estágio insere-se no âmbito da unidade curricular Estágio Pedagógico e Relatório Final, do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Foi realizado na Escola Secundária José Falcão no ano letivo 2013/2014 na disciplina de educação física aos alunos do 11º8.

O estágio pedagógico representa o final de uma etapa e simultaneamente o início da formação pessoal e profissional onde todas as experiências e aprendizagens vividas permitem possuir as competências necessárias para uma prática docente na área da educação física

O presente documento visa descrever as experiências vivenciadas e uma reflexão sobre as atividades desenvolvidas e aprendizagens tendo como base as expectativas iniciais. Está dividido em duas grandes áreas, numa delas estão inseridos o planeamento, realização, avaliação e ética profissional e na outra é realizada uma reflexão sobre as dificuldades, aprendizagens e estratégias utilizadas.

Palavras-Chave: Estágio pedagógico. Planeamento. Realização. Avaliação. Ética-Profissional. Dificuldades e estratégias de resolução. Necessidades de formação. Importância da educação física.

ABSTRACT

This Final Stage Report forms part of the Pedagogical and curricular unit Final Report Stage, from 2nd year in Master of Physical Education Teaching of Primary and Secondary Education, in Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.

Was held in Escola Secundária José Falcão in academic year 2013/2014, teaching Physical Education discipline to the 11th year of schooling. The practicum represents the end of a stage and simultaneously the beginning of the personal and professional training where all lived experiences and learning's allow possess the necessary skills for teaching practice in the area of physical education.

This document aims to describe the experiences and reflect on the activities and learning based on the initial expectations. Is divided into two major areas, one of them are included planning, implementation, evaluation, and professional ethics and the other is held to reflect on the difficulties, learning and strategies.

Keywords: *Pedagogical Internship. Planning. Implementation. Evaluation. Professional Ethics. Difficulties and Solving Strategies. Training Needs. Importance of Physical Education.*

SUMÁRIO

RESUMO.....	IV
ABSTRACT	V
1. INTRODUÇÃO	10
2. EXPETATIVAS INICIAIS.....	11
3. CONTEXTO DE REALIZAÇÃO.....	13
3.1 Caracterização da escola.....	13
3.2 Caracterização do grupo de Educação Física	13
3.3 Caracterização da Turma 11 ^o 8	14
3.4 Caracterização do Orientador da escola.....	15
3.5 Caracterização do orientador da Faculdade	15
4. ANÁLISE REFLEXIVA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	16
4.1 Planeamento.....	16
4.1.1 Plano Anual	16
4.1.2 Unidades Didáticas	18
4.1.3 Plano de Aula	19
5. REALIZAÇÃO.....	20
5.1 Instrução	20
5.2 Gestão	24
5.3 Clima.....	26
5.4 Disciplina.....	27
6. AVALIAÇÃO.....	28
6.1 Avaliação Diagnóstica.....	28
6.2 AVAliação Formativa.....	29
6.3 avaliação Sumativa	30
7. ESTRATÉGIAS UTILIZADAS.....	32
8. DIFICULDADES E ESTRATÉGIAS DE RESOLUÇÃO	33

8.1 Atitude ético-profissional	37
8.2 Necessidades de formação.....	38
8.3 Questões Dilemáticas	38
9. TEMA PROBLEMA	40
9.1 Introdução	40
9.2 Enquadramento Teórico.....	41
9.2.1 Educação Física	41
9.2.2 O papel da escola na promoção de estilos de vida ativa	44
9.2.3 Os programas de educação física e a promoção da atividade física	45
9.2.4 A disciplina de educação física na transmissão de conhecimentos e da atividade física	46
9.2.5 Qualidade de vida	46
9.2.6 Estilo de Vida	47
9.2.7 Papel do professor de Educação Física	47
9.3 Pertinência do estudo e apresentação do Problema.....	48
9.4 Objetivo Do Estudo	49
9.5 Caraterização da escola	49
9.6 Caraterização da amostra	49
9.7 Procedimentos	50
9.7.1 Método utilizado.....	50
9.7.2 Recolha de dados para o índice de Massa Corporal	50
9.7.3 Procedimento de recolha	50
9.7.4 Elaboração do questionário	51
9.7.5 Estrutura Do Questionário	51
9.8 Análise dos dados.....	52
9.9 Análise dos Resultados.....	53
9.10 Discussão dos resultados	55

9.11 Limitações da pesquisa.....	56
9.12 Propostas para futuros estudos	57
10. CONCLUSÃO.....	57
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
12. ANEXOS	64
12.1 Ficha Auto Avaliação	64
12.2 Ficha Avaliação Diagnóstica	65
12.3 Ficha De Avaliação Formativa	65
12.4 Ficha De Avaliação Sumativa	66
12.5 Planejamento Anual Das Aulas	67
12.6 Ficha De Assiduidade	68
12.7 Ficha síntese.....	69
12.8 rotação de espaços.....	70
12.9 Plano de aula	71

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Valores de referência do Índice Massa Corporal	52
Tabela 2: Valores médios do Índice Massa Corporal nas três recolhas.....	53
Tabela 3: prática de atividade física	53
Tabela 4: Mínimo e máximo do Índice Massa Corporal das alunas que praticam atividade física.....	53
Tabela 5: Mínimo e máximo do Índice Massa Corporal das alunas que não praticam atividade física	54
Tabela 6: Índice Massa Corporal das três recolhas dos alunos que praticam e não praticam atividade física.....	54

Eu, João Miguel Alves, aluno nº 2009113127 do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art. 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009).

17 de Julho de 2014

João Miguel Alves

(João Miguel Alves)

1. INTRODUÇÃO

O presente documento está inserido no âmbito da unidade curricular de Relatório de Estágio do curso de Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Tem como grande objetivo descrever todas as vivências experienciadas ao longo do ano letivo 2013/2014 enquanto docente estagiário na Escola Secundária José Falcão – Coimbra, isto é, toda a intervenção pedagógica bem como a sua reflexão e um balanço do processo de ensino-aprendizagem.

Este documento é o culminar de uma vasta gama de experiências ao longo de um ano letivo cheio de emoções e novas aprendizagens que certamente me enriqueceram enquanto ser humano e enquanto profissional de educação física. Depois de um ano de aprendizagem constante, espero conseguir transmitir as dificuldades sentidas, as estratégias utilizadas para as colmatar bem como uma atitude ético-profissional presente ao longo do estágio.

O documento também incorpora um estudo de um tema-problema que se baseou numa investigação sobre a Importância da Educação Física tendo em conta que esta não conta para a média final e de que forma ela contribui para a satisfação corporal e qualidade de vida.

2. EXPETATIVAS INICIAIS

Esta é a primeira etapa do resto da minha vida, isto é, uma etapa que me vai ensinar toda a envolvimento necessária para se trabalhar numa escola e mais concretamente para dar aulas.

Ao longo de todo o estágio na escola pretendo ganhar alguma da bagagem necessária para o futuro. Considero que o primeiro ano de experiência é fundamental uma vez que vai ser a base de todo o desenvolvimento posterior. Após esta etapa espero possuir as capacidades básicas para entrar no mercado de trabalho e ser competente. Para tal, pretendo atingir diversos objetivos como o fato de realizar novas atividades na escola e desenvolver os alunos em vários níveis. Pretendo colaborar com todos os atores da escola no sentido de criar uma instituição melhor, mais eficiente e responsável, sempre dentro de um total respeito para com todos. Na resolução dos problemas que possam surgir, para além dos conhecimentos adquiridos anteriormente, a pesquisa necessária e a reflexão, espero ter o apoio dos professores mais experientes, colegas de estágio e orientadores para que estes sejam resolvidos com a maior prontidão de forma a não afetar os alunos. Para que estas situações sejam mínimas, deverei avaliar profundamente todas as decisões de forma prévia bem como após a sua aplicação, verificando os seus efeitos positivos e negativos para que possa melhorar e ser mais competente no futuro.

Não obstante outras situações, aquilo que me saltou logo ao pensamento prendeu-se com o facto de que iria lecionar uma turma do 11º ano de escolaridade. Tudo isto seria normal, não fosse o caso de a educação física ter deixado de contar para a média final do ensino secundário. Desta forma ocorreu-me que os alunos não estariam tão dispostos e motivados para a prática e que seria uma tarefa árdua conseguir motivar a turma para a realização dos exercícios/aulas propostas.

Por outro lado, de forma mais suave, ainda me ocorreu que poderiam existir alunos quase com a minha idade, o que poderia criar um certo entrave à autoridade

de professor que teria que assumir (seria melhor uma postura mais rígida ou mais de “amigo”).

Uma vez que não tinha qualquer experiência na lecionação, tirando o fato das aulas de didática no primeiro ano de mestrado onde os alunos eram os colegas do curso e como tal estavam empenhados e apresentavam uma grande aptidão, pensei qual seria a minha prestação ao necessitar de conjugar diversos fatores nas aulas (nível dos alunos, comportamento, motivação, etc.)

Outro problema que me surgiu, prende-se com o planeamento, mais concretamente, quais as matérias que iria lecionar. Por exemplo, a matéria de dança seria, talvez, aquela em que sentiria maiores dificuldades. Por outro lado, pensei algumas vezes que iria ter a responsabilidade de atribuir notas a uma turma com alunos muito distintos entre si e se estaria preparado para ser exigente mas ao mesmo tempo justo na atribuição das notas (até porque os alunos percebem claramente se o professor foi ou não justo).

Relativamente ao acompanhamento do cargo de diretor de turma, estava extremamente expectante para saber que tipo de pessoa iria encontrar e se iria estar disponível para me receber e explicar tudo aquilo que necessitar. As aulas de administração escolares foram fundamentais para perceber o modo de funcionamento e quais as tarefas regulamentares que pertencem ao diretor de turma. No entanto, estava impaciente para perceber se os trâmites gerais do cargo eram ou não cumpridos no dia-a-dia de um diretor de turma.

Relativamente aos projetos e parcerias, pretendia realizar diversas atividades (desportivas e não desportivas) que permitissem aos alunos obter uma satisfação pessoal, motivação e o gosto pela prática desportiva.

3. CONTEXTO DE REALIZAÇÃO

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA

A Escola Secundária José Falcão situa-se numa zona central de Coimbra, nomeadamente, a Cruz de Celas e foi um dos três primeiros liceus em Portugal (criado por decreto de Passos Manuel em 1836). Caracteriza-se por possuir boas instalações para todos os seus participantes. Falando mais concretamente na disciplina de educação física, a escola possui dois ginásios, um polidesportivo e dois campos exteriores que perfazem um total de 5 espaços distintos para a prática de atividade física.

A escola apresenta-se no ranking 296 quando são tidos em conta os exames realizados pelos alunos do 9º ano em 2013. Quando o ranking diz respeito aos exames do 11º e 12º ano, a escola apresenta-se no lugar 89.

Atualmente, começa a existir uma escassez de recursos humanos. Esta situação é notória nos funcionários existentes na escola que acabam por ser insuficientes e têm que trocar de funções para que os pontos cruciais da escola continuem em funcionamento.

3.2 CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O grupo de Educação Física da Escola Secundária José Falcão é composto por 6 professores de educação física e 3 estagiários que pertencem à FCDEF-UC. Apenas um dos professores não está efetivo na escola.

3.3 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA 11º8

A caracterização da turma é fundamental para perceber as suas especificidades e desta forma planear o ano letivo. Para isso, a diretora de turma passou um questionário à turma com várias informações pertinentes para conhecer cada aluno em particular. Estas informações foram transportadas para uma apresentação de PowerPoint e apresentada no conselho de turma.

A turma do 11º8 frequenta o curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades apresentando algumas características fundamentais:

- 18 Alunos do género feminino e 7 do género masculino;
- 8 Alunos com 15 anos, 13 alunos com 16 anos e 4 alunos com 17 anos;
- 5 Alunos não têm irmãos, 14 alunos apresentam 1 irmão, 4 alunos têm 2 irmãos e 2 alunos possuem 3 irmãos;
- 11 Alunos demoram até 10 minutos a chegar à escola, 5 alunos demoram entre 10 a 20 minutos, 5 alunos demoram entre 20 a 30 minutos e por fim, 3 alunos demoram mais de 30 minutos no caminho casa-escola;
- 21 Alunos tomam o pequeno-almoço e apenas 2 não o fazem;
- 13 Alunos almoçam em casa, 11 no café, 3 na escola e 1 no restaurante (alguns alunos colocaram duas opções);
- 2 Alunos não gostam da escola;
- Apenas 10 alunos gostam de estudar, 8 deles gostam às vezes e 7 não gostam dessa atividade.
- 10 Alunos preferem a disciplina de História, 8 preferem a de Inglês e 5 a de Educação Física e Filosofia;
- 8 Alunos admitem que a disciplina que menos gostam é MACS, 4 é História e 3 é Educação Física e Inglês;
- 23 Alunos preferem ver dinamizados na aula os trabalhos de grupo ou aulas expositivas.
- 11 Alunos apresentam alguns problemas de saúde, nomeadamente: 1 aluno foi operado ao coração, 1 alunos tem síndrome de asperger, 1

aluno tem asma, 1 aluno tem problemas auditivos, 3 alunos têm alergias e 4 alunos têm problemas visuais.

3.4 CARACTERIZAÇÃO DO ORIENTADOR DA ESCOLA

O professor Paulo Francisco é o orientador de estágio na escola. Ele tem uma vasta experiência em diversas vertentes e leciona há mais de 20 anos. O professor é respeitado por colegas e alunos importando salientar que é um excelente profissional e tenta sempre atingir a excelência em tudo aquilo que se propõe fazer.

A autonomia que foi passada acabou por ser determinante uma vez que a gestão da turma era da nossa responsabilidade. Esta forma de colocar os estagiários no “terreno” penso que foi preponderante para ter um contato real de uma escola e assim evoluir amplamente.

3.5 CARACTERIZAÇÃO DO ORIENTADOR DA FACULDADE

O orientador da faculdade é o professor Carlos Gonçalves. Já existia uma relação de professor-aluno e desta forma tornou-se mais fácil a interação entre ambas as partes ainda que a sua presença na escola não seja assídua quando comparada com o orientador Paulo Francisco que nos acompanhava todos os dias. O fato de os dois orientadores já se conhecerem também acabou por facilitar a transmissão de ideias entre todos os intervenientes.

4. ANÁLISE REFLEXIVA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

4.1 PLANEAMENTO

O planeamento deve ser considerado a base do sucesso do ano letivo. Ele está dividido em três tipos de planeamento, desde o mais amplo ao mais restrito. Assim, existe o planeamento anual que é elaborado no início do ano letivo e visa descrever tudo o que deverá ser efetuado ao longo do ano. O planeamento de cada unidade didática é algo mais restrito que tem por objetivo perceber o que vai ser realizado em determinada matéria. Por fim, temos o plano de aula que é o mais restrito de todos e tem como objetivo descrever o que se vai realizar em cada aula.

4.1.1 PLANO ANUAL

Bento (1998), relativamente à estrutura do plano anual, afirma que as suas sugestões não devem ser adotadas esquematicamente. São apenas simples sugestões, pois exigem sempre uma adaptação às condições de cada situação. Além disso, o autor diz que a construção do Plano Anual é “diferente por cada professor, de acordo com a sua experiência e qualificação profissionais, e com as condições que vai encontrar nas turmas a seu cargo.

O plano anual não é algo definitivo e deverá estar sujeito a alterações quando estas forem consideradas pertinentes. Assim, o plano anual é apenas um guia para aquilo que se pretende fazer e não aquilo que tem obrigatoriamente que ser realizado.

O plano anual, realizado no início do ano letivo, é subdividido em várias unidades didáticas. Ele pode ser realizado segundo dois modelos distintos:

- Modelo de periodização por blocos (tratamento sequencial e concentrado das várias matérias, distribuindo-se o tempo escolar pelos espaços disponíveis);

- Modelo de periodização por etapas (tem uma avaliação inicial das matérias, definição de objetivos anuais perseguidos ao longo de etapas utilizando aulas poli temáticas. Existe uma adequação das matérias às necessidades dos alunos);

O modelo utilizado na Escola Secundária José Falcão é o de periodização por blocos. Muitas vezes são os espaços que “dizem” aos professores o que devem lecionar em cada momento. Segundo o programa nacional de educação física, as matérias a bordar deveriam ser as seguintes: 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica ou Atletismo, 1 Dança e 2 Outras. No entanto, uma vez que os espaços disponíveis são a pista de atletismo, os dois ginásios, o pavilhão e o campo exterior, coube ao 11º ano as matérias de basquetebol, rãguebi, ginástica de aparelhos, atletismo, badmínton e futebol. A escolha destas matérias não está apenas relacionada com os espaços disponíveis mas também com uma rotatividade de matérias entre os anos escolares existentes na escola.

Foi complicado escolher as matérias em função dos espaços uma vez que havia a preocupação de tentar colocar matérias que poderiam ser lecionadas no espaço interior nos períodos onde supostamente iria haver uma maior probabilidade de precipitação. Esta situação não foi possível e como tal, a solução passava por realizar aulas adaptadas (normalmente nos ginásios) quando não estavam reunidas condições para lecionar a aula no exterior.

Apesar de nas primeiras semanas terem sido efetuadas praticamente todas as avaliações, foi extremamente difícil perceber qual o nível dos alunos para construir o plano anual e definir os objetivos a serem alcançados durante o processo de ensino-aprendizagem. É preciso ter em conta que para realizar este documento tive em conta as características da turma e o programa nacional de educação física. É fundamental conhecer o máximo de características da turma uma vez que todo o processo de ensino-aprendizagem deve ser orientado para que todos os alunos consigam evoluir e/ou ter sucesso nas suas prestações.

4.1.2 UNIDADES DIDÁTICAS

Segundo Bento (1998), as unidades didáticas são “ (...) etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem. É nesta fase que decorre a maior parte do planeamento e da docência do professor, e é aqui que deve ser explorada a sua criatividade”

Após a realização do plano anual, o nível de planeamento que é fundamental para que o processo de ensino seja escalpelizado de forma coerente e consistente será as unidades didáticas de cada matéria. Uma vez que lecionei 6 matérias, foi necessário criar um documento para cada uma dessas modalidades.

Considero que esta fase de planeamento acaba por ter um elevado grau de importância no sucesso de toda a prática enquanto docente.

Uma das dificuldades que senti enquanto elaborava estes documentos esteve relacionada com os objetivos a atingir pelos alunos uma vez que estes devem estar interligados com todas as características da turma assim como com os recursos disponíveis na escola. Distribuir os conteúdos de uma modalidade pelas aulas destinadas a determinada matéria é uma tarefa simples mas, escolher os conteúdos a abordar tendo em consideração as características da turma é algo complexo uma vez que no caso da minha turma, as orientações do programa nacional de educação física eram quase sempre de nível muito elevado quando comparadas com as avaliações diagnósticas das performances dos alunos. Assim, foi fundamental analisar os objetivos do programa nacional de educação física pretendidos para as matérias no 11º ano de escolaridade e posteriormente ajustar essas metas ao nível da turma retirando também alguns objetivos de anos anteriores que acabam por ser mais exequíveis para os alunos com maiores dificuldades.

O planeamento manteve uma ordem lógica de deliberações, nomeadamente, iniciando-se pela definição de objetivos, passando pela concretização dos mesmos através da sequencialização de conteúdos por aula e terminando com o método utilizado em cada aula para aplicar os conteúdos, isto é, a função didática utilizada em cada aula tendo em conta as competências que se pretende que os alunos atinjam.

4.1.3 PLANO DE AULA

O plano de aula acabou por ser o documento mais redigido ao longo do ano letivo. É necessário preparar previamente todas as aulas e para tal, o plano de aula é o documento ideal para estruturar todas as aprendizagens dos alunos. Uma vez que lecionei 3 aulas por semana, terminei o ano com um pouco mais de 90 planos de aula elaborados. Ao longo do ano fui sentindo cada vez mais facilidade em planear as aulas devido ao elevado número de criações.

O plano de aula acaba por ser o culminar de toda uma preparação estruturada e organizada de forma coerente com o intuito de chegar a todos os alunos da turma. Ele serve para definir o que vamos fazer num determinado período de tempo, de que forma vai ser feito e como vai ser efetuado. É preciso definir objetivos concretos para cada aula e escolher as melhores estratégias para atingir esses objetivos tendo sempre em conta as características da turma. Também é aqui que se decide todo o material necessário para a aula. Em suma, toda a organização da aula é definida neste nível micro de planeamento.

A maior dificuldade foi sentida na escolha dos exercícios da parte fundamental da aula uma vez que a turma apresentava muitas dificuldades em praticamente todas as matérias e como tal, era preciso realizar exercícios simples que permitissem muito contato com a bola/engenho/aparelho ou muitas repetições. As aulas adaptadas também começaram por ser uma grande dificuldade uma vez que não sabia muito bem o que lecionar em espaços reduzidos ou que não serviam para qualquer matéria destinada ao 11º ano de escolaridade.

As novas regras que dizem respeito à importância da educação física nas escolas, nomeadamente no que diz respeito à não contabilização da nota final para a média de conclusão do secundário e consecutiva candidatura à Universidade acaba por retirar o empenho e motivação de grande parte dos alunos. Assim, o planeamento das aulas torna-se ainda mais importante para que os alunos estejam motivados e alegres enquanto realizam os exercícios. Após algumas conversas e indicações do orientador, percebi que deveria dar primazia ao jogo uma vez que é muito difícil em tão curtos espaços de tempo querer melhorar a técnica dos alunos. Claro que os exercícios analíticos são importantes mas uma boa parte da aula deve

ser dedicada ao jogo onde os alunos devem ter conhecimento das regras e das diferentes maneiras de atingir o objetivo.

5. REALIZAÇÃO

Existem algumas dimensões que em conjunto fazem um ideal de aula que possibilita uma aprendizagem modelo para todos os alunos. É difícil conseguir elencar de forma perfeita todas estas dimensões para obter uma aula perfeita mas é crucial definir claramente aquilo que deverá ser realizado para que a aula se aproxime do “modelo ideal” e para que os alunos sintam que o grande objetivo da disciplina é adquirir diversas aprendizagens.

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”.

5.1 INSTRUÇÃO

A instrução é uma das dimensões cruciais para o desenvolvimento do ensino-aprendizagem. O professor não deve ser apenas um organizador da aula e um distribuidor de exercícios uma vez que para isso não seria necessário formar profissionais especializados para o ensino de educação física.

O professor, para além de organizar e indicar aos alunos quais os exercícios a realizar, deve estar presente de forma constante, acompanhando os desempenhos dos alunos e indicando qual o caminho que deve ser seguido para que o sucesso seja alcançado.

As tarefas que são demasiado difíceis são desajustadas, pois irão provocar o insucesso repetido e sistemático, que irá causar frustração e desmotivação no aluno,

ao contrário daquilo que se pretende, que este tenha um confronto positivo com a realização da tarefa. As tarefas demasiado fáceis também são um fator negativo, pois não são suficientes para estimular a aprendizagem do aluno (Rink, 1996).

Todos os exercícios devem estar ajustados aos alunos para que estes consigam transpor os obstáculos propostos em cada execução e desta forma se mantenham motivados para as futuras repetições. Se o exercício não estiver ajustado aos alunos e for demasiado exigente levando os alunos a constantes fracassos, começam a existir sentimentos desagradáveis nos alunos como a desmotivação e a frustração. Por outro lado, os exercícios com baixo grau de exigência também não são aconselháveis uma vez que não leva à apropriação de aprendizagens por parte dos alunos. Assim, é indiscutível que todos os exercícios devem ser pensados e operacionalizados tendo sempre como base as características dos alunos e o seu nível de exigência deve aumentar à medida que os alunos vão conseguindo ultrapassar o objetivo proposto na tarefa.

Existem vários tipos de modelos de instrução que podem ser utilizados nas aulas tendo em conta o momento da aprendizagem em que se encontram os alunos não existindo nenhum modelo mais ou menos adequado.

O modelo mais utilizado por mim baseou-se na intervenção direta junto dos alunos. Segundo Rosenshine (1983), o modelo de instrução direta compreende quatro fases que devem ser cumpridas pelo professor:

- Revisão da matéria previamente aprendida;
- Apresentação da nova habilidade ou conteúdo em geral;
- A monitorização elevada da atividade motora dos alunos;
- Avaliação e correções sistemáticas em referência aos objetivos traçados.

A revisão da matéria permite aos alunos recordarem aquilo que já aprenderam anteriormente e fazerem a ligação com o que iriam aprender de seguida.

No início de cada unidade didática realizei uma instrução um pouco mais elaborada e demorada sobre todas as componentes de determinada modalidade. Esta instrução verbal era acompanhada com demonstrações dos gestos técnicos realizadas por mim e com recurso a desenhos que fazia no quadro disponível no pavilhão. Estes desenhos são fundamentais para que os alunos conheçam os limites

dos campos, para que servem todas as linhas existentes e também para visualizarem todos os gestos técnicos da modalidade em questão.

As instruções estiveram presentes em todas as aulas das unidades didáticas e as demonstrações também estiveram presentes em muitas das aulas. Quando era necessário demonstrar algum exercício, pedi algumas vezes a alunos com uma performance elevada que realizassem essa tarefa. Noutras ocasiões acabei por ser eu mesmo o modelo. Nas unidades didáticas que diziam respeito aos jogos desportivos coletivos os exercícios eram normalmente organizados com grupos de 2 elementos. Assim, cheguei a efetuar algumas demonstrações com aqueles alunos mais aptos para servirem de modelo em determinada modalidade.

Ter em atenção o tempo de empenho motor dos alunos e/ou o número de repetições é outro aspeto crucial para uma aula positiva. Uma vez que a educação física não conta para a média final, o grande objetivo passa por inculcar nos alunos o gosto pela prática de atividade física. Para que isso aconteça, é fundamental que os alunos passem quase a totalidade do tempo de aula (35 minutos) em empenhamento motor. Esta situação foi tida em conta desde o início do ano letivo onde se deu sempre primazia ao tempo de empenho motor mas sem nunca descurar o ensino, isto é, os momentos de instrução.

O número de repetições apenas foi tido em conta na unidade didática de ginástica de aparelhos e de atletismo. No atletismo foi um pouco difícil efetuar muitas repetições uma vez que na escola apenas existiam 10 pesos para fazer lançamento do peso. Assim, a turma era dividida em dois grupos e cada um deles ficava 10 minutos no lançamento do peso.

Outro problema que senti logo no início do ano letivo esteve relacionado com os alunos que não realizavam aula prática. É fundamental incorporar esses alunos na aula com tarefas diferentes dos alunos que estão a fazer a componente prática e como tal, o orientador quer que todos os alunos presentes estejam devidamente equipados mesmo que não tenham condições para fazer aula prática. Após algumas correções do orientador, comecei a lembrar-me que quando tinha alunos sem fazer aula era necessário criar tarefas para que estes participassem de forma ativa na aula. Podiam recolher material, montar material, apoiar os colegas, corrigir os seus

erros, servir de ajudante, arbitrar jogos, analisar as componentes críticas no livro “Fair Play”...

O professor deve estar sempre atento e analisar as prestações dos alunos uma vez que é através de si que os alunos procuram perceber se estão a fazer algo bem ou não. Assim, privilegiei o feedback corretivo e positivo. O feedback corretivo visa atingir as componentes menos conseguidas pelos alunos fazendo correções pertinentes para que exista uma melhoria nas prestações posteriores. O feedback positivo tem a função de enaltecer as boas prestações dos alunos e motivá-los para a prática de determinada atividade. Estes feedbacks também são importantes para que os alunos estejam concentrados naquilo que estão a fazer. Se eles verificam que o professor não presta atenção às suas ações motoras acabam por se sentir desmotivados e o exercício perde a dinâmica que deveria ter. Por outro lado, se os alunos perceberem que estão sob uma observação e avaliação constante, acabam por colocar todas as suas habilidades em cada ação motora que realizam mantendo assim o exercício com um ritmo mais elevado.

Tentei sempre fornecer feedback de forma equitativa entre todos os alunos da turma dando primazia aos alunos com maior dificuldade que necessitam de mais correções e de motivação para conseguir transpor os obstáculos criados. Nos primeiros tempos de lecionação, estava claramente preocupado na parte organizacional da aula e descuidava o pouco os feedbacks mas com o passar do tempo, a organização da aula passou a ser algo natural e desta forma consegui aumentar o número de feedbacks fornecidos aos alunos. Não existiram muitos feedbacks dirigidos a toda a turma, eles foram essencialmente individuais e de grupo. Isto aconteceu porque normalmente a turma trabalhava em grupos e como tal, seria mais fácil intervir num determinado grupo e corrigir algumas situações uma vez que os restantes alunos continuavam em atividade motora aumentando assim o seu tempo de empenho motor. No entanto, é preciso entender que o feedback global também é fundamental uma vez que em muitas ocasiões, grande parte da turma apresentava os mesmos erros e seria pertinente interromper a aula para realizar as correções necessárias.

5.2 GESTÃO

Uma gestão adequada é uma premissa fundamental para o bom funcionamento de uma aula. O professor deve conseguir um grande envolvimento dos alunos, um número reduzido de comportamentos inapropriados e o uso eficaz do tempo de aula.

Então, é fundamental ter em atenção todos os momentos da aula no planeamento uma vez que as questões organizativas influenciam a aula em larga escala. Caso exista uma gestão eficaz dos tempos de aula, os alunos deverão apresentar tempos elevados de empenho motor.

No início senti algumas dificuldades na gestão dos tempos de aula. Era necessário planear todos os momentos da aula para que os tempos de transição fossem os menores possíveis mantendo a turma concentrada e compacta.

Desde a primeira aula que existiu a preocupação de chegar mais cedo e montar todo o material necessário para que a aula se iniciasse à hora prevista. Outra estratégia que comecei a utilizar após algumas correções do orientador foi a de manter os grupos mudando apenas os exercícios ou aumentar o número de alunos por grupo através da junção de dois ou mais grupos. Isto permite diminuir os tempos de transição uma vez que se segue uma ordem lógica sem que seja necessário reformular a composição organizativa dos alunos. Os exercícios também deveriam seguir uma sequência lógica de evolução/complexidade.

Outras estratégias que visam a obtenção de uma gestão bem conseguida da aula passam pela manutenção do entusiasmo na aula, previsão de comportamentos de desvio e criação de rotinas, por exemplo, alguns exercícios podem estar presentes em várias aulas podendo apenas alterar-se pequenos aspetos (ex. 2x0 e 2x1 passivo) conseguindo manter o entusiasmo pela aula.

Ao longo das unidades didáticas lecionadas ao 11º8 fui criando algumas rotinas, começando por definir alguns tipos de aquecimento e uniformizar o retorno à calma associando os exercícios ao espaço ocupado. Em cada unidade didática tentei criar um pequeno grupo de exercícios padrão que seriam utilizados em grande

parte das aulas facilitando assim a transição e os tempos de instrução associados a cada exercício.

O apito é um objeto que o nosso orientador não gosta de utilizar nas aulas e como tal, tive que criar outra estratégia para colmatar a falta deste instrumento que por vezes tanta falta faz. No início, era um pouco estranho não utilizar o apito uma vez que estou ligado ao treino e habituado a ouvir constantemente este aparelho. Após algumas reflexões e conversas com o orientador e restante grupo de estágio, decidi que quando queria juntar ou parar a atividade da turma, dizia “cheguem cá”, “venham aqui”, “oiçam” e chamava o nome dos alunos que estavam mais longe e/ou desatentos para ter a certeza que a informação chegava a todos. Ainda assim, foi necessário utilizar o apito na unidade didática de atletismo para dar a partida nas corridas.

As aulas adaptadas devido às condições meteorológicas também foram um aspeto onde inicialmente senti algumas dificuldades. Recordo-me que na primeira aula adaptada não sabia bem o que fazer e após alguma ajuda conjunta do orientador, a aula acabou por decorrer com normalidade. A partir dessa altura, percebi que seria fundamental planear algumas aulas para os diversos espaços existentes na escola, com atenção redobrada para o ginásio 1 e 2.

Outro problema que foi notório nas primeiras unidades didáticas relaciona-se com a ausência de alguns alunos. Esta situação acaba muitas vezes por influenciar o planeamento prévio do professor e numa fase inicial era um dos estagiários que fazia a aula colmatando a falta de 1 aluno para formar os grupos/exercícios definidos.

Cada aluno apresenta as suas próprias características e performances. Desta forma, foi necessário distinguir níveis dos alunos após a avaliação diagnóstica de cada modalidade. A título de exemplo, nas unidades didáticas de jogos desportivos coletivos, existiam dois grupos de nível que criavam quatro equipas. As equipas do mesmo nível defrontavam-se na aula permitindo uma maior dinâmica e grande contacto com a bola de jogo. Na ginástica de aparelhos foi introduzido o sistema de estações. Criei vários grupos consoante as capacidades de cada aluno para que fosse possível ajustar os aparelhos para o grupo em questão.

5.3 CLIMA

Judith Rink (1996) enuncia que o princípio de criar um bom ambiente para a aprendizagem leva-nos a estabelecer a coordenação entre os sistemas operantes na ecologia da aula, o sistema de instrução, o sistema de gestão e o sistema de socialização dos alunos.

As interações pessoais, relações humanas e ambiente de aula são características cruciais para que a aula tenha sucesso.

Uma das premissas iniciais que o orientador falou com o grupo de estágio relacionou-se com a forma de estar na aula. Ele transmitiu-nos que era de extrema importância ganhar a confiança da turma para facilitar a transmissão dos conteúdos, ou seja, o processo de ensino-aprendizagem. De facto, segundo Siendentop (1996), “A relação fina entre professor e aluno depende, fundamentalmente, do clima estabelecido pelo professor na aula.

Assim, o meu primeiro grande objetivo enquanto estagiário, não obstante a organização e planificação das aulas, estava em conseguir chegar junto da turma e ganhar a confiança de todos os alunos. Logo nas primeiras aulas consegui ganhar alguma confiança através dos rapazes e de algumas raparigas mais extrovertidas. No entanto, setia que existiam ainda algumas limitações uma vez que ainda estava “muito longe” de determinados alunos da turma. Com o passar do tempo e com algumas intervenções pertinentes da minha parte, senti cada vez mais que a turma tinha plena confiança em mim. No final do 1º período esta situação estava completamente ultrapassada e tinha a total confiança de todos os alunos da turma.

Esta situação acabou por ser facilitada devido à pouca diferença de idades existente entre professor-alunos. No entanto, apesar de querer “ganhar o pulso” da turma, tive que ter sempre atenção para que todos percebessem quem era o professor e quem era o aluno. Penso que algumas das características que possuo como ser simpático, estar sempre com um sorriso no rosto e fazer algumas brincadeiras acabaram por ser fundamentais para que a turma percebesse que tinham ganho “um amigo”. Algumas conversas informais também tiveram grande influência sobre o bom ambiente que existiu nas aulas. Estas conversas sobre os

mais variados assuntos que nem estão relacionados com a aula, acabam por deixar os alunos à vontade e mais relaxados para a aula, retirando assim, algumas das suas reservas que estavam presentes no início do ano letivo. Uma vez que também sou aluno (da faculdade), tenho bem presente quais eram aqueles professores de que gostava mais e menos. Estes modelos que todos temos ao longo da nossa vida acabam por moldar a nossa forma de estar em diversas situações e penso que este foi claramente o caso. Muitas vezes, lembro-me de vários professores que tive e penso que deveria conseguir reter e replicar algumas das suas características. Esta junção de características e reflexão constante acabou por fazer de mim um melhor professor.

5.4 DISCIPLINA

À semelhança de todas as outras dimensões, a disciplina está relacionada com as restantes dimensões. Ela está intimamente ligada ao clima de aula e acaba por ser muito afetada pela qualidade da instrução e pela gestão. Podemos distinguir dois tipos de comportamentos inapropriados numa aula. Os comportamentos fora da tarefa devem ser ignorados sempre que possível enquanto os comportamentos de desvio, que são mais graves, devem ser repreendidos ou punidos.

Ao longo de todo o ano letivo a turma mostrou sempre um comportamento correto apresentando esporadicamente alguns comportamentos irrelevantes. No entanto, os níveis de empenho ficaram algumas vezes aquém das expectativas.

6. AVALIAÇÃO

6.1 AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

A avaliação diagnóstica é a base de toda uma pirâmide que vai ter o seu cume no final de cada unidade didática quando são atingidos os objetivos propostos. É através dela que se conhece as características da turma em determinada modalidade e desta forma se pode aperfeiçoar as suas maiores carências. Com a avaliação diagnóstica é possível identificar grupos de nível, causas do insucesso e ações de recuperação ou remediação.

A avaliação também é uma forma de realizar uma diferenciação pedagógica. Podem-se ajustar os objetivos definidos no programa nacional de educação física tendo em conta as especificidades individuais de cada aluno.

Apesar de possuir uma extrema importância porque permite perceber em que patamar se encontra cada aluno, a avaliação diagnóstica não se resume apenas às primeiras aulas. À semelhança do planeamento, a avaliação diagnóstica também é uma tarefa progressiva que vai permitir ajustar as aulas aos conhecimentos que os alunos vão adquirindo.

Na Escola Secundária José Falcão, as avaliações diagnósticas são efetuadas nas primeiras três semanas de aulas. Nesta fase inicial era o orientador que lecionava as aulas e eu apenas estava a assistir e a retirar dados para a avaliação diagnóstica dos alunos. Este modelo adotado pela escola acaba por fazer algum sentido na medida em que no início do ano letivo não existem horários definitivos (no presente ano letivo os horários mudaram duas ou três vezes quando as aulas já se tinham iniciado) tornando-se inconcebível a criação de uma rotação de espaços que posteriormente teria que ser completamente remodelada. A alteração do horário acabou por afetar a turma do 11º8 que tinha uma aula na quinta-feira às 10:35h que passou para as 08:30h. Esta situação também permite aos professores iniciarem a planificação de todas as matérias que serão abordadas no decorrer do ano letivo.

Por outro lado, através do transfere que poderá existir entre matérias como é o caso dos jogos desportivos coletivos, no início de cada unidade didática, realizei novamente uma pequena avaliação diagnóstica para verificar o nível atual dos alunos. Nestas avaliações, tive o cuidado de fornecer alguns feedbacks corretivos para as componentes a melhorar e positivos para as boas execuções.

As grelhas da avaliação diagnóstica são compostas por critérios retirados do programa nacional de educação física e o seu preenchimento é realizado numa escala de 1 a 5 valores.

6.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA

A avaliação formativa trata de regular o processo de ensino-aprendizagem, sendo assim fundamental para esbater os problemas que surgem com a complexidade da avaliação (Allal, 1986).

Este tipo de avaliação serve para melhorar e aperfeiçoar o processo de avaliação, selecionar os meios didáticos adequados, permite uma ação reguladora entre processo de ensino e aprendizagem bem como a valoração de processos e obtenção rigorosa de dados ao longo do processo.

A avaliação formativa é crucial para avaliar a evolução dos alunos ao longo da unidade didática. Apesar de existirem momentos formais para realizar esta avaliação, ela deverá estar presente em todas as aulas de uma forma informal e natural. Após instruções e conversas com o orientador, percebi que seria de extrema importância registar os aspetos relevantes que foram observados na aula logo após esta terminar. Este registo das prestações dos alunos e de algumas ocorrências na aula é fundamental uma vez que quantos mais registos existirem sobre cada aluno, mais fácil será avaliar esse aluno de uma forma justa e coerente.

Em cada unidade didática existiram aulas definidas para uma avaliação formativa formal. No entanto, o orientador sempre me transmitiu que é importante que esta avaliação esteja presente em todas as aulas como forma de regular o processo de ensino-aprendizagem e como meio de verificar a evolução dos alunos. Depois de analisar esta avaliação, é possível dirigir-me aos alunos indicando quais

os aspetos que devem ser melhorados para que a avaliação sumativa apresente melhores resultados.

A avaliação formativa acaba assim por ser a ferramenta que regula todo o processo de ensino-aprendizagem sendo de extrema importância para o professor e para os alunos.

6.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA

A avaliação sumativa é o culminar de todo um processo que deverá resultar na retenção de conhecimentos por parte dos alunos. Ela aplica-se à avaliação de produtos acabados e serve para aferir os resultados da aprendizagem realizada anteriormente tendo dessa forma um carácter certificativo (qualificar ou quantificar).

Então, ela "(...) traduz-se num juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos e competências, capacidades e atitudes dos alunos, tendo lugar, ordinariamente, no final de cada período letivo, no final de cada ano e de cada ciclo de ensino, podendo, também, ter lugar no final de uma ou várias unidades temáticas que interessa avaliar globalmente." (Rosado, & Silva, s.d.).

Apesar de esta avaliação ter a finalidade de certificar, não considero que seja justo, "pegar" apenas nesta aula e fazer corresponder uma nota com o desempenho do aluno. Existem muitos alunos que apresentam poucas habilidades para uma determinada modalidade e conseguem evoluir de uma forma extraordinária enquanto existem outros que já se encontram num patamar tão elevado que é impossível haver muita evolução. Ao analisar apenas as prestações nessa aula, o aluno fica confinado ao que realizou na avaliação e tudo o que fez nas restantes aulas fica de parte. Também se pode dar o exemplo de um aluno não ter condições para realizar a aula de avaliação sumativa e ser necessário recorrer a todos os registos anteriores para lhe atribuir uma classificação ou estar tão nervoso com a situação de avaliação a que está sujeito que acaba por deturpar todas as suas habilidades.

Para salvaguardar estas situações e uma vez que este processo de ensino-aprendizagem é contínuo, será fundamental integrar todos os registos de cada aula

e cruzá-los com a avaliação final com vista à obtenção de uma classificação justa para o aluno.

A aula anterior à avaliação sumativa deverá apresentar a mesma estrutura. Esta foi uma estratégia proposta pelo orientador que utilizei na turma do 11º8 para que os alunos tomassem conhecimento antecipado daquilo que iria ser pedido na avaliação. Antes de iniciar esse processo avaliativo, tive sempre o cuidado de definir e transmitir aos alunos todos os critérios utilizados.

A avaliação consistiu sempre em duas partes distintas. Uma primeira parte com alguns exercícios analíticos que estavam mais relacionados com as componentes técnicas e uma segunda parte de jogo (para os jogos desportivos coletivos) que engloba todas as situações e decisões que têm que acontecer num jogo para se atingir o objetivo. Nas matérias como o atletismo e a ginástica de aparelhos, a avaliação baseava-se nas prestações realizadas no dia da avaliação e em todas as notas que tinha de todas as aulas da unidade didática.

A avaliação sumativa está assente em três grandes pilares:

- Competências de compreensão e realização (75%);
- Atitudes e valores (20%);
- Aptidão física (5%).

Existiu uma avaliação sumativa distinta para aqueles alunos que estão impossibilitados de realizar as aulas práticas e que se baseia nos seguintes princípios:

- Competências de compreensão e realização (50%);
- Qualidade da intervenção (30%);
- Atitudes e valores (20%)

Esta diferenciação na avaliação é fundamental para distinguir os alunos que fazem aulas práticas e aqueles que terão forçosamente que basear a sua avaliação em aspetos mais teóricos. É lógico que as bases da avaliação são diferentes mas esta é a única forma encontrada para colmatar a impossibilidade de praticar atividade física por parte de alguns alunos.

É fundamental que o professor não deixe os alunos que não fazem aulas de parte. Eles devem ser integrados na aula através da arrumação de material, incentivo aos colegas, identificação de erros nas execuções, como árbitro...é fundamental participarem na aula de alguma forma.

7. ESTRATÉGIAS UTILIZADAS

A estratégia de ensino visa transmitir os objetivos aos alunos utilizando uma estratégia tendo em conta as suas características, os objetivos e as preferências do próprio professor. Por outro lado, estilo de ensino está relacionado com o clima e modo de organização da aula.

Segundo Mosston e Ashworth (1985), “o Ensino é uma cadeia de decisões”.

Desta forma, o professor tem a função de selecionar os estilos de ensino mais adequados a cada situação.

Os estilos de ensino que mais utilizei ao longo do estágio foram o ensino por comando e o ensino por tarefa. O ensino por comando é fundamental uma vez que o professor tem toda a turma controlada e consegue gerir o tempo de forma eficiente garantindo o avanço da matéria/exercício. Neste estilo é o professor que controla as aprendizagens dos alunos de forma permanente. Este tipo de ensino foi mais utilizado nas primeiras aulas de cada unidade didática até sentir que os alunos estavam preparados para terem mais liberdade de decisão e para aprenderem ao seu próprio ritmo.

O estilo de ensino por tarefa permite aos alunos terem mais liberdade para desenvolver as suas capacidades em pares ou em grupo permitindo ao professor intervir individualmente em cada aluno. Este estilo foi extremamente importante na unidade didática de ginástica de aparelhos e de atletismo. Nestas duas modalidades, os alunos estavam divididos em grupos, onde cada um deles tinha

uma tarefa definida que tinha que realizar durante o tempo estipulado. Após esse tempo, os grupos trocavam de tarefa.

Outro estilo de ensino que está sempre presente nas aulas é o ensino recíproco. Este estilo é importante na medida em que os alunos acabam por se ajudar uns aos outros socializando no sentido de atingir o objetivo proposto. Acaba por ser muito pertinente em situação de jogo uma vez que dá liberdade aos alunos para interagirem entre si possibilitando ainda uma maior liberdade ao professor para fornecer feedbacks e responder às questões e problemas apresentados pelos alunos. Nas unidades de jogos desportivos coletivos, este tipo de ensino aconteceu quando coloquei alunos que apresentavam boas capacidades para a modalidade a jogar com os colegas que tinham menos habilidades. Esses alunos mais habilidosos acabaram por organizar os colegas e ter um papel importante dentro da equipa, servindo de distribuidor de jogo da sua equipa.

O estilo de ensino deve ser ajustado à turma, ao momento da unidade didática, às próprias características do professor, ao que se pretende transmitir e que modalidade se vai ensinar.

8. DIFICULDADES E ESTRATÉGIAS DE RESOLUÇÃO

Ao longo do estágio pedagógico deparei-me com várias situações que me deixaram um pouco baralhado e perdido. No entanto, essas dificuldades foram ultrapassadas e hoje em dia posso afirmar convictamente que sou um melhor docente de educação física.

A primeira grande dificuldade está relacionada com as avaliações diagnósticas. Nas primeiras semanas de aulas onde foram efetuadas essas avaliações ainda era o orientador que lecionava as aulas para que eu iniciasse um processo gradual e começasse por conhecer os alunos e algumas características da turma. Assim, foi um pouco complicado realizar estas avaliações uma vez que não

conhecia os nomes dos alunos e uma vez que para recolher informações de cada aluno foi utilizada a observação, tinha algum receio em cometer erros na apreciação das execuções de cada aluno e desta forma deturpar a avaliação inicial que iria servir de base para todo o planeamento.

Para tentar minimizar este problema, é preciso ter em conta que os instrumentos e procedimentos utilizados devem estar em concordância com aquilo que se pretende recolher. Idealizei para cada modalidade, um conjunto simples de critérios que deveria observar em cada performance para conseguir enquadrar os alunos relativamente ao nível a que pertencem. Também tentei perceber logo quais seriam os alunos excelentes, os medianos e os mais frágeis para obter algumas referências que me guiassem na atribuição dos níveis dos restantes colegas.

A segunda dificuldade foi introduzida nos primeiros contatos com o orientador. Após algumas conversas, ele disse que iria lecionar as primeiras aulas do ano letivo com o intuito dos estagiários conhecerem a turma e começarem a estreitar relações. O grande objetivo passava por integrar-me dentro da turma e ganhar a confiança dos alunos para posteriormente ser mais fácil lecionar as aulas recorrendo às ligações sócio afetivas.

No princípio foi um pouco complicado conseguir ganhar a confiança dos alunos. Tal situação apenas começou a acontecer quando passei a ser eu que lecionava as aulas. Os primeiros alunos com quem tentei e consegui uma aproximação rápida foram os rapazes e algumas raparigas mais extrovertidas e sem tantos receios. A estratégia passou por uma abordagem através de conversas informais antes do início da aula sobre os mais variados assuntos e mesmo durante a aula, sem descurar todas as ações fundamentais como a instrução e os feedbacks, tentei sempre utilizar algumas conversas que sabia previamente que estavam inseridas no campo motivacional dos alunos. O fato de estar numa faixa etária semelhante muito semelhante à dos alunos, acabou por ser um fator chave que me fez evoluir muito positivamente nas relações que estabeleci com a turma. Muitos deles têm até irmãos mais velhos com a minha idade.

Existiram alguns alunos que estavam um pouco afastados e com quem ainda não tinha grande ligação. No entanto, com o passar do tempo e com uma estratégia de tentar aproximar-me de forma mais consistente desses alunos, quer com

feedbacks positivos quer com correções pertinentes que resultaram em melhorias nas prestações, acabei por conseguir conquistar a confiança de toda a turma e estabelecer uma relação de amizade com todos os alunos sem exceção. Alguns destes alunos apenas começaram a apresentar sinais de confiança e de abertura para falar e mesmo brincar, no início do 2º período, notando-se também melhorias na parte motivacional e nas performances que penso estarem relacionadas com este estreitamento de laços socio afetivos. O professor não é apenas um mero transmissor de conteúdos e conhecimentos, deve ser também um amigo e alguém em que os alunos confiam para qualquer eventualidade.

A terceira dificuldade está relacionada com a utilização de palavras-chave e tipo de feedbacks na instrução à turma.

A instrução é fundamental para o processo de ensino aprendizagem, no entanto, devem ser utilizadas palavras-chave e termos específicos para que os alunos assimilem melhor o que deve ser feito e também para que o tempo de prática não fique reduzido devido a informações longas. O professor orientador teve o papel importante na melhoria da instrução uma vez que me indicou por diversas vezes algumas palavras-chave que deveria utilizar para melhorar este aspeto.

No período inicial existiu alguma falta de feedback mas após uma adaptação ao contexto real da turma e aos aspetos organizativos da aula, comecei a utilizar o feedback de forma regular. No entanto, o tipo de feedback que utilizei muitas vezes não foi o mais adequado. É verdade que utilizei feedbacks corretivos e positivos mas em muitas ocasiões, as instruções deveriam ter sido transmitidas a toda a turma uma vez os erros apresentados eram comuns a grande parte dos alunos. Ao invés disso, utilizei o feedback individual ou para um grupo de alunos.

O ânimo ao erro foi algo que sempre tentei fazer desde o início do ano letivo. Penso que ao motivar os alunos, eles vão estar mais predispostos a realizar novas tentativas para superar os seus erros.

A quarta dificuldade tem por sujeito as aulas das unidades didáticas de Atletismo e Ginástica de aparelhos. Nestes dois casos foi difícil em algumas aulas manter a totalidade da turma sob controlo uma vez que ela estava dividida em estações/tarefas. No que diz respeito à ginástica de aparelhos, a turma apresentava-

se muitas vezes dividida em 5 ou 6 estações para minimizar o tempo de espera. Uma vez que a educação física não conta para a média final do secundário, optei pela situação que permitisse mais empenho motor aos alunos e como tal, ficava quase impossível controlar toda a turma e estar atento a grande parte das prestações dos alunos. Tentei, ao longo da unidade didática, corrigir o meu posicionamento em relação à turma para conseguir visualizar todos os alunos enquanto realizava algum tipo de instrução (demonstrações, feedbacks...) numa estação específica e ainda conseguir colocar a minha voz para que os alunos mais afastados sentissem a minha presença através de feedbacks, repreensões ou até mesmo um simples olhar.

Na unidade didática de atletismo, foi complicado manter o controlo da turma uma vez que esta tinha que ser dividida em 2 grupos devido ao baixo número de pesos existentes na escola. Um grupo realizava lançamento do peso e o outro efetuava corrida de resistência na pista de atletismo.

Por questões de segurança do lançamento do peso, eu estive sempre junto desse grupo e muitas vezes fiquei de costas para o outro grupo deixando esses alunos um pouco de parte e sem supervisão. Após feedbacks do professor orientador, comecei a corrigir a minha posição para que todos os alunos estivessem sempre no meu ângulo de visão e ia fornecendo vários feedbacks para que eles sentissem que estava atento aquilo às suas prestações.

A quinta dificuldade prende-se com as aulas adaptadas. Inicialmente foi extremamente complicado ter uma aula completamente planeada e no dia em questão estava a chover e tinha que mudar de espaço mudando obrigatoriamente de matéria (em algumas ocasiões, mudei do exterior para $\frac{1}{2}$ pavilhão mantendo a mesma matéria mas adaptando a aula ao espaço). O grande obstáculo para estas aulas foi tentar ir ao encontro com as motivações dos alunos e ao mesmo tempo, escolher exercícios/estações para integrar todos os alunos. Assim, tentei perceber quais as motivações dos alunos nas primeiras aulas adaptadas e em aulas futuras utilizei-as para conseguir uma aula dinâmica e alegre onde todos se sentissem bem, motivados e com empenho motor elevado.

Importa ressaltar que durante o ano letivo foram surgindo diversos obstáculos que estão diretamente ligados à minha evolução. Quando passava um obstáculo,

aparecia logo outro que necessitava de máximo empenho para ser transposto. Ao longo do ano letivo existiram muitas dificuldades que com maior ou menos facilidade foram transpostas através do empenho, dedicação, pesquisa bibliográfica, observação de aulas, relatório de aulas e sobretudo, através das críticas construtivas que o orientador Paulo Francisco fazia diariamente ou semanalmente. Todos estes aspetos permitiram-me compreender as minhas falhas e tentar corrigi-las de forma a tornar-me um melhor profissional.

8.1 ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

Na vida, penso que uma das coisas que nunca devemos descurar é a nossa ética profissional. Devemos cumprir todas as tarefas da profissão e respeitar os princípios do grupo de trabalho e da sociedade. Desta forma, penso que dei o máximo para cumprir todas as tarefas pedidas durante o estágio.

Para além do orientador, os restantes professores de educação física e o grupo de estágio foram importantes para conseguir realizar diversas tarefas e prestar alguns esclarecimentos e apoios. O trabalho de grupo no núcleo de estágio foi utilizado de forma constante e foi extremamente enriquecedor na medida em que cada pessoa tem opiniões distintas. Assim, foi possível discutir todos os assuntos relacionados com o trabalho na escola e perceber quais os caminhos a seguir em cada situação. O orientador também esteve presente em muitos momentos de trabalho de grupo e como é detentor de maior experiência, foi muito importante conhecer e ouvir as suas opiniões que acabavam por muitas vezes se revelarem as mais acertadas e pertinentes. Mostrei-me, de igual modo, disponível para qualquer tarefa, esclarecimento e apoio que fosse necessário. Um exemplo claro deste apoio, estive presente em algumas aulas de substituição que lecionei aos alunos do 7º ano quando um dos professores de educação física não esteve presente e pediu se alguém podia manter os alunos em atividade.

O estágio é algo que considero importante na formação enquanto docente de educação física e uma vez que não possuo qualquer experiência (sou um aprendiz), penso que é fundamental passar o máximo de tempo possível na escola para

conhecer mais profundamente toda a sua realidade e também para trocar o maior número de experiências com o orientador e restantes professores. Tentei estabelecer uma relação de proximidade com todos os alunos respeitando sempre as especificidades de cada um e tentando encontrar formas de evoluírem nas suas performances.

8.2 NECESSIDADES DE FORMAÇÃO

Sendo o badminton uma matéria que grande parte das escolas lecionam, importa referir que na universidade não existiu qualquer tipo de formação em relação a esta modalidade. Tal facto levou o nosso orientador a realizar uma pequena ação de formação com o grupo de estágio onde definiu as diretrizes gerais da modalidade e aquilo que costuma ser feito nas escolas. Essa formação foi muito importante para conhecer mais detalhadamente todos os conteúdos da modalidade e desta forma estar completamente preparado para transmiti-los aos alunos de forma eficaz.

Também existiu uma pequena formação de Râguebi uma vez que o grupo de estágio sentiu necessidade de conhecer antecipadamente como funcionam este tipo de aulas na escola uma vez que não existe nenhum campo de râguebi.

Por fim, um professor do grupo de educação física realizou uma formação de dança para o restante grupo de educação física com o intuito de todos ficarem a conhecer os passos base de várias modalidades de dança. Esta formação foi muito enriquecedora uma vez que não me sinto muito à vontade a lecionar aulas de dança.

8.3 QUESTÕES DILEMÁTICAS

Muitas vezes existem determinadas questões que acabam por se sobrepor e influenciar o que deveria ser considerado importante. Neste caso em concreto, falo do processo de ensino-aprendizagem que é constantemente afetado por razões políticas.

Existem dois grandes exemplos desta situação:

- O número de alunos por turma não será muito elevado?
- A educação física não ser contabilizada para a média final do ensino secundário não afeta toda uma estrutura e importância que deveria ser dada a uma disciplina que pode ser fundamental para uma vida saudável? Não afeta a motivação de todos os seus intervenientes?

A primeira situação prejudica claramente a aprendizagem dos alunos uma vez que o professor não consegue estar junto de cada aluno o tempo ideal para melhorar as suas habilidades. Devido a este número de alunos, muitas vezes, nem existem espaços adequados para que a turma realize uma determinada atividade que estava definida no plano de aula. Assim, o professor adapta as aulas consoante os recursos que tem à sua disposição, tentando fazer o seu melhor, mas, sabendo que o seu trabalho poderia ser claramente beneficiado se o número de alunos por turma fosse o indicado para potencializar o processo de ensino-aprendizagem.

A segunda situação está intimamente relacionada com a motivação dos alunos nas aulas de educação física. Uma vez que não conta para a média final, os alunos acabam por estar nas aulas apenas para passar na disciplina e muitos deles não se aplicam minimamente nas tarefas que realizam. Esta situação dificulta ainda mais o trabalho do professor que para além de todos os problemas que já possui, ainda tem que ter em conta as motivações e vontades dos alunos para conseguir aulas dinâmicas. Agora que a educação física se encontra nesta situação, o grande objetivo dos professores foi um pouco alterado e passa muitas vezes por manter os alunos motivados e em atividade motora constante durante o tempo de aula sem nunca descurar o processo de ensino-aprendizagem. Numa altura em que a prática de atividade física é tida com fundamental para um estilo de vida saudável era inimaginável aquilo que se está a passar nas escolas portuguesas onde até os próprios professores acabam muitas vezes por estar desmotivados para lecionar determinados conteúdos e para preparar as suas aulas da forma rigorosa que o faziam anteriormente. O estatuto e a importância da educação física para a promoção do desporto e atividade física no futuro dos jovens é inequívoca. Nada nem ninguém deveria colocar em causa a sua importância nos dias de hoje e, fazer aquilo a que estamos a assistir, pode bem ser o início da destruição da sociedade que ainda conhecemos, com pessoas saudáveis e com hábitos adequados a uma saúde duradoura. Ela deveria ser um dos principais meios para “angariar” jovens e

quem sabe, todo um agregado familiar para a prática de atividade física regular. No entanto, penso que os professores devem continuar a trabalhar para os parâmetros de excelência não se deixando afetar por situações que tentam abalar a disciplina, os profissionais de educação física e a sociedade.

9. TEMA PROBLEMA

9.1 INTRODUÇÃO

O fenómeno de uma crescente sedentarização tem vindo a ser cada vez mais enfatizado como um dos principais prolemas que a sociedade moderna tem que enfrentar. A este estilo de vida estão associados graves problemas de saúde como o sobrepeso e a obesidade que também poderão provocar estados de tensão psicológica que estão diretamente associados ao stress que a vida na cidade origina.

Este fenómeno tem vindo a ser cada vez mais agravado pelas mudanças ocorridas nos hábitos de vida nos países desenvolvidos, o que tem implicado “uma alteração constante dos padrões de saúde e bem-estar das crianças e adolescentes, traduzindo-se num aumento das doenças não transmissíveis como a asma, a diabetes, a obesidade e as desordens do foro neuropsiquiátrico” (WHO, 2005)

Neste contexto, deveria surgir a educação física como uma ferramenta que tem a capacidade de criar uma sociedade mais ativa e alterar os padrões que se estão a instalar nas novas gerações. Apesar de existirem numerosos estudos que afirmam categoricamente que a atividade física é fundamental para uma vida saudável, parece que existe uma vontade contraditória no que diz respeito a esta prática desportiva.

Afinal, retirar a educação física da lista de disciplinas que será contabilizada para a média final do ensino secundário não parece ser uma atitude muito acertada quando olhamos para o contexto atual da nossa sociedade. Ela deveria ser o

principal motor para a criação de motivações para a prática de atividade física, mas, está-se claramente a assistir ao inverso. Esta situação acontece porque a educação física está a deixar de ter a importância que devia no contexto escolar e consecutivamente, na vida dos jovens. Assiste-se a uma desmotivação generalizada nas aulas de educação física e muitos alunos vão para as aulas apenas para passar o tempo e ter a nota mínima para concluir a disciplina, sem mostrar o mínimo interesse ou empenho.

Desta forma, no presente estudo, pretende-se aferir se a escola e a disciplina de Educação continuam a ter a capacidade para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, mesmo já não contado para a média final.

9.2 ENQUADRAMENTO TEÓRICO

9.2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA

Segundo BETTI (1991 p. 33), foi durante o século XIX, que a Educação Física experimentou um decisivo impulso no sentido da sua sistematização e institucionalização como uma forma de educação no mundo ocidental. O autor complementa que “o epicentro deste desenvolvimento foi a Europa, onde ocorreram, no continente, os sistemas ginásticos, e na Inglaterra o movimento desportivo, e daí espalhou-se por todo o mundo”.

O momento histórico era de grandes transformações políticas, económicas e, por consequência, sociais. A história da elaboração e institucionalização dos Sistemas Ginásticos na Europa confunde-se com a própria história da introdução do nacionalismo e militarismo nos países europeus. Nessa perspetiva, o corpo tem a função de um mero instrumento para se atingir um alto rendimento, independentemente da totalidade do ser humano, pois a ênfase é colocada na disciplina, na submissão, no treino de memória, nas respostas rápidas e precisas ao comando, ainda conforme BETTI (1991).

Ferreira (2001), enfatiza que a Educação Física Escolar deve despertar nos alunos o gosto e o prazer pela Atividade Física para que possam adotar um estilo de vida ativo. Devidé (1996) acrescenta que a Educação Física Escolar deve levar os alunos a exercitarem-se, desenvolvendo, além dos conhecimentos necessários à prática, a consciência da sua importância e dos seus benefícios para o seu bem-estar, além de possibilitar que identifiquem os fatores que os impedem de praticar Atividade Física regularmente.

A grande tarefa da educação física escolar é preparar os alunos para a prática do exercício físico e do desporto, possibilitando a compreensão dos determinantes fisiológicos, biomecânicos, sociais, político-económicos e culturais dessa prática. Desta forma, ela contribui para melhor entender a relação entre exercício e saúde, para a construção de estilos de vida ativa e para uma sociedade mais justa e igualitária (Ferreira, 2001).

Em Portugal, a preocupação com a saúde levou à criação do projeto Rede Nacional de Escolas Promotoras da Saúde. Este é um projeto nacional com que tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos alunos e reforçar o acesso aos cuidados de saúde. Loureiro (2004) avaliou os resultados do trabalho que tem sido desenvolvido pelas escolas promotoras da saúde, comparando 3428 escolas pertencentes ao programa com 841 não pertencentes. Verificou que para todas as variáveis analisadas existiram diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos, sendo o resultado favorável para as escolas da Rede Nacional de Escolas Promotoras da Saúde. Apesar das diferenças existentes, a autora considera que ainda existe um longo caminho a percorrer no desenvolvimento de competências no âmbito específico da educação sexual, mas também ao nível organizativo e de envolvimento da comunidade. No entanto, é evidente o impacto positivo da promoção da saúde em meio escolar, contando com o trabalho em parceria de vários ministérios e organizações.

Reconhecendo o valor da Escola para a promoção da atividade física e estilos de vida ativos e saudáveis, o *American Academy of Pediatrics* (2000) e Pate et al. (2006) enunciaram algumas recomendações:

1 – As escolas devem assegurar que todas as crianças e jovens participem no mínimo em 30 minutos de atividade física com intensidade moderada a vigorosa durante o dia escolar.

2 – As escolas devem oferecer programas de Educação Física relacionados com a saúde, baseados em evidências, que compreendam as normas nacionais para os alunos em todas as escolas. Estes programas devem providenciar quantidade substancial de atividade física moderada a vigorosa (isto é, 50% do tempo da aula) e devem ensinar aos alunos habilidades motoras e comportamentos que os façam ser ativos pelo resto da vida.

3 – O estado e os distritos devem certificar-se que a disciplina de Educação Física é ensinada por professores qualificados, em todos os níveis de ensino.

4 – O estado deve certificar-se que as escolas cumprem o que vem expresso nos programas de Educação Física.

5 – As escolas devem expandir as oportunidades para os alunos participarem em atividades físicas, através de clubes, lições, torneios internos e interescolares, que satisfaçam os interesses de todos os alunos. Os treinadores e outros líderes devem também ser qualificados e ter um certificado apropriado.

6 – As escolas devem promover o transporte ativo e os líderes devem trabalhar com as autoridades locais para assegurarem que os alunos tenham percursos seguros para caminharem e andarem de bicicleta de e para a escola.

7 – Centros de desenvolvimento das crianças e escolas básicas devem providenciar às crianças pelo menos 30 minutos de intervalo durante o dia escolar.

8 – As escolas devem proporcionar um programa de saúde baseado em evidências que enfatize os comportamentos motores e o aumento da atividade física e diminuição de comportamentos sedentários.

9 – As escolas de formação de professores devem providenciar programas de preparação profissional que produzam professores altamente qualificados para ensinarem os programas de Educação Física e educação para a saúde.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2000b), a promoção da atividade física na escola é um objetivo realístico e pode ser conseguido com o contributo fundamental da disciplina de Educação Física. Por esta razão, definiu como objetivos para a disciplina: criar o hábito vitalício pela prática das atividades físicas e desportivas; desenvolver e melhorar a saúde e bem-estar dos estudantes; oferecer satisfação, prazer e interação social e; ajudar a prevenir problemas de saúde que se podem manifestar no futuro. A consideração da exequibilidade destes objetivos reside no facto da Escola oferecer uma Educação Física obrigatória, permitindo que todos os alunos tomem parte das atividades físicas e desportivas, e porque possui estruturas adequadas e os profissionais mais qualificados.

Da perspetiva da saúde, tem sido proposto que a Educação Física proporcione quantidades apropriadas de atividade física durante as aulas e, do ponto de vista educacional, espera-se que os alunos aprendam um capital de conhecimentos e habilidades que os permitam permanecer ativos ao longo da vida (Sallis & McKenzie, 1991).

9.2.2 O PAPEL DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA ATIVA

A escola deve realçar, no seu projeto educativo, a preocupação com a saúde, promovendo estilos de vida ativos e saudáveis, onde as atividades físicas assumam especial relevo (Marques, 2010).

A escola tem potencial para exercer uma influência positiva na atividade física semanal, através do encorajamento para participar em atividades que ela própria desenvolve, tais como, deslocamento ativo para a escola e fornecimento de equipamento e supervisão para as horas de atividades no pátio da escola (Trudeau & Shephard, 2005). É importante o desenvolvimento de programas para a ocupação dos tempos livres dos adolescentes que sejam estimulantes, de forma a estes ocupem o seu tempo livre não estruturado, sendo tomadas em consideração as diferenças de género e etárias (Esculcas & Mota, 2005).

São importantes, os programas que proporcionem aos alunos conhecimentos, atitudes, habilidades motoras, comportamentos e confiança para participar em

atividades físicas, de modo a promover estilos de vida ativos que continuem ao longo da vida adulta (USDHHS, 1997). As escolas têm o potencial para fazer contribuições importantes na prevenção da obesidade adolescente, promoção da atividade física e alimentação saudável dos jovens (Neumark-Sztainer, Story, Hannan, & Rex, 2003).

9.2.3 OS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

O programa nacional de educação física (Ministério da Educação, 2001) apresenta uma concepção da mesma, centrada no valor educativo da atividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

A disciplina de educação física apresenta, nos seus programas (Ministério da Educação, 2001), finalidades que visam a aptidão física, tendo em consideração a melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar, através da consolidação e aprofundamento dos conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras e do alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, considerando a duração, intensidade e complexidade. E através do reforço do gosto pelas atividades físicas compreendendo a sua importância como fator de saúde ao longo da vida e como fazendo parte da cultura. Para o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física dos jovens, através das atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, foram consideradas um conjunto de matérias com diferentes tipos de atividades físicas, tais como, as atividades físicas e desportivas, as atividades físicas expressivas, as atividades físicas de exploração da natureza e os jogos tradicionais e populares.

O currículo de educação física e de desporto deve ser usado como forma de promoção de atitudes positivas e conhecimentos relativos à atividade desportiva em todas as crianças e até à idade adulta (Fox, Cooper, & McKenna, 2004).

9.2.4 A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA TRANSMISSÃO DE CONHECIMENTOS E DA ATIVIDADE FÍSICA

A educação física pode ser uma poderosa influência na atividade física dos jovens. As oportunidades para ser ativo estão associadas à atividade física na juventude. A educação física deve continuar a dar aos nossos jovens as habilidades físicas e motoras e a utilizar pedagogias que promovam a alegria e motivação nos alunos (Wallhead & Buckworth, 2004).

Os professores de educação física têm a função poderosa de influenciar tanto positiva como negativamente os jovens. São responsáveis pela aprendizagem dos alunos, motivação e o desenvolvimento de uma atitude positiva com impacto nas escolhas das atividades pelos alunos, tendo como base as suas próprias atitudes (Rikard & Banville, 2006).

9.2.5 QUALIDADE DE VIDA

O termo Qualidade de Vida é definido como a percepção do indivíduo na sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL GROUP, 1995). Nahas (2003), define o termo Qualidade de Vida como uma condição humana que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que o ser humano vive. Ainda segundo Nahas (2003), os parâmetros socio ambientais relacionados à qualidade de vida são: moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho, educação, opções de lazer e meio ambiente; e os parâmetros individuais são: hereditariedade e estilo de vida.

9.2.6 ESTILO DE VIDA

Promover um estilo de vida ativo é promover a atividade física no cotidiano – Organização Mundial de Saúde.

O estilo de vida ativo é um dos maiores determinantes da saúde das pessoas, sendo fundamental na redução da mortalidade por todas as causas. Pode ser definido como um conjunto de ações baseados na prática regular de atividades físicas em prol da saúde do indivíduo (NAHAS, 2006).

Apesar do vasto conhecimento sobre os benefícios que um estilo de vida ativo proporciona ao organismo (WHO, 2002), a inatividade física está a aumentar em todo o mundo, sendo que 60% das pessoas não atingem a recomendação mínima de 150 minutos semanais de Atividade Física moderada (OPAS, 2003).

Hallal et al. (2003) salientam que a promoção da Atividade Física deve começar nos primeiros anos de vida, pois evidências mostram que adolescentes que seguem as recomendações mínimas de prática de Atividade Física e que tem uma boa alimentação têm menores riscos de ter doenças na vida adulta e possuem maiores tendências de continuarem ativos durante toda a vida.

9.2.7 PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O professor de Educação Física, que além de ser um educador é um profissional de saúde, deve informar aos seus alunos, bem como às demais pessoas, sobre os benefícios de um estilo de vida ativo, principalmente na prevenção e na reabilitação de doenças. Além disso, o professor de Educação Física deve ser o mediador da prática de Atividade Física, tanto dentro como fora da escola, tendo um papel importante em relação à promoção da saúde, educação e prevenção de doenças, contribuindo assim para hábitos de vida mais saudáveis (KRUG et al., 2009b).

9.3 PERTINÊNCIA DO ESTUDO E APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

Depois de tudo o que já foi referido, pode afirmar-se que existe uma relação positiva entre a prática de atividade física e a promoção da saúde e qualidade de vida. Contudo, apesar da proliferação do conhecimento existente e dos alertas da Organização Mundial de Saúde, os estudos sobre os estilos de vida e a prática de atividade física têm demonstrado que, de acordo com o que vem consagrado nas recomendações para a prática (Cavill et al., 2001; Haskell et al., 2007; Strong et al., 2005), uma parte significativa da população portuguesa, e de outros países, não pratica atividade física suficiente para usufruir dos benefícios ao nível da saúde (Browson et al., 2005; Marivoet, 2001; Martinez-Gonzalez et al., 2001).

A situação é igualmente preocupante entre as crianças e adolescentes de muitos países europeus, verificando-se que uma elevada percentagem não pratica qualquer atividade física regularmente (WHO, 2009). No caso específico de Portugal os resultados são ainda mais gravosos, pois os adolescentes e jovens, quando comparados com os seus pares europeus, têm apresentado níveis mais baixos de atividade física formal e informal (European Commission 1999, 2004; Góis et al., 2004; Ledent et al. 1997c; Matos et al., 2003).

O problema proposto na realização deste trabalho é: “Será que a aula de educação física permite ao aluno ter uma vida mais ativa, mesmo que esta não conte para a média final, e desta forma melhorar a qualidade de vida e satisfação corporal?”

A resposta a essa questão carece de dados, pois poucos têm sido os estudos que se dedicam ao conhecimento efetivo do que estão, verdadeiramente, a escola e a disciplina de Educação a fazer para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, principalmente na realidade portuguesa, apesar dos vários programas criados e das avaliações que têm sido efetuadas (Loureiro, 2004; Ministério da Educação, 2005).

9.4 OBJETIVO DO ESTUDO

O objetivo deste estudo é compreender se a disciplina de Educação Física, mesmo já não contado para a média final, permite aos alunos do género feminino, terem uma vida saudável e deste modo melhorar a qualidade de vida e satisfação dos alunos. Para isso, terei em conta a prática ou ausência de atividade física que não seja a educação física escolar.

9.5 CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA

A escola situa-se no centro da cidade de Coimbra, mais concretamente, na cruz de celas. Foi, em 1836, considerado um dos três primeiros liceus em Portugal. Tem desempenhado um papel de relevo no Ensino e na Educação Portuguesa, sendo que muitos nomes ilustres já passaram pelo estabelecimento ao longo destes 178 anos.

9.6 CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra é constituída por todos os alunos que frequentam a disciplina de Educação física no 11º ano na Escola Secundária José Falcão em Coimbra perfazendo um total de 211 alunos. No entanto, após a recolha de todos os dados, utilizando apenas o género feminino, restam apenas 31 alunos no estudo uma vez que foram aqueles que participaram nos quatro momentos de recolha.

As idades dos alunos variam desde os 16 anos até aos 19 anos de idade.

9.7 PROCEDIMENTOS

9.7.1 MÉTODO UTILIZADO

A metodologia utilizada para o estudo passou por uma pesquisa descritiva, mais concretamente, um estudo caso uma vez que se pretende efetuar uma pesquisa sobre determinado indivíduo, família, grupo ou comunidade para analisar vários aspetos sobre a sua vida;

Para Cervo, Bervian e da Silva (2007, p.61), este tipo de pesquisa ocorre quando se regista, analisa e correlaciona fatos ou fenómenos sem manipulá-los (CERVO; BERVIAN; DA SILVA, p. 79, 2007).

9.7.2 RECOLHA DE DADOS PARA O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Foram definidos três momentos para realizar a recolha de dados (peso e estatura). O primeiro nos dias 10 e 11 de Março, o segundo nos dias 2 e 3 de Abril e o terceiro em 22 e 23 do mesmo mês. Estas datas foram escolhidas com o objetivo de ser possível comparar a existência de alterações num período, no qual os alunos estão ativos, através da prática de atividade física nas sessões da disciplina de educação física e após as férias da Páscoa, período este que poderá estar associado a um maior sedentarismo. A recolha dos dados será realizada em dez turmas do 11^o ano da Escola Secundária José Falcão e serão requisitados no laboratório da FCDEF, duas balanças ergométricas e dois estadiómetros, de forma a facilitar a prossecução desta tarefa.

9.7.3 PROCEDIMENTO DE RECOLHA

A recolha dos dados será efetuada nas aulas de educação física com o auxílio dos instrumentos requisitados na FCDEF-UC, balança ergométrica e estadiómetro. Existem algumas regras que devem ser cumpridas para uniformizar o processo de recolha e garantir uma maior veracidade dos dados recolhidos

Pesagem:

- Os alunos devem apresentar-se descalços;
- Os alunos devem apresentar-se penos com calções/calças e T-shirt;
- Os alunos sobem para a balança após indicação do professor;
- Os alunos devem manter uma postura corporal adequada com o olhar dirigido para a frente e tronco direito;
- Os alunos saem da balança após indicação do professor.

Estatura:

- O estadiómetro deverá ser previamente fixado com fita adesiva numa parede lisa a uma altura de 2,20 metros do solo;
- Os alunos devem apresentar-se descalços;
- Devem apresentar uma postura corporal correta com os calcanhares encostados à parede, tronco direito, olhar dirigido para a frente e membros superiores ao longo do corpo;
- O professor baixa o estadiómetro até que este entre em contato com o topo da cabeça do aluno e regista a altura;
- O aluno sai do local após a indicação do professor.

9.7.4 ELABORAÇÃO DO QUESTIONÁRIO

O grande objetivo do questionário é perceber a importância que possui a educação física bem como as diferenças entre quem prática e não pratica desporto e de que forma essa situação influencia a sua qualidade de vida e bem-estar.

9.7.5 ESTRUTURA DO QUESTIONÁRIO

O questionário foi subdividido em três partes distintas, a primeira, com um cabeçalho destinado à identificação do aluno, no qual consta a turma, o número de aluno, a idade e o sexo. A segunda, com um conjunto de cinco questões de resposta rápida, onde foi aplicada uma escala dicotómica de sim/não, com o objetivo de sabermos quantos alunos praticam uma atividade desportiva, caso afirmativo

responderiam em seguida o nome da modalidade, se estão federados nalgum clube e o número de dias por semana e horas que são dedicados a essa modalidade. A última fase é composta por dez perguntas, às quais foi atribuída uma escala de Likert de 1 a 5 (1- discordo plenamente, 2- discordo, 3- não concordo nem discordo, 4- concordo, 5- concordo plenamente). Estas questões foram realizadas com o propósito de nos ajudar a identificar se os alunos mais ativos, estão mais satisfeitos com a sua imagem corporal e peso, para saber também qual a importância que os alunos atribuem às aulas e à disciplina de educação física, e que influência terão estas sessões na sua vida futura, ou seja, se as aulas de educação física irão ou não servir para que na sua vida adulta, os alunos se mantenham ativos. No cabeçalho do questionário foi também colocada uma legenda da escala de Likert a aplicar na terceira fase do mesmo. No rodapé é visível uma mensagem em itálico, onde agradecemos a colaboração do aluno (Obrigado pela colaboração!).

9.8 ANÁLISE DOS DADOS

Todas as recolhas tanto das pesagens como da estatura serão trabalhadas num programa de análise estatística em conjunto com os questionários com vista à obtenção de resultados cruzados entre estas duas formas de recolha de dados. Através deste cruzamento de dados, haverá uma maior veracidade e congruência entre os dados obtidos de modo a que os resultados sejam mais fidedignos.

O grande objetivo será verificar se existe uma relação entre a prática de educação física e o Índice Massa Corporal tendo também em conta a qualidade de vida relacionada com a prática ou ausência de outras atividades.

A variável que irei utilizar será a “prática de atividade desportiva”. Esta variável é quantitativa discreta.

Tabela 1: Valores de referência do Índice Massa Corporal

Índice Massa Corporal	Diagnóstico
Menor que 18,5	Baixo peso
Entre 18,5 e 24,9	Intervalo normal
Entre 25 e 29,9	Sobrepeso
Entre 30 e 34,9	Obesidade classe I
Entre 35 e 39,9	Obesidade classe II
Maior que 40	Obesidade classe III

9.9 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Tabela 2: Valores médios do Índice Massa Corporal nas três recolhas

Índice Massa Corporal		
Recolha 1	Recolha 2	Recolha 3
20,72	20,76	20,74

Como se pode comprovar pelo quadro anterior, não existem grandes diferenças na média dos valores de Índice Massa Corporal nas três recolhas efetuadas. Apesar de existirem pequenas diferenças nas três recolhas, elas acabam por não ser estatisticamente significativas. Assim, pode-se entender que a educação física ou a falta dela acabam por não ter grande influência no Índice de Massa Corporal das alunas do 11º ano da escola Secundária José Falcão.

Realizas algum tipo de atividade física?

Tabela 3: prática de atividade física

Sim	16	51,6%
Não	15	48,4%

Verificamos que 48,4% das alunas não praticam qualquer tipo de atividade física sem ser a educação física. Será que isto influencia o seu estilo de vida e o seu Índice Massa Corporal comparativamente com quem realiza outro tipo de atividade?

Tabela 4: Mínimo e máximo do Índice Massa Corporal das alunas que praticam atividade física

Alunos que praticam atividade física			
	Recolha 1	Recolha 2	Recolha 3
Índice Massa Corporal Mínimo	18,5	18,7	18,8
Índice Massa Corporal Máximo	28,1	28	28

Tabela 5: Mínimo e máximo do Índice Massa Corporal das alunas que não praticam atividade física

Alunos que não praticam atividade física			
	Recolha 1	Recolha 2	Recolha 3
Índice Massa Corporal Mínimo	17,5	18,7	18,8
Índice Massa Corporal Máximo	23,8	24,1	24,2

Ao analisar os dados dos dois grupos, podemos concluir que o máximo absoluto pertence ao grupo que está associado a uma prática de atividade física. Por outro lado, o mínimo absoluto é igual nos dois grupos na segunda e terceira recolhas, diferindo apenas na primeira recolha, onde o mínimo pertence ao grupo que não realiza atividade física.

Então, será que existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos que praticam atividade física e os que não praticam? Será que a educação física permite a obtenção de um estilo de vida saudável e valores de Índice Massa Corporal aconselháveis?

Tabela 6: Índice Massa Corporal das três recolhas dos alunos que praticam e não praticam atividade física

Alunos que praticam atividade física			Alunos que não praticam atividade física		
Índice Massa Corporal 1	Índice Massa Corporal 2	Índice Massa Corporal 3	Índice Massa Corporal 1	Índice Massa Corporal 2	Índice Massa Corporal 3
21,10	21,14	21,04	20,31	20,36	20,42

Podemos verificar que não existem grandes diferenças entre os dois grupos de alunas. Ambos estão no intervalo normal de Índice Massa Corporal nas três recolhas efetuadas apesar de os alunos que praticam atividade física se situarem mais no centro daquilo que será aconselhável (18,5 a 24,9). Apesar dos alunos que não praticam exercício físico apresentarem uma média de Índice Massa Corporal inferior, podemos verificar que ao longo das três pesagens ela tem vindo a aumentar,

podendo dar uma ideia de que passado mais algum tempo o Índice Massa Corporal estará ainda mais elevado. Por outro lado, ao constatar que o grupo que pratica educação física apresenta um Índice Massa Corporal relativamente superior, poderá criar um repúdio e uma atitude negativa face à prática de exercício físico. No entanto, uma vez que a amostra apresenta apenas alunos do género feminino, é possível prever que ao praticarem educação física, acabem por ganhar alguma massa muscular e uma maior robustez corporal que vai por sua vez influenciar os níveis de Índice Massa Corporal. Importa referir que isto acontece porque as raparigas que não praticam atividade física não apresentam muita massa muscular e muitas vezes apresentam pesos muito reduzidos que derivam de dietas e de uma constante preocupação pelo seu corpo.

Diante do exposto, vemos a importância das aulas de Educação Física Escolar no processo do pleno desenvolvimento humano, mediante informações associadas à prática da atividade física direcionada à melhoria e à manutenção das condições de saúde, preparando-os para um futuro responsável de cidadãos atuantes na sociedade (Darido, 2004). No entanto, existem algumas alunas que apresentam peso excessivo ou baixo peso, cabendo ao professor de educação física sinalizar estes alunos e conseguir mudar os pensamentos e motivações dos alunos fazendo-lhes perceber o que será necessário para um estilo de vida saudável. Assim, as alunas devem desenvolver uma atitude positiva face à atividade física, saúde e qualidade de vida.

9.10 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Viana (2014), afirma que “Sendo Portugal um dos piores países europeus no que respeita à prática regular de atividade física, impõe-se uma questão: O que, de facto, pretende o Governo com uma medida como esta?”.

De facto, nenhuma disciplina presente no currículo nacional consegue substituir e trabalhar os aspetos que a educação física estimula nos alunos. A educação física deveria ganhar cada vez importância na formação inicial de todos os seres humanos. Ela é considerada por muitos a grande base de uma vida saudável.

Ainda assim, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na análise dos dados recolhidos para as alunas do 11º ano da Escola Secundária José Falcão. Sendo assim, pressupõe-se que a mudança de estatuto da educação física nas escolas acaba por não ter a carga negativa que seria esperada inicialmente uma vez que os valores obtidos dizem-nos que as alunas mantêm os seus níveis de Índice de Massa Corporal segundo os valores recomendados. No entanto, a educação física acaba por ser considerado um local, à semelhança dos clubes e outros locais de prática de atividade física, que deve incentivar a atividade física nesta faixa etária, para que este hábito se consolide e permaneça posteriormente na sua vida adulta.

Estes resultados acabam por ter um ponto positivo na medida em que estas normas do governo não estão a ter efeitos negativos na vida dos alunos, no entanto, existe claramente alguma desmotivação dos alunos relacionada com a prática da disciplina de educação física uma vez que ela não é contabilizada para a média final.

Estes resultados podem estar um pouco influenciados uma vez que a amostra deveria ser consideravelmente maior e por outro lado, esta é uma altura em que os jovens estão em constantes mudanças físicas. A distância entre as observações também deveria ser maior. O ideal até seria realizar uma recolha no final do 3º período e depois quando os alunos voltassem para a escola no ano letivo seguinte.

9.11 LIMITAÇÕES DA PESQUISA

- Os alunos podem sentir-se constrangidos com a informação recolhida, nomeadamente, com o peso;
- Uma vez que as aulas de educação física decorrem em espaços variados, as recolhas serão efetuadas em locais distintos;
- Em alguns espaços poderá existir a dificuldade de realizar a medição da estatura/pesagem descalços principalmente devido ao piso molhado.
- Para que cada sujeito seja válido no estudo, terá que realizar todas as recolhas (3) e o questionário. Caso algum aluno não esteja presente no dia de uma única recolha terá que ser retirado do estudo;

- As pesagens, uma vez que existem 10 turmas de 11º ano, têm que ser efetuadas em dois dias e desta forma poderão existir algumas discrepâncias.

9.12 PROPOSTAS PARA FUTUROS ESTUDOS

Os momentos de recolha de dados devem ser ajustados aos tempos de aulas e férias para que os resultados apresentem maior fidelidade e validade.

Outra proposta interessante passa por fazer dois grupos de comparação. Um grupo que tenha educação física e outro que não participe nessa disciplina. Desta forma, será possível verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos com a base situada na prática ou ausência da disciplina de educação física.

10. CONCLUSÃO

O relatório teve como grande objetivo dar a conhecer todo o trabalho realizado ao longo do estágio pedagógico na vertente do ensino e uma autorreflexão daquilo que foi a minha apreciação do meu próprio trabalho. Esta reflexão crítica foi fundamental para perceber o que produzi nos três níveis de desenvolvimento (Planeamento, realização e avaliação) e as dificuldades que fui sentindo ao longo do ano letivo.

A realização do tema-problema em conjunto com o restante núcleo de estágio foi extremamente gratificante para perceber onde se situa a educação física uma vez que atualmente não é contabilizada para a média de conclusão do ensino secundário e deste modo poderá ter sofrido alterações na perspetiva dos alunos.

Ao fazer um balanço geral do que se passou neste ano letivo, sinto que evolui bastante em termos de capacidade para lecionar aulas enquanto docente de educação física. Por outro lado, um aspeto que ainda não está tão desenvolvido

como gostaria passa pelo feedback à turma, isto é, conseguir detetar os erros gerais que grande parte dos alunos fazem, interromper a aula e corrigir essa situação. Ainda assim, se comparar a frequência de feedbacks no início do ano com a do final, nota-se claramente um grande aumento e uma capacidade para descortinar e intervir prontamente em vários casos de performances deficitárias. Outro ponto que quero salientar foi a crescente capacidade para avaliar os alunos de forma coerente e imparcial bem como o estabelecimento de estreitas ligações com todos eles. Apesar de sentir uma enorme evolução e de estar muito motivado para as etapas que se seguirão, sei perfeitamente que apenas descobri a “ponta do iceberg” e que se pretendo estar em constante evolução, terei que ser proactivo e autónomo na pesquisa de novas informações.

Todos os intervenientes deste processo, desde o orientador, colegas estagiários, restantes docentes, funcionários e alunos, foram extraordinários e posso afirmar categoricamente que apreendi uma panóplia de novos conhecimentos e sabedorias com cada um deles. Foi extraordinário trabalhar com todos estes “amigos”.

Em suma, foi um ano longo, com muitas dificuldades e desafios para transpor mas fazendo um balanço final, penso que aquilo que retirei foi algo extremamente positivo que futuramente me irá ser útil tanto a nível profissional como pessoal.

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allal, L. (1986). Estratégias de avaliação formativa: concepções psicopedagógicas e modalidades de aplicação. In L. Allal, J. Cardinet, P. Perrenoud, A Avaliação Formativa num Ensino Diferenciado. Coimbra: Livraria Almedina, pp. 297-342.

American Academy of Pediatrics (2000). Physical fitness and activity in schools. *Pediatrics*, 105 (5), 1156-1157.

Bento, J. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física, Lisboa: Livros Horizonte.

BETTI, M. *Educação Física e Sociedade*. São Paulo: Editora Movimento, 1991.

Brownson, R., Boehmer, T. & Luke, D. (2005). Declining rates of physical activity in the United States: what are the contributors? *Annual Review of Public Health*, 26, 421-443.

Cavill, N., Biddle, S. & Sallis, J. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13 (1), 12-25.

DEVIDE, F. P. Educação Física e Saúde: Em busca de uma reorientação para sua práxis. *Revista Movimento*. Porto Alegre: ano III, n. 5, p. 44-55, 1996.

Esculcas, C., & Mota, J. (2005). Actividade física e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5 (1), pp. 69-76.

European Commission (1999). *A Pan-EU Survey on consumer attitudes to physical activities, body weight and health*. Directorate-General for Employment, Industrial Relations and Social Affairs.

European Commission (2004). *Citizens of the European Union and sport* Directorate General Press and Communication. Retirado da Internet em 10 de Junho de 2007 do sítio: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_213_report_en.pdf.

FERREIRA, M.S. Aptidão física e saúde na Educação Física Escolar: *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v.22, n.2, p.41-54, jan., 2001.

Fox, K., Cooper, A., & McKenna, J. (2004). The School and Promotion of Children's Health-Enhancing Physical Activity: Perspectives from the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 338-358.

Góis, M., Sena Lino, L., Diniz, J., Carreiro da Costa, F. & Piéron, M. (2004). Analysis of youth lifestyles and attitudes towards physical education in the island of Madeira (Portugal). In M. A. Gonzalez, J.A. Sánchez & J. Gómez (Eds.). *Preparación profesional y necesidades sociales* (448-450). La Coruña: Universidad da Coruña.

KRUG, R.R. et al. Perfil dos profissionais de Educação Física que atuam em academias de musculação na região central da cidade de Criciúma-SC. *Boletim Brasileiro de Educação Física*, Brasília, v.73, p.1-9, 2009b.

HALLAL, P.C. et al. Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Medicine*, v.36, n.12, p.1019-1030, 2003.

Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., Macera, C., Heath, G., Thompson, P. & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1081-1093.

Joint WHO/FAO. *Expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva, Switzerland, 2002.

Ledent, M., Cloes, M., Telama, R., Almond, L., Diniz, J. & Piéron, M. (1997c). Participation des jeunes européens aux activités physique et sportives. *Sport*, 159/160, 61-71.

Loureiro, M. (2004). A study about effectiveness of the health promoting schools network in Portugal. *Promotion & Education*, 11 (2) 85-92.

Marques, A. (2010). *A Escola, a Educação Física e a Promoção de Estilos de Vida Ativa e Saudável: Estudo de um Caso*. Tese de doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: Ministério da Juventude e do Desporto. Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Martinez-Gonzalez, M., Vato, J., Santos, J., Irala, J., Gibney, M., Kearney, J. & Martinez, J. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (7), 1142-1146.

Matos, M., Gonçalves, A., Reis, C., Simões, C., Santos, D., Diniz, J., Lebre, P., Dias, S., Carvalhosa, S. & Gaspar, T. (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses [Quatro anos depois]: Relatório Português do Estudo HBSC 2002*. Lisboa: Edições FMH.

Ministério da Educação. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12ºs anos, Cursos Científico Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação.

Ministério da Saúde (2005). *Avaliação do programa de saúde escolar. Ano lectivo 2003/04*. Direcção-Geral da Saúde, Divisão de Saúde Escolar.

Mosston, M. e Ashworth, S. (1985). *Horizonte*, vol II, nº 1. pp 23-32

NAHAS, M. V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M.V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida*. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P., & Rex, J. (2003). New Moves: a school-based obesity prevention program for adolescent girls. *Preventive Medicine*, 37, pp. 41-51.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. *Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde*. OPAS. – Brasília, 2003.

Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T. & Young, J. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the councils on cardiovascular disease in the young and cardiovascular nursing. *Circulation*, 114, 1214-1224.

Rikard, G., & Banville, D. (2006). High school student attitudes about Physical Education. *Sport, Education and Society*, 11 (4), pp. 385-400.

Rink, J. (1996). Effective Instruction in physical education. In S. Silverman and C. Ennis (Eds.), *Student learning in Physical Education* (pp. 171-198). Champaign, Il: Human Kinetics.

Rosado, A, & Silva, S. (s.d.). Conceitos básicos sobre avaliação das aprendizagens.

Rosenshine, B. (1983). *Teaching functions in instructional programs*. *Elementary School Journal*, 83, 335-350.

Sallis, J. & McKenzie, T. (1991). Physical Education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2), 124-137.

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

Soares, N. F. & Tomás, C. (2004). Da emergência da participação à necessidade de consolidação da cidadania da infância... Os intrincados trilhos da acção, da participação e protagonismo social e político das crianças. In M. Sarmiento e A.,

Cerisara. Crianças e Miúdos: Perspectivas Sociopedagógicas da Infância e Educação (pp. 135-161). Porto: Edições Asa.

Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the world health organization. *Social Science and Medicine*, Leicester, v. 41, no.10, p.1403-1409, 1995.

Trudeau, F., & Shephard, R. (2005). Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults. *Sports Medicine* , 35 (2), pp. 89-105.

USDHHS. (1997). *Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People* (Vol. 46). Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Wallhead, T., & Buckworth, J. (2004). The Role of Physical Education in the Promotion of Youth Physical Activity. *Quest* , 56, pp. 285-301.

WHO (2005). The European Health Report 2005: Public health action for healthier children and populations. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (2000b). *Promoting active living in and through schools. Policy statement and guidelines for action*. Report of a WHO meeting in Esbjerg, Denmark, 25-27 May 1998.

World Health Organization (2009). *A snapshot of the health of young people in Europe*. Copenhagen WHO.

12. ANEXOS

12.1 FICHA AUTO AVALIAÇÃO



Escola Secundária José Fontes

AUTO – AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano Lectivo de 2013/2014

Nome: _____ Nº: _____ Turma: Ano: 11º

	COMPETÊNCIAS A AVALIAR	O b j e t i v o	1º PERÍODO				2º PERÍODO				3º PERÍODO			
			I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
75% Competências de capacitação e realização	Ginástica Artística													
	Atletismo													
	Basquetebol													
	Futebol													
	Handebol													
	Voleibol													
20% Atitudes e Valores	Pontualidade													
	Comportamento													
	Empenho nas Atividades da Aula													
	Coopera com os companheiros, em situação de exercício e de jogo, realizando ações favoráveis ao outro pessoal e do grupo													
	Aceita decisões de arbitragem													
	Aplica as normas de segurança pessoal e colectiva, específica para cada modalidade													
	Utiliza de forma adequada os equipamentos desportivos													
5% Atitude Física	Desenvolve capacidades físicas e motoras condicionais e coordenativas (resistência, força, velocidade, destreza geral e flexibilidade).													
AVALIAÇÃO FINAL (quantitativo)														
Assinatura do aluno														

Legenda: I – Insuficiente (1-9) S – Suficiente (10-13) B – Bom (14-17) MB – Muito Bom (18-20)

12.2 FICHA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Passé e corte	Lançamento na passada	Ocupação racional de espaço	Eficiência	Drible	Passé e recepção	Visão jogo	Total
3	3	2	3	3	3	4-	
3	4	3	4	4	4	4	
2	2	2	3	3	3	3	
5	5	5	5	5	5	5	
5	5	5	5	5	5	5	
3	2	2	3	3	3	3	
3	3	4	4	4	4	3	
2	2	2	3	3	3	3	
2	2	2	3	3	3	3	
4	5	5	5	5	5	5	
4	3	4	4	4	4	4	
3	3	3	4	3	4	4	
3	3	3	4	3	4	4	
2	2	2	3	3	3	3	
2	3	2	3	3	3	3	
5	5	5	5	5	5	5	
2	2	2	4	2+	3-	3	
4	4	4	4	4	4	4	
4	4	4	4	4	4	4	
3	3	4	4	4	3+	4	
3	3-	3	3	3	4	4	
3	3	3	4	4	4	4	
3	3	3	3	3	3	4	

12.3 FICHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA

Coluna2	Coluna3	Coluna4	Coluna5	Coluna6	Coluna1	Coluna2	Coluna3	Coluna4	Coluna5	Coluna6
Bock					Piinto Longitudinal					
Salto de eixo/entre mãos					Salto de eixo/coelho/entre mãos					
Corrida preparatória	Apoios	Voo	Recepção equilibrada	Total	Nome	Corrida preparatória	Apoios	Voo	Recepção equilibrada	Total
4-	4-	3+	4			3	3	3	4	
4+	3+	4-	4			4	3	3	4	
3	2	2	2			3	2	2	3	
4	4-	3+	4			4	3	2	3	
4	4-	4-	4			4	3	3	3	
3	2	2+	2+			3	2	2	3	
3	2	2	2+			4	2+	2	3	
3+	3+	3	4-			3	2	2	3	
3-	2	2	2+			3	2	2	3	
4+	4	4	4			4	3	4	3	
4+	4+	4+	4			4	4	4-	4	
4	4	4-	4-			4	3+	3	3	
3+	2	2	3-			3	3+	3	3	
3	2	2	2+			3	2+	2	3	
3+	3+	3	3+			3	3-	2	3	
4	4-	4-	4			3	3+	3	4	
3+	3-	3-	3+			3	3-	2	3	
4+	4+	4+	4+			4	4	4	4	
4+	4+	4+	4+			4	4	3	4	
4	3+	4	4-			3	3+	2	3	
3	2	2	3-			3	3	2	3	
4	4	3+	3+			4	3+	3	4	
4-	4	3+	3+			4	3-	3	3	

12.4 FICHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA

Pega Universal (10)	Ação do pulso (10)	Lob (10)	Clear (10)	Drive (10)	Serviço (10)	Amorti (5)
18	18	16	17	15	18	15
15	18	17	17	17	17	15
12	12	13	15	13	15	12
15	15	16	16	15	16	14
15	15	14	16	15	15	13
13	13	13	13	13	15	13
13	13	14	15	12	13	15
13	13	13	15	14	15	13
13	12	13	15	12	14	13
14	13	15	15	13	14	13
14	15	16	16	15	15	15
14	14	15	16	15	16	13
14	14	15	16	13	16	13
15	12	13	13	12	14	12
15	12	12	14	12	15	12
14	15	14	16	14	16	14
15	13	13	13	12	12	12
18	15	18	18	16	18	18
15	16	16	18	16	18	16
18	15	15	16	15	16	15
15	13	15	16	18	18	15
16	16	15	17	14	16	13
16	16	15	16	15	15	15

Turma 11ª4	Nº	Nome	Competências (75%)			Classif.	Perc.	Aptidão Física (5%)		Atitudes e Valores (20%)			Classif.	Perc.	Média Final	AAV	Classificação
			Basquetebol	Ginástica	Atletismo			Classif.	Perc.	Pontualidade	Empenho	Cooperação					
	1		14	15	12	13,67	10,25	13	0,65	17	17	20	18,00	3,60	14,5		15
	2		15	15	16	15,33	11,50	17	0,85	17	20	20	19,00	3,80	16,2		16
	3		11	11	7	9,67	7,25	6	0,30	16	14	17	15,67	3,13	10,7		11
	4		19	14	17	16,67	12,50	15	0,75	18	18	20	18,67	3,73	17,0		17
	5		19	15	14	16,00	12,00	15	0,75	18	20	20	19,33	3,87	16,6		17
	6		13	12	11	12,00	9,00	12	0,60	17	15	17	16,33	3,27	12,9		13
	7		14	12	10	12,00	9,00	11	0,55	19	18	18	18,33	3,67	13,2		13
	8		11	12	6	9,67	7,25	7	0,35	20	15	17	17,33	3,47	11,1		11
	11		11	11	9	10,33	7,75	11	0,55	16	14	17	15,67	3,13	11,4		11
	12		19	14	14	15,67	11,75	14	0,70	20	20	20	20,00	4,00	16,5		17
	13		18	16	13	15,67	11,75	15	0,75	20	20	20	20,00	4,00	16,5		17
	14		15	15	12	14,00	10,50	13	0,65	19	20	20	19,67	3,93	15,1		15
	16		14	14	13	13,67	10,25	12	0,60	20	16	17	17,67	3,53	14,4		14
	18		11	12	9	10,67	8,00	9	0,45	20	14	17	17,00	3,40	11,9		12
	19		11	12	12	11,67	8,75	11	0,55	15	14	17	15,33	3,07	12,4		12
	20		19	14	15	16,00	12,00	15	0,75	18	18	20	18,67	3,73	16,5		17
	21		18	16	17	17,00	12,75	16	0,80	20	20	20	20,00	4,00	17,6		18
	22		18	16	17	17,00	12,75	17	0,85	18	20	20	19,33	3,87	17,5		18
	23		16	13	18	15,67	11,75	18	0,90	20	18	18	18,67	3,73	16,4		16
	24		13	13	11	12,33	9,25	14	0,70	18	15	17	16,67	3,33	13,3		13
	26		11	12	9	10,67	8,00	5	0,25	16	14	17	15,67	3,13	11,4		11
	28		14	15	13	14,00	10,50	15	0,75	19	20	20	19,67	3,93	15,2		15
	29		14	14	10	12,67	9,50	14	0,70	19	17	20	18,67	3,73	13,9		14

12.5 PLANEAMENTO ANUAL DAS AULAS



Ano Letivo 2013 / 2014
Planeamento Anual 11ºB (20 alunos) – 6 semanas + 17 semanas

Paulo Francisco / João Alves (Estagiário)


1ª Rotação	2ª Feira (11:35)	3ª Feira (11:35)	5ª Feira
30-09-2013	G2	PAVILHÃO	G2
A	Ginástica de aparelhos	Basquetebol	Ginástica de aparelhos
01-11-2013	5	5	5
2ª Rotação	2ª Feira (11:35)	3ª Feira (11:35)	5ª Feira
04-11-2013	PISTA	PAVILHÃO	G2
A	Atletismo	Basquetebol	Ginástica de aparelhos
17-12-2013	7	6	6
3ª Rotação	2ª Feira (11:35)	3ª Feira (11:35)	5ª Feira
08-01-2014	PISTA	PAVILHÃO	CAMPO
A	Atletismo	Basquetebol	Rúgbi
07-02-2014	5	5	5
4ª Rotação	2ª Feira (11:35)	3ª Feira (11:35)	5ª Feira
10-02-2014	PISTA	PAVILHÃO	CAMPO
A	Atletismo	Badminton	Rúgbi
21-03-2014	5	5	6
5ª Rotação	2ª Feira (11:35)	3ª Feira (11:35)	5ª Feira
24-03-2014	CAMPO	PAVILHÃO	CAMPO
A	Rúgbi	Badminton	Futebol
09-05-2014	4	5	3
6ª Rotação	2ª Feira (11:35)	3ª Feira (11:35)	5ª Feira
12-05-2014	CAMPO	PAVILHÃO	CAMPO
A	Futebol	Badminton	Futebol
09-06-2014	4	4	3

Períodos	1ª		2ª			3ª		Total/ Matéria
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª		
Matérias/ Rotações								
Aula de apresentação	1							1
Avaliação Diagnóstica	5							5
GINASTICA DE APARELHOS	10	6						16
BASQUETEBOLE	5	6	5					16
RUGBI			5	6	2	2		15
ATLETISMO		7	5	5				17
BADMINTON				5	3	2	4	14
FUTEBOL					1	2	7	10
Autoavaliação		1			1		1	3
Aulas Previstas	21	20	15	16	7	6	12	97

Observações:

Ferriados: 1 de Maio

12.7 FICHA SÍNTESE

				Ano/Turma: 11º8						
				DISCIPLINA: Educação Física						
ANO LECTIVO: 2013 / 2014				Docente: Paulo Francisco (João Alves)						
<i>Ficha Síntese de Informação (Final 1ºPeríodo)</i>							DATA: 19 / 12 /2013			
							1ºPeríodo			
Nº	Nome	Desempenho (75%)			Aptidão (5%)	Atit. / Val. (20%)			Aav.	1ºP
		Ginástica de Aparelhos	Basquetebol	Atletismo	Ap. F	Emp.	Comp.			
1		15	14	12	13	B	MB		15	15
2		15	15	16	17	MB	MB		19	16
3		11	11	7	6	B	MB		15	11
4		14	19	17	15	MB	MB		17	17
5		15	19	14	15	MB	MB		19	17
6		14	13	11	12	B	MB		12	14
7		13	15	12	12	MB	MB		15	15
8		14	13	9	9	MB	MB		14	14
11		13	12	10	11	B	MB		14	13
12		14	19	14	14	MB	MB		17	17
13		16	18	13	15	MB	MB		18	17
14		16	16	12	13	MB	MB		16	16
16		16	15	13	12	MB	MB		16	16
18		12	11	9	9	B	MB		14	12
19		14	13	12	11	B	MB		10	14
20		14	19	15	15	MB	MB		16	17
21		16	18	17	16	MB	MB		19	18
22		16	18	17	17	MB	MB		18	17
23		14	16	18	18	MB	MB		-	17
24		15	15	14	14	MB	MB		13	16
26		12	11	9	5	B	MB		-	11
28		15	16	13	15	MB	MB		15	16
29		15	16	12	14	MB	MB		16	16
Observações:										

 (Paulo Francisco)

 (João Alves)

12.8 ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO
ANO LECTIVO 2013/2014
MAPA GERAL - ROTAÇÕES / ESPAÇOS DE ED. FÍSICA / TURMAS

MANHÃ															
	SEGUNDA			TERÇA				QUARTA			QUINTA		SEXTA		
13:30-14:30	10:3/IG	11:3/PH	11:7/RV	11:1/RV	12:1/PM	10:2/IG	10:5/AC	9:3/IG	12:5/RV	12:4/LV	12:2/LV	11:8/PP	12:5/RV	11:7/PH	11:7/PH
	P	C	G2	P	G	AT	C	G2	P	G1	P	G2	AT	C	P
	P	C	G2	P	G	AT	C	G2	P	C	P	G2	AT	C	P
	G2	C	P	G2	P/G1	AT	C	P	CT	C	G1	C	P	AT	P
	P	G2	AT	AT	P	C	G1	P	AT	CT	AT	C	P	AT	P
13:30-14:30	9:4/AC	11:5/PH	12:1/LV	12:7/RV	12:2/LV	9:3/IG	9:2/AC	9:3/AC	12:5/RV		10:4/AC	11:2/PP	9:2/IG		11:5/PH
	C	P	G1	G1	G1	P2	P1	P	AT	P	AT	C		P	
	G1	AT	P	CT	C	P2	P1	P	G1	P	G1	C		P	
	AT	P	C	P	CT	AT	G1	CT	P	G1	CT	P		P	
	CT	P	AT	G1	CT	P	AT	CT	P	P		G2		P	
13:30-14:30	10:7/AC	12:1/PM	12:7/RV	11:5/PH	10:5/AC	12:4/LV	11:2/PP	12:1/LV	11:3/PP		9:1/AC	11:2/PP	12:7/RV	12:4/LV	12:1/PM
	C	P	AT	P	C	G1	AT	G1	P		C2	C	AT	G1	P
	C	AT/G2	P	G1	P	AT	C	C	P		AT	G2	C	P	P
	G1	AT/G2	P	C	AT	G2	CT	P	C		CT	P	G1	P	P
	G1	AT/G2	CT	P	AT	G2	CT	P	CT	P		CT	G2	P	AT
13:30-14:30	10:5/AC	11:8/PP	10:2/IG	12:5/RV	11:8/PP	10:3/IG	11:3/PH	9:4/AC			12:3/LV	10:4/AC	7:1/RV	9:4/IG	
	C	G2	P	G1	P	C	AT	P			P	C	AT	G2	
	C	AT	P	CT	P	AT	C2	P			P	C	G1	G2	
	P	AT	C	CT	P	G2	AT	C			CT	AT	G1	P	
	C	AT	P	CT	P	G1	AT	G1			CT	AT	P	G2	
13:30-14:30	12:2/LV	12:5/RV	9:2/IG	12:5/RV	11:3/PP	12:1/PM	12:5/LV	9:4/IG			10:3/IG	10:5/AC	11:1/RV	12:1/LV	
	G1	AT	C	P	G2	C	C	P			C	G1	AT	P	
	C	P	AT	CT	A	G1	P	P/C			C	AT	P	G1	
	C	P	AT	CT	C2	P	P	P			G2	G1	P	CT	
	CT	G1	P	G1	C2	CT	P	P			G1	AT	P	CT	
13:30-14:30	P	C	G2	C	P	AT	P	P			C	G1	C2	P	
	P	C	G2	C	G2	P	P	P			C	G2	P	AT	

Legenda: AC-ANTÓNIO CORTES, G-IVAN GONCALVE, LV-LUÍSA VISEU, PF-PAULO FRANCISCO, PM-PAULA MOTA, RV-RICARDO VEIR.
P1-PÁVULO (PISC), C1-CÁMPO DE CIMA, C2-COMPASSO, PISC-PISCINA

ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO
ANO LECTIVO 2013/2014
MAPA GERAL - ROTAÇÕES / ESPAÇOS DE ED. FÍSICA / TURMAS

TARDE															
14:30-15:30	10:6/AC	9:3/IG									11:5/PH	9:1/IG			
	P	C									P	C			
	P	C									P	C			
	C	P									C	P			
	C	P									C	P			
15:30-16:30	9:1/AC	9:1/IG	7:1/RV	10:7/PM	9:1/IG	10:7/PM					9:2/AC	10:7/PM	7:2/RV	11:4/PP	
	G1	AT	C	G2	C	P					C2	G1	P	C	
	G1	P	C	G2	C	P					C	AT	G1	P	
	P	G2	C	AT	P	C					G1	AT	C	P	
	AT	A	P	C	C	P					G1	G2	P	C	
16:30-17:30	10:4/AC	9:4/IG	7:3/RV	11:4/PP	10:4/AC	11:7/PM	7:2/RV	9:2/IG			10:4/AC	11:5/PM	10:2/IG	11:9/PP	7:3/RV
	AT	G2	C	P	AT	C	P	G2			C	P	G1	G2	AT
	AT	P	C2	C	G1	C	P	G2			AT	C	G2	P	G1
	C	AT	P	G2	G2	C	G1	P			AT	C	G2	P	G1
	C	AT	P	G2	G2	C	G1	P			G1	G2	C	AT	P
17:30-18:30	9:3/AC	10:2/PP			10:1/AC	11:5/PM	11:4/PP				11:3/PM				
	G1	C			P	C2	C				P				
	G1	P			P	C	AT				P				
	G1	P			G2	C	P				P				
	AT	P			P	AT	C				P				

Legenda: AC-ANTÓNIO CORTES, G-IVAN GONCALVE, LV-LUÍSA VISEU, PF-PAULO FRANCISCO, PM-PAULA MOTA, RV-RICARDO VEIR.
P1-PÁVULO (PISC), C1-CÁMPO DE CIMA, C2-COMPASSO, PISC-PISCINA

12.9 PLANO DE AULA



Escola Secundária de José Falcão

Plano de Aula

Aula N° de	Data:	Hora:	Turma:
Local/Espaço:	Duração:	Período:	Professor Estagiário:
N° de Alunos:	Unidade Didática:	Recursos Materiais:	
Função Didática:			
Objetivos da Aula:			

Tempo Total	Tempo Parcial	Conteúdos	Organização da Tarefa	Objectivos da Tarefa	Estilos de Ensino
		Parte Inicial			

Tempo Total	Tempo Parcial	Conteúdos	Organização da Tarefa	Objectivos da Tarefa	Estilos de Ensino
		Parte Fundamental			
		Parte Final			