

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



THOMAS CARDOSO REIGNOUX

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO
NA ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO, JUNTO DA TURMA DO
11º9 NO ANO LECTIVO 2013/2014**

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA VIDA DOS ALUNOS

COIMBRA

2014

THOMAS CARDOSO REIGNOUX – Nº 2009129608

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO
NA ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO JUNTO DA TURMA DO
11º9 NO ANO LECTIVO 2013/2014**

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

**Orientador da Faculdade de Ciências
do Desporto e Educação Física:
Professor Dr. Carlos Gonçalves**

COIMBRA

2014

Esta obra deve ser citada como:

Reignoux, T. C. (2014). *Relatório Final de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária José Falcão junto da Turma do 11º9 no Ano Lectivo 2013/2014*. 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

Atingido mais um objectivo na vida, é de salientar a colaboração, incentivo, motivação, apoio, sugestões, ensinamentos e críticas de todos aqueles que estiverem presentes na concretização deste.

Com isto gostaria de expressar a minha gratidão e homenagem a todos.

Em primeiro lugar quero agradecer aos meus Pais que sempre estiverem presentes no meu percurso académico, pedindo-me sempre mais, mas eu sabia que eles apenas faziam isso para o meu bem. Inculcaram-me valores e padrões de vida de modo a tornar-me numa pessoa melhor.

Aos familiares que acreditaram em mim, no meu sucesso e sempre me incentivaram a continuar os estudos e a chegar cada vez mais longe.

Aos meus amigos que me acompanharam neste percurso e sempre me apoiaram, em todos os momentos da vivência académica.

À Cláudia que teve paciência em me aturar durante este longo percurso e que esteve sempre presente e me apoiou.

Ao pessoal da faculdade, aos grupos de trabalho, às noites passadas a fazer trabalhos, às discussões, gargalhadas e todos estes bons momentos que ficarão para sempre guardados.

Aos meus companheiros de estágio que tive de aturar e claro eles a mim, que sempre nos entre ajudamos e que juntos conseguimos ultrapassar certas dificuldades e atingir este degrau.

Aos orientadores, o Professor Carlos Gonçalves que sempre se mostrou disponível e proferiu palavras certas para a minha evolução, mas também ao Professor Paulo Francisco que esteve sempre presente no decurso deste ano com o intuito de me auxiliar num crescimento profissional, mas também pessoal.

Por fim e sem mais palavras a acrescentar, quero agradecer a todos, e estes sabem de certeza identificar-se, o meu muito obrigado!

Je suis arrivé, j'ai vu, j'ai bossé et j'ai vaincu, maintenant je continue pour la prochaine étape !

Merci pour tout, Maman et Papa et j'espère que vous soyer fière de moi, comme moi je suis de vous ! Merci a mes Grands Parents et bien sur a Jumpy et Balack.

RESUMO

A composição deste documento – Relatório Final de Estágio – consiste numa parte integrante das unidades curriculares de Estágio Pedagógico e de Relatório de Estágio, presentes no plano curricular do 3º e 4º semestre, do segundo ano, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Numa primeira parte atende-se a uma descrição das actividades desenvolvidas no decorrer da realização do estágio pedagógico, onde se patenteiam os principais aspectos inerentes ao Planeamento, Realização e Avaliação do processo de intervenção pedagógica. No que diz respeito ao Planeamento, são decretadas tarefas que o caracterizam, como o Plano Anual, Unidades Didácticas e Planos de Aula. Posteriormente no que toca à Realização, observa-se discriminado o processo de ensino-aprendizagem tendo em consideração as diversas dimensões que integram uma aula. Para findar esta última parte será abordado o aspecto da Avaliação, onde são abordadas as dimensões que caracterizam a avaliação pedagógica, nomeadamente a Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa. Numa segunda parte está inserida uma meditação acerca dos pontos fulcrais que dizem respeito à realização deste estágio pedagógico, discriminando questões principais sobre o processo de ensino-aprendizagem, as dificuldades e aprendizagens durante o decorrer do mesmo, a ética profissional, as questões dilemáticas e as conclusões referentes à formação inicial. Na terceira fracção é apresentado um estudo caso realizado na comunidade escolar da Escola José Falcão em Coimbra, sobre a importância da Educação Física para um bem-estar nos alunos.

Será ainda importante realçar através deste documento, que serão evidenciados os aspectos mais valorizados no que concerne a primeira formação inicial em termos práticos do docente estagiário de Educação Física.

Palavras-chave: Aluno. Acção Pedagógica. Ensino-Aprendizagem. Diferenciação Pedagógica. Autonomia.

RESUMÉ

La composition de ce document – Rapport Final de Stage – consiste en partie intégrante des unités curriculaires du Stage Pédagogique et de Rapport de Stage, présents dans le plan curriculaire du 3e et 4e semestre de la seconde année, du Master d'Éducation Physique des Enseignements Basique et Secondaire de la Faculté de Sciences du Sport et d'Éducation Physique de l'Université de Coimbra.

Dans cette première partie, on aspire à une description des activités développées pendant la réalisation du stage pédagogique, où s'appliquent les principaux aspects inhérents à la Planification, la Réalisation et l'Évaluation de la procédure d'intervention pédagogique. En ce qui concerne la Planification, elle est déterminée par des tâches qui la caractérisent, comme le Plan Annuel, Unités Didactiques et Planning des Cours. Ultérieurement en ce qui concerne la Réalisation, détailler le processus d'apprentissage de l'enseignement, tout en considèrent les diverses dimensions qui intègrent une leçon. Pour finaliser cette dernière partie, il sera abordé l'aspect de l'Évaluation, où sont abordées les dimensions qui caractérisent l'évaluation pédagogique, notamment l'Évaluation Diagnostique, Formative et Final. En seconde parties est insérée une réflexion concernant les points centraux qui se reportent à la réalisation de ce stage pédagogique, en détaillant les questions principales comme la procédure de l'enseignement et de l'apprentissage, les difficultés et les apprentissages du procédé, à l'éthique professionnelle, les questions dilemmatiques et les conclusions efférentes à la formation initiale. Dans la troisième fraction est présentée une étude réalisée dans le cadre de la communauté scolaire de l'École José Falcão à Coimbra, sur l'importance de l'Éducation Physique pour un bien-être des élèves.

Il serait important de renforcé l'importance à travers ce document, des aspects les plus valorisants en ce qui concerne la formation initiale en termes pratiques de l'enseignant stagiaire d'Éducation Physique.

Mots-Clés : *Elève. Action Pédagogique. Enseignement et Apprentissage. Différence pédagogique. Autonomie.*

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| RESUMO..... | IV |
| <i>RESUMÉ</i> | V |
| 1. INTRODUÇÃO | 11 |
| 2. EXPECTATIVAS E OPÇÕES INICIAIS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO | 13 |
| 3. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO..... | 16 |
| 3.1 Caracterização da Escola | 16 |
| 3.2 Caracterização da Turma..... | 16 |
| 3.3.Caracterização do Professor Orientador da Faculdade | 17 |
| 3.4 Caracterização do Professor Orientador da Escola | 17 |
| 4. DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS NO ESTÁGIO | 18 |
| 5. PLANEAMENTO | 19 |
| 5.1 Plano Anual | 20 |
| 5.2 Unidades Didácticas | 22 |
| 5.3 Planos de Aula..... | 24 |
| 6. REALIZAÇÃO..... | 25 |
| 6.1 Instrução | 26 |
| 6.2 Gestão | 29 |
| 6.3 Clima..... | 30 |
| 6.4 Disciplina | 31 |
| 7. AVALIAÇÃO | 32 |
| 7.1 Avaliação Diagnóstica..... | 33 |
| 7.2 Avaliação Formativa | 34 |
| 7.3 Avaliação Sumativa | 35 |
| 8. COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL | 37 |
| 9. JUSTIFICAÇÕES DAS OPÇÕES TOMADAS..... | 38 |
| 10. APRENDIZAGENS REALIZADAS COMO ESTAGIÁRIO..... | 41 |
| 11.COMPROMISSO COM AS APRENDIZAGENS DOS ALUNOS E CAPACIDADE DE INICIATIVA..... | 44 |
| 12. INOVAÇÃO DAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS..... | 45 |
| 13. DIFICULDADES SENTIDAS E FORMAS DE RESOLUÇÃO | 47 |
| 14. IMPORTÂNCIA DO TRABALHO INDIVIDUAL E DE GRUPO | 49 |
| 15. QUESTÕES DILEMÁTICAS..... | 51 |

| | |
|---|----|
| 16 ESTUDO CASO – Será que a aula de Educação Física permite ao aluno ter uma vida mais activa, mesmo que esta não conte para a média final, e desta forma melhorar a qualidade de vida e satisfação corporal? | 53 |
| 16.1 Introdução | 53 |
| 16.2 Enquadramento Teórico..... | 55 |
| 16.3 Objectivo do Estudo | 61 |
| 16.4 Caracterização da escola..... | 62 |
| 16.5 Caracterização da amostra | 62 |
| 16.6 Procedimentos | 62 |
| 16.7 Análise dos Dados | 65 |
| 16.8 Análise dos Resultados..... | 65 |
| 16.9 Discussão dos Resultados | 67 |
| 16.10 Propostas para Futuros Estudos..... | 69 |
| 17. CONCLUSÃO..... | 70 |
| 18. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 72 |

LISTA DE ANEXOS

| | |
|---|----|
| Anexo 1 – Plano Anual e Distribuição das Matérias..... | 80 |
| Anexo 2 – Aulas por Unidade Didáctica nas diversas Rotações..... | 80 |
| Anexo 3 – Plano de Aula..... | 81 |
| Anexo 4 – Relatório Crítico..... | 82 |
| Anexo 5 – Relatório de Observação..... | 83 |
| Anexo 5.1 – Grelha utilizada juntamente com o Relatório de Observação | 84 |
| Anexo 6 – Avaliação Diagnóstica de Atletismo | 85 |
| Anexo 7 – Avaliação Formativa de Atletismo | 86 |
| Anexo 8 – Avaliação Sumativa de Atletismo | 87 |
| Anexo 9 – Avaliação da Aptidão Física | 88 |
| Anexo 10 – Avaliação Final do 2º Período | 89 |
| Anexo 11 – Ficha Síntese Final do 2º Período..... | 90 |
| Anexo 12 – Ficha de Assiduidade | 91 |
| Anexo 13 – Ficha de Autoavaliação | 92 |
| Anexo 14 – Tabela Padrão do Índice de Massa Corporal..... | 93 |

LISTA DE TABELAS

| | |
|---|----|
| Tabela 1: Média do Índice de Massa Corporal dos alunos do 11º do género Masculino..... | 65 |
| Tabela 2: Valor Mínimo e Máximo do Índice de Massa Corporal dos alunos do 11º do género Masculino..... | 66 |
| Tabela 3: Alunos que realizam Actividade Física fora do contexto escolar..... | 66 |
| Tabela 4: Relação entre a Média do Índice de Massa Corporal dos alunos que praticam e não praticam Actividade Física..... | 67 |

Eu, Thomas Cardoso Reignoux, aluno nº 2009129608 do MEEFEBS da FCDEF-UC, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art. 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009).

17 de Julho de 2014

(Thomas Cardoso Reignoux)

1. INTRODUÇÃO

No âmbito da Unidade Curricular – Estágio Pedagógico – 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, presentes no plano curricular do 3º e 4º semestre, do segundo ano, apresento redigido o respectivo Relatório de Estágio, sobre o Estágio Pedagógico, realizado na Escola Secundária José Falcão - Coimbra.

A constituição deste relatório é constituída por três capítulos, primeiramente são descritos os processos de ensino-aprendizagem, seguidamente uma reflexão acerca destes e por último, é apresentado um Estudo Caso.

Nesta primeira parte atende-se a uma descrição das actividades desenvolvidas no decorrer da realização do estágio pedagógico, onde se evidenciam os principais aspectos inerentes ao Planeamento, Realização e Avaliação do processo de intervenção pedagógica. No que diz respeito ao Planeamento, são decretadas tarefas que o caracterizam, como o Plano Anual, Unidades Didácticas e Planos de Aula com as suas devidas características. Posteriormente no que toca à Realização, observa-se discriminado o processo de ensino aprendizagem tendo em consideração as diversas dimensões que integram uma aula. Para findar esta última parte será abordado o aspecto da Avaliação, onde são abordadas as dimensões que caracterizam a avaliação pedagógica, nomeadamente a Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

Numa segunda parte está inserida uma meditação acerca dos pontos fulcrais que dizem respeito à realização deste estágio pedagógico, discriminando questões principais como o processo de ensino-aprendizagem, as dificuldades e necessidades de formação, a ética profissional, as questões dilemáticas e as conclusões referentes à formação inicial.

Na terceira fracção é apresentado um estudo caso realizado na comunidade escolar da Escola José Falcão em Coimbra, sobre a importância da Educação Física para um bem-estar nos alunos.

Com o estágio pedagógico pretende-se atingir como objectivo principal o estabelecimento de relações e correlações entre a teoria científica (aquisições no

decorrer da formação) e a prática (vida real) numa lógica constante de um “saber”, um “saber fazer” e um “fazer”.

Este documento é redigido segundo uma continuidade da formação de professores de educação física onde estão inseridas as descrições e reflexões sobre as actividades desenroladas ao longo deste ano lectivo enquanto professor estagiário.

No decorrer deste estágio pedagógico todas as acções produzidas tiveram por base todo um conhecimento teórico adquirido durante a licenciatura em Ciências do Desporto e o primeiro ano deste mestrado.

Com este estágio o professor estagiário coloca em prática todos os seus conhecimentos adquiridos tendo sempre uma supervisão sobre a sua intervenção pedagógica. Este primeiro contacto com a vida real do papel de docência, proporciona ao professor estagiário, uma visão enquanto docente, para os alunos na medida em que tem que transmitir os seus conhecimentos, mas também ocupa simultaneamente a posição de aluno nomeadamente na aquisição de aprendizagens na área da docência. Assim consegue-se alcançar competências de planeamento, realização e avaliação, tendo como base os conhecimentos adquiridos ao longo da formação.

Através deste documento pretende-se narrar todo o decurso da intervenção pedagógica no decorrer deste ano lectivo, indagando um balanço de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Deste modo o professor estagiário deve necessariamente evoluir no desenrolo deste processo, assim exige-se uma colecta de informações e de dados indispensáveis para o progresso com mestria das suas acções de intervenção pedagógica. Através deste progresso há um aumento de utensílios que devidamente utilizados permitirão uma formação global enquanto profissional de educação, e ao mesmo tempo uma postura crítica e consciente permitindo posicionar-se frente a frente com a realidade e assim procurar soluções para transformar essa mesma realidade.

A minha participação no processo de ensino-aprendizagem teve sempre como principal preocupação a evolução construtivista do aluno, sendo que deste modo exigiu uma permanente reflexão sobre as acções didácticas e pedagógicas. Assim era importante criar ambientes de aprendizagem em que os alunos se sentissem bem, actuando como mediador recorrendo a uma diferenciação pedagógica com o objectivo de participação activa e equilibrada por parte do aluno, procurando criar

rotinas de responsabilidade, autonomia, cooperação e decisão, através das funções atribuídas.

Para este processamento ter um fim aprazível, os feedbacks, as palavras-chaves, a concentração nos focos principais e as estratégias correctamente aplicáveis, tiveram um papel vital suprimindo informações essenciais para a adaptação, reformulação e avaliação deste mesmo processo.

Quando se tem o objectivo de ensinar e simultaneamente de aprender é imprescindível ter um fim a alcançar e para que este fim seja atingido é necessário a procura de práticas revolucionárias que permitam o desenvolvimento global dos alunos, de uma forma entusiasmante. O facto de serem “práticas revolucionárias” segue no sentido de inovadoras / novidade, tanto nas metodologias, como nos instrumentos utilizados nas aulas de educação física, de modo a proporcionar ao aluno uma aula diferente, mantendo sempre uma dinâmica motivadora com a transmissão de conteúdos e um clima de aula agradável.

“O estágio de ensino no meio escolar é o verdadeiro momento de convergência, por vezes de confrontação, entre a formação teórica e o mundo real do ensino” (Piéron, 1996).

2. EXPECTATIVAS E OPÇÕES INICIAIS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO

Sabendo que irei assumir a responsabilidade de docente de Educação Física, onde a principal função será ensinar, irei consultar sempre que achar pertinente diversa literatura, basear-me no Programa Nacional de Educação Física e ter em conta todo o grupo de estágio e outros professores da disciplina de Educação Física para que o trabalho realizado seja apropriado e correctamente completo. Terei enquanto docente o objectivo de promover aprendizagens curriculares específicas da disciplina de Educação Física aos alunos, através de uma acção educativa apoiada nos conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica, investigação e reflexão partilhada da prática educativa, de acordo com as orientações de política educativa. No desempenho de papel de professor terei que cumprir todas as minhas funções com todas as exigências éticas e deontológicas que lhe são associadas, imprimindo na minha acção educativa e em todo o processo de ensino-aprendizagem valores de igualdade, cordialidade, respeito para com os alunos,

cooperação, interacção social, independentemente das suas diferenças culturais ou pessoais, desenvolvendo ainda uma autonomia enquanto indivíduo da sociedade. Irei adaptar-me ao contexto e como já referi, potencializar uma escola inclusive para garantir que todos os alunos beneficiem das mesmas condições de modo a desenvolverem as suas capacidades cognitivas e psicomotoras. A disponibilidade, inovação e dinâmica serão aspectos importantes, pois irão fazer prevalecer um clima positivo na relação professor-aluno.

Sendo o estágio uma passagem bastante enriquecedora é importante que esta permita acumular experiências fundamentais sobre o que é a realidade escolar.

Sendo a escola uma instituição educativa, inserida numa comunidade de contexto próprio, é fundamental, procurar conhecer o contexto desta e integrar-me nas diversas dimensões, sendo que para isto tentarei estar o mais presente possível na gestão e administração da escola. Considerando a colaboração como um factor importante na escola, espero que a mesma seja favorável entre estagiários, grupo de educação física e orientadores de modo a beneficiar o todo, e que em conjunto se consigam delinear os melhores caminhos e corrigir os erros que serão cometidos durante o desenrolar do processo. Deste modo para que o objectivo principal de transmitir conhecimentos e para que os alunos consigam obter os melhores resultados é fundamental estabelecer boas relações para que haja uma acção educativa conjunta com os diversos intervenientes escolares permitindo um progresso do aluno, não apenas cognitivo e psicomotor, mas também social, afectivo e pessoal. Com esta relação entre os professores e estagiários, com os seus feedbacks, observações de aulas, experiências vividas e trocas de ideias, espero conseguir adequar o ensino às características dos alunos tomando as melhores decisões a nível de estratégias, estilos de ensino, métodos e comportamentos.

Ninguém nasce ensinado e todos os dias aprendemos, mesmo que seja um grande sábio, ninguém sabe tudo, logo temos que estar em constante evolução e actualização de conhecimentos. De maneira a suprimir possíveis carências de formação, pretendo planejar todos os aspectos que envolvem uma aula de Educação Física, o antes, o durante e o após, só assim será possível enriquecer-me profissionalmente. Para isto acontecer é importante partilhar saberes e experiências, realizando reflexões sobre estas para poder efectivamente melhorar como professor. Assim podemos identificar como chave, o pensamento reflexivo, pois permite reflectir sobre as tomadas de decisão e verificar se estas tiveram o impacto desejado. Com

isto podemos alcançar evoluções de competências e assim proporcionar aos alunos condições para aprenderem com mais comodidade. Com as possíveis carências a que serei confrontado, terei de ultrapassá-las da melhor maneira através da investigação e da partilha de experiências com os outros estagiários, grupo de educação física e orientadores.

Enquanto professor o principal objectivo será promover as melhores aprendizagens ao alvo capital do processo de ensino-aprendizagem, o aluno, para este alcançar o sucesso. Terei que utilizar conhecimentos transversais e multidisciplinares, adequar a minha prática pedagógica ao contexto, objectivos e diferentes situações, através da utilização de estratégias pedagógicas diferenciadas que irão de encontro às necessidades de cada aluno e que permitirão o seu desenvolvimento nos diferentes domínios. Quanto ao planeamento será fundamental ter em consideração a contextualização dos conteúdos e utilizar a avaliação como instrumento regulador do processo de ensino-aprendizagem. A escolha das tarefas terá de ser bem delineada e a avaliação diferenciada, justa, imparcial e compreensível, de modo a criar um tratamento de igualdade entre os alunos, mantendo sempre a ensino diferenciado consoante as necessidades de cada indivíduo. Assim é importante decidirmos o que é essencial e concentrarmo-nos nos pontos fulcrais pois temos de ser nós, professores, a adaptar a aula e exercícios aos alunos.

Assim é imprescindível que este ano adquira novos conhecimentos tanto a nível pessoal como profissional, pois será uma rampa de lançamento para o futuro palco de actuação de um Professor.

“Tornar-se professor constitui um processo complexo, dinâmico e evolutivo que compreende um conjunto variado de aprendizagens e de experiências ao longo de diferentes etapas formativas. Não se trata de um acto mecânico de aplicação de destrezas e habilidades pedagógicas, mas envolve um processo de transformação e (re) construção permanente de estruturas complexas, resultante de um leque diversificado de variáveis.” (Pacheco e Flores, 1999)

Nota: O tempo verbal empregue nas “Expectativas e opções iniciais em relação ao Estágio”, encontra-se no futuro, devido ao facto de terem sido definidas no início do ano lectivo.

3. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO

3.1 Caracterização da Escola

A Escola Secundária José Falcão – Coimbra encontra-se na zona norte da cidade de Coimbra, na zona de Celas (Freguesia de Santo António dos Olivais) na Avenida D. Afonso Henriques. Esta escola apesar da sua “idade” apresenta boas condições para a leccionação de aulas e com diversificados espaços para usufruir nas aulas de educação física. Embora tenha havido uma redução dos auxiliares de acção educativa, através de uma gestão equilibrada destes recursos humanos a escola manteve o total funcionamento de todas as funções, oferecendo assim aos alunos e professores as condições necessárias para um bom desenrolar de ano lectivo. Demonstrou ser uma escola bastante dinâmica e pró-activa com o intuito de promover um ensino adequado aos seus alunos e um espaço de trabalho agradável aos seus docentes.

3.2 Caracterização da Turma

A turma do 11º 9 da Escola Secundária José Falcão de Coimbra, frequenta o curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, é constituída por 31 alunos dos quais 20 são do género feminino e 11 do masculino, embora apenas 22 estejam matriculados na disciplina de educação física. Neste caso nas aulas de educação física, a turma fica reduzida a 13 alunos do género feminino e 9 do género masculino. Segundo a caracterização da turma, constata-se que as idades variam maioritariamente entre 17 e 19 anos, que as disciplinas preferidas são Educação Física e Português, por outro lado as que menos gostam são Filosofia e Inglês, e salienta-se o facto de nenhum dos alunos ter colocado a Educação Física como disciplina que menos gosta.

Relativamente aos alunos com atestado médico, o aluno nº 9, não realiza as aulas devido a uma intervenção cirúrgica devido a uma Escoliose idiopática. A 4de Outubro de 2013 realizou uma cirurgia artrodese posterior de T3-T12, o que a impede de realizar qualquer tipo de actividade física. O aluno nº 16 por sua vez

sobre de um problema em ambos os joelhos, no que diz respeito aos ligamentos, aguardando por uma operação, impedindo-a igualmente de realizar as aulas.

A turma no seu geral não realiza qualquer tipo de actividade física regularmente, com excepção de 5 alunos, porem identificam os passeios e idas ao ginásio como ocupação dos tempos livres.

Na globalidade a relação intra-turma demonstra ser aprazível, embora se denote a formação de três ou quatro grupos com as relações sócio-afectivas mais compactas.

3.3.Caracterização do Professor Orientador da Faculdade

No decorrer do estágio pedagógico o professor estagiário está sujeito a uma constante supervisão, tanto da parte do orientador como do co-orientador, nas actividades de prática pedagógica e igualmente nas situações relacionadas com as unidades curriculares de “Projectos e Parcerias Educativas” e “Organização e Gestão Escolar”.

Neste caso como Orientador da faculdade, o Professor Carlos Gonçalves, era nosso conhecido de diversas unidades curriculares leccionadas durante a licenciatura em Ciências do Desporto. O professor apresenta uma grande experiência a nível de docência e um grande currículo desde uma licenciatura em Direito, passando por ser praticante e treinador de Basquetebol, uma licenciatura em Educação Física e Doutorado em Ciências do Desporto.

Demonstrou ser uma pessoa muito acessível sempre que contactado, pronto a responder a qualquer situação ou dúvida que tenha surgido. As suas intervenções foram sempre pertinentes quando realizava a supervisão sobre a intervenção pedagógica, dando conselhos, opiniões e sugestões que foram ouvidas, analisadas, ponderadas e traduzidas para a realidade de modo a melhorar a condução da aula, a qualidade da acção pedagógica e evolução do processo de ensino-aprendizagem.

3.4 Caracterização do Professor Orientador da Escola

Através da prática pedagógica supervisionada, é permitido ao professor estagiário evoluir com a certeza que está a ser observado e analisado tendo sempre um

feedback no final da aula sobre a sua actuação no desenrolar da aula. O professor Paulo Francisco desde o início do ano lectivo deu-nos grande autonomia na intervenção pedagógica de modo a verificar os nossos pontos fortes e fracos e assim poder indica-los para seguidamente corrigirmos os nossos erros, superar as nossas dificuldades e melhorar as nossas qualidades, pois só assim é que o processo de ensino-aprendizagem se realiza e há progresso. Não nos podemos esquecer que por um lado o professor estagiário tem que transmitir conhecimentos e realizar o papel de docente perante a sua turma, mas de igual modo, é considerado “aluno” pois também está numa primeira fase de contacto com a realidade e tem como objectivo a aquisição de novos conhecimentos, vivências e experiências.

Relativamente ao professor orientador Paulo Francisco, este mostrou-se bastante disponível, aberto ao diálogo e às conversações, permitindo assim um clima bastante agradável para a discussão das estratégias, escolha dos exercícios, colocação de dúvidas, como demonstrou muito conhecimento a nível da pedagogia e psicologia, questão importante para a abordagem dos diversos “tipos” e perfis de alunos.

Com a boa relação de interacção criada com o professor Paulo Francisco, adveio um discurso bastante aberto, fazendo com que nas reflexões pré-aula e pós-aula houvesse uma assimilação das críticas/sugestões/conselhos sugeridos pelo mesmo, de modo a haver uma progressão da actuação pedagógica do professor estagiário, estando de igual modo aberto a novas ideias por parte dos mesmos. O facto de o professor nos acompanhar quotidianamente na realização do estágio, permite-lhe identificar e assim auxiliar-nos a superar as nossas dificuldades que acontecem em momentos específicos, ou situações onde se revelam maior inexperiência.

4. DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS NO ESTÁGIO

Com o desenrolar do ano de estágio pedagógico foram cumpridas variadas actividades enriquecendo o nosso conhecimento científico e competência a nível prático, permitindo levar a bom porto o processo de ensino-aprendizagem, isto é, atingir os objectivos delineados inicialmente de modo correcto e organizado. Estas actividades completadas neste ano estiveram principalmente direccionadas para uma única turma.

Seguidamente apresentam-se as actividades realizadas neste estágio, divididas em três itens, realizadas através de conhecimentos adquiridos no decorrer da formação académica, experiências partilhadas com os professores do grupo de educação física, orientadores e pesquisas em diversas literaturas – planeamento, realização e avaliação.

“Para poder existir na escola, ao lado de outras disciplinas, o desporto tem de se justificar e explicar pedagogicamente; requer um ensaio didáctico que explicita o seu contributo específico para o processo da educação. Como em qualquer outra disciplina escolar, é necessária uma modelação didáctica do conteúdo programático, de forma a colocar o processo de ensino e aprendizagem ao serviço do desenvolvimento da personalidade do aluno.” (Bento, 1998)

5. PLANEAMENTO

De modo a que o processo de ensino-aprendizagem, seja estruturado, organizado e correcto é importante haver um documento pelo qual nos possamos guiar. Neste seguimento para planear o ensino neste ano lectivo foi-nos solicitado a preparação de variados documentos que nos permitisse direccionar todo o processo de ensino-aprendizagem.

“Planificar a educação e a formação - o que é que isto significa? Significa planear as componentes do processo de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização; significa apreender, o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas e essenciais das tarefas e processos pedagógicos.” (Bento, 2003)

Assim sendo, para que esta estruturação seja correcta foram criados documentos como o plano anual de turma, unidades didácticas e planos de aula, sendo que cada um destes complementa o anterior. Estas escrituras surgem segundo uma sequência lógica e de encadeamento com a anterior mantendo-se sempre correlacionadas, isto é, partindo de um ponto mais geral e abstracto (plano anual) até um mais específico e concreto (plano de aula). Na realização destes documentos é primordial ter em consideração diversas variáveis como a especificidade da escola, os recursos (materiais, espaciais e humanos) disponíveis e não menos importante, as decisões de ajustamento do grupo de Educação Física.

5.1 Plano Anual

“Este dificilmente será eficaz se não for concebido como um todo harmonioso, se não forem consideradas as condições e articulações concretas no seu decurso durante o ano lectivo” (Bento, 2003)

Numa fase inicial do ano de estágio, antes de começar o ano lectivo propriamente dito, foi-nos solicitada a elaboração de um plano anual de turma que consistiria de modo geral, numa planificação global das tarefas pedagógicas e do processo de ensino-aprendizagem que seria alvo de utilização no decorrer deste ano.

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objectivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano lectivo” (Bento, 2003).

A realização deste documento tem como constituição, elementos tais como, a caracterização do meio em que a escola se encontra, os seus recursos (espaciais, materiais e humanos), a caracterização da turma, os estilos e as estratégias de ensino a utilizar, os momentos e métodos de avaliação, opções curriculares, carga horária, planeamento anual da disciplina tendo em consideração as matérias a abordar e rotações dos espaços e actividades a desenvolver no decorrer deste mesmo ano lectivo.

A caracterização do meio e da escola possibilita ao professor perceber melhor o meio e local onde irá leccionar as aulas, o que tem ao seu redor tendo em conta a localização da escola e compreender melhor o seu contexto social e assim poder correlacionar este com os seus alunos e retirar as suas próprias ilações.

Quanto aos recursos existentes no meio escolar, tanto espaciais como materiais e ainda humanos, permitem ao professor conhecer o palco onde irá leccionar e assim poder adaptar as suas aulas ao que lhe é fornecido. Para um professor de educação física conhecer o ambiente em que irá desempenhar as suas funções torna-se muito importante, pois todos estes pontos encontram-se interligados com a planificação e com a selecção de matérias, tendo um peso bastante acentuado.

Será importante realçar que a escolha das matérias para este ano lectivo, já se encontravam definidas, tais como as rotações dos espaços, pois tinha sido efectuada entre os professores do grupo de educação física. A selecção das

matérias tinha sido delineada para todos os anos escolares, ou seja para o 11º ano seria Basquetebol, Futebol, Rugby, Badminton, Atletismo (Lançamento do Peso e Corrida de Resistência) e Ginástica de Aparelhos (Trave Olímpica, Barra Fixa, Mini-trampolim, Plinto e Bock) e a rotação dos espaços tinha sido produzida com cerca de 5 semanas por rotação.

Seguidamente, a caracterização da turma, foi efectuada através da passagem de questionários aos alunos no início do ano, permitindo ao professor conhecer melhor os seus alunos e assim apropriar a sua interacção/relação com os alunos tendo em conta a sua proveniência, histórico de saúde, situação familiar, histórico académico e prática desportiva em actividades extra-curriculares. Com estes dados recolhidos através dos questionários, o professor pode irmanar conteúdos e assim reconhecer possíveis factores que possam influenciar negativamente as aprendizagens, podendo assim estruturar e organizar o seu método de ensino de modo a individualizar este e adequa-lo a cada indivíduo, pois todos são iguais, mas todos são diferentes.

“As características, as leis, princípios e a essência do ensino não admitem a ideia de planear isoladamente as acções pedagógicas, de aula para aula, de partir e fragmentar processo de formação de capacidades e habilidades, processos de aquisição de conhecimentos, processos de educação e de desenvolvimento da personalidade dos alunos.” (Bento, 2003)

Quanto às estratégias de ensino a utilizar e por consequente os estilos, o objectivo principal era projectar e caracterizar a estrutura das aulas e as tarefas a desempenhar pelo professor em cada fase da aula, tendo em conta as opções metodológicas, para atingir os resultados pretendidos em cada unidade didáctica a abordar.

Posteriormente em relação à avaliação na aula, esta é considerada como um processo de determinação da extensão com que os objectivos educacionais se realizam, tratando-se de recolher informação e de proceder a um juízo de valor, muitas vezes, com o sentido de conduzir a uma tomada de decisão (avaliação Diagnóstica, Formativa e Sumativa). Neste seguimento para a realização destas avaliações seriam utilizadas “grelhas de observação e de avaliação” onde estariam identificados os critérios que os alunos teriam que realizar.

“Neste contexto podem e devem ser já marcados os “pontos altos” no decurso do ano tais como, datas para o controlo e avaliações, competições, festas e convívios desportivos” (Bento, 2003)

5.2 Unidades Didácticas

“Planeamento e organização do seu ensino, o professor deve concretizar as indicações programáticas acerca da matéria, como que “preenchendo-as” com vida, procurando dedicar-lhes informações e acentuações directamente relacionadas com a esfera directa da vida e dos interesses dos alunos” (Bento, 2003)

Este documento serve de apoio, guia e orientação ao professor no decorrer do processo de ensino-aprendizagem. Existe uma relação entre todos os elementos presentes neste processo, constituído por métodos interligados num determinado tempo. Estas unidades didácticas, são documentos fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas do processo de ensino-aprendizagem.

De modo a que haja um ensino sistematizado, sequenciado, organizado e facilitador do processo de leccionação, este documento dirige esse processo, funcionando como uma linha orientadora, apoiando a leccionação em objectivos precisos e concisos, servindo de igual modo para relatar o processo de processo de ensino-aprendizagem.

Para realizar este documento é necessária uma adaptação dos programas de educação ao contexto escolar, isto é à própria turma onde será leccionada a matéria. Embora este documento seja realizado previamente à leccionação, não apresenta uma estrutura rígida e imutável, pois a qualquer momento podem ocorrer alterações devido aos comportamentos dos alunos (assimilação ou não dos conteúdos) no decorrer das aprendizagens e principalmente no factor de obtenção de objectivos.

Para realizar este documento era importante ter uma informação base, tendo esta sido recolhida através da avaliação diagnóstica, pois só assim era possível estabelecer objectivos e delinear metas, tendo em consideração o ponto de partida, a base inicial em que se encontravam os alunos em cada uma das matérias, individualizando assim o ensino tendo em conta a turma e as necessidades dos

alunos, sem menosprezar a parte da igualdade de oportunidades e da especificidade de cada indivíduo. Posteriormente a esta análise a construção de uma unidade didáctica, integrava elementos como, abordagem histórica, caracterização da modalidade, as suas regras, os diferentes gestos ou elementos técnicos (conteúdos técnicos), que seriam a base da leccionação, regras de segurança a ter nas diversas matérias, recursos humanos, espaciais e temporais, estilos de ensino, estratégias de ensino específicas, objectivos gerais e específicos, progressões pedagógicas (de modo a iniciar a aprendizagem num patamar mais “fácil” e gradualmente ir progredindo até situações complexas e próximas da realidade) e método utilizado na avaliação.

A definição dos objectivos teve por base o Programa Nacional de Educação Física, sendo que em alguns casos muitos dos objectivos tiveram que ser reformulados de modo a haver alguma congruência entre os dados recolhidos numa avaliação inicial e o que é supostamente pretendido no programa. Deste modo os objectivos foram estruturados, havendo sempre algum resguardo com possíveis dificuldades que podiam surgir devido à heterogeneidade da psicomotricidade da turma. Em diversos casos os objectivos foram mesmo reestruturados logo no início da unidade didáctica. Através da definição destes objectivos é possível organizar o processo de ensino-aprendizagem, estruturando uma extensão e sequência de conteúdos para cada aula delineando assim os conteúdos a leccionar no decorrer da unidade didáctica, tendo em conta as funções didácticas, introdução, exercitação e consolidação dos mesmos. Com este documento realizado e como já foi referido anteriormente torna-se mais fácil criar um plano de aula, devido ao conhecimento de quais os conteúdos a abordar.

“Reflicta sobre a melhor maneira de tornar acessível, importante e interessante para todos os alunos a matéria de ensino!” (Bento, 2003)

Numa fase final deste documento é importante criar um relatório de auto-avaliação da própria unidade didáctica de modo a verificar se houve uma evolução dos alunos e alcance ou não dos objectivos delineados.

É ainda de salientar o facto de três unidades didácticas terem sido interrompidas devido às rotações existentes, o que levou a alguns reajustes no planeamento.

Senti importante a realização destas unidades didácticas, porque ajudaram a guiar as acções pedagógicas e a alterá-las quando necessário.

5.3 Planos de Aula

Todo e qualquer plano de aula consiste na estruturação, organização, planeamento da aula propriamente dita, onde estão inseridos variados elementos, que relatam a história de como será a aula.

Estes planos de aula são o topo de uma pirâmide composta pelo planeamento, isto é, são o ponto mais específico do planeamento do processo de ensino-aprendizagem, com a função de orientar todo este processo, com vista ao alcance dos objectivos e sucesso dos alunos.

“Antes de entrar na aula o professor tem já um projecto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais. Tais são, por exemplo, decisões sobre o objectivo geral e objectivos parciais ou intermédios, sobre a escolha e ordenamento da matéria, sobre os pontos fulcrais da aula, sobre as principais tarefas didácticas, sobre a direcção principal das ideias e procedimentos metodológicos.” (Bento, 2003)

Este documento consiste numa sequência organizada do que está definido na extensão e sequência de conteúdos planeada nas unidades didácticas, pois pretende colocar em acção através da programação de exercícios/tarefas a obtenção de diversos objectivos específicos, que levarão ao culminar de todos os objectivos definidos no início de cada unidade didáctica.

A realização dos planos de aula, tornou-se numa tarefa repetitiva, pois era um documento que estava presente em todas as aulas, onde estavam descritos os exercícios a abordar tendo em vista a evolução e produtividade dos alunos, objectivos dos mesmos, estratégias específicas a implementar, componentes críticas e palavras-chave para transmitir aos alunos de modo a que estes conseguissem consolidar e assimilar a informação transmitida através dos feedbacks.

Em variados casos, devido à heterogeneidade da turma, era imprescindível adequar os exercícios aos variados grupos de nível, ou até mesmo realizar planos de aula diferentes, tentando simultaneamente manter uma estrutura lógica e idêntica de modo a facilitar a compreensão, rápida instrução e transição, aumentando assim a atenção dos alunos e por consequente a consolidação dos conteúdos.

Com a elaboração de um plano de aula, correctamente organizado e estruturado, caminha-se para o sucesso de uma aula, nomeadamente ao encontro dos objectivos planeados para o sucesso dos alunos. Neste caso o professor sente-se mais

confiante e seguro na condução da aula, na gestão, na diminuição de possíveis imprevistos que podem surgir, pois este plano tem a função de coadjuvar o professor, no desenrolar da sua aula.

É ainda importante referir que qualquer plano de aula é feito a “carvão”, isto é, havendo diversas varáveis incontroláveis, tais como as condições meteorológicas e o simples facto de os alunos não comparecerem com o número previsto, que levam imediatamente a um reajusto por parte do professor na organização da sua aula e se necessário na reestruturação dos exercícios, estratégias e por consequente nos objectivos delineados para aquela aula.

Será importante ainda referir que os alunos que não realizavam a aula (alunos com atestado médico) exerciam diversas tarefas, tais como: ler o capítulo referente à matéria abordada no Manual adoptado “*Fair Play* Educação Física 10.º/11.º/12.º Anos”, intervindo na aula através de posições de arbitragem, correcções de erros, transmissão de palavras-chave no desenrolar dos exercícios, tendo em consideração as minhas instruções. Eram ainda responsáveis pelo material, entre outras actividades, tendo sempre a minha supervisão e controlo.

”Uma aula é um trabalho duro para o professor. Significa cinquenta minutos de atenção concentrada e de esforço intenso. Requer emprego das forças volitivas para levar por diante o conceito planeado, mas também mobilidade, flexibilidade, de reacção, adaptação rápida a novas situações.” (Bento, 2003)

6. REALIZAÇÃO

Seguidamente à planificação surge a realização, componente fundamental no processo de ensino-aprendizagem, pois ocorre a intervenção pedagógica onde são postos em prática todos os conceitos teóricos e científicos assim como a planificação é executada por parte do docente e há aprendizagem por parte do discente.

Este momento do estágio pedagógico releva-se o mais importante e com maior preponderância, visto que o professor estagiário está em permanente contacto com os alunos, relaciona-se com os mesmos, transmite os seus conhecimentos e principalmente aprende a ser um bom profissional da docência. Através da

observação realizada pelos colegas estagiários e orientadores pode evoluir na medida em que estes identificam as fragilidades permitindo assim reflectir sobre estas e assim reestruturar as metodologias de ensino para poder progredir.

É ainda de salientar que nesta situação os alunos têm a sua participação no processo de ensino-aprendizagem e que só conseguem melhorar as suas habilidades psicomotoras e cognitivas através do feedback constante por parte do professor. Só deste modo é que se consegue ser um excelente profissional da docência, na medida em que há uma observação / detecção de algum erro (olho clínico), um feedback de modo a corrigir esse erro, uma nova observação e por final um feedback onde se necessário é reajustada a informação para melhor a compreensão do aluno (ciclo de feedback).

Com isto existem quatro dimensões que se encontram correlacionadas no processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente a instrução, gestão, clima e disciplina, segundo Siedentop.

6.1 Instrução

Compreende-se por dimensão instrução, a postura, comportamento e técnicas de acção pedagógica que são produzidas pelo professor. “Um conhecimento técnico e uma preparação cuidadosa da intervenção são as condições indispensáveis ao sucesso”. (Piéron, 1996)

No decorrer do estágio pedagógico, a dimensão instrução foi muito importante e bastante trabalhada. Principalmente por ser através desta que se transmite informação aos alunos com o intuito de estes evoluírem e assim conduzir a sua aprendizagem ao sucesso e alcance dos objectivos pretendidos.

Segundo Siedentop (1998) ainda nesta dimensão de instrução, podem destacar-se quatro itens: prelecção, feedbacks pedagógicos, demonstração e questionamento.

A prelecção consiste particularmente na transmissão de informação aos alunos de um modo contínuo garantindo a sua qualidade e pertinência em situações de aprendizagem teórica, nomeadamente no início de uma unidade didáctica, havendo sempre prelecções em todas as aulas de modo mais sucinta, concisa e significativa, reservando assim mais tempo à prática de actividade física e promovendo uma compreensão mais perfeita da informação transmitida.

Para que a informação seja bem interceptada pelos alunos é necessário que o professor cativa a sua atenção utilizando um discurso com a terminologia correcta mas simultaneamente simples e clara indo de encontro às percepções dos alunos. Neste caso a utilização de meios gráficos para os alunos terem um sustento para a realização das tarefas, torna-se fundamental.

Relativamente aos feedbacks pedagógicos, estes devem sempre acompanhar a prática sendo a informação fornecida ao aluno de forma a ajudá-lo a desenvolver comportamentos motores adequados, eliminando comportamentos incorrectos visando os resultados previstos. Depois do feedback inicial o professor deve aferir se houve um efeito pretendido (alteração ou manutenção do comportamento) para de novo diagnosticar e prescrever se necessário um novo feedback com uma reformulação da informação transmitida e/ou se pertinente uma demonstração. Para melhorar a eficácia do ensino é necessário fornecer sempre um feedback pertinente e efectuar uma observação preocupada da execução do aluno de forma subsequente ao feedback inicial, completando assim o ciclo de feedback, através da utilização de um “olho clínico”.

A principal função deste feedback pedagógico prende-se com o facto de este influenciar a qualidade do empenhamento motor e/ou cognitivo do aluno na tarefa tendo em conta os seus objectivos, sendo este orientado para o foco da aprendizagem, utilizando conteúdos mais específicos (descritivo, prescritivo) e direccionados ao grupo/turma caso haja um problema comum a todos ou individualmente caso seja uma situação pontual.

O facto de utilizar um feedback positivo, tem implicações bastante positivas nas outras dimensões, porque o facto de haver uma reacção do professor ao comportamento do aluno de forma positiva, implica que na dimensão de Clima, haja um ambiente de trabalho positivo, na Gestão, uma maior disponibilidade e receptividade dos alunos em relação às tarefas e conteúdos e por último quanto à Disciplina, permite um maior empenho dos alunos, havendo assim uma menor probabilidade de comportamentos inapropriados.

Deste modo um feedback pedagógico para garantir a sua qualidade deve ser baseado em observações atentas das execuções, respeitando alguns pontos tais como a pertinência, a redundância e a informação ser específica, útil, coerente e necessária.

Numa fase inicial esta dimensão levantou alguns problemas, associados à falta de experiência em leccionar aulas. A frequência e a qualidade dos feedbacks não era a mais conveniente, mas com o passar do tempo, através de pesquisas de informação, ganho de autoconfiança e auto-estima e observações críticas apontadas no decorrer das aulas por parte dos colegas estagiários e dos orientadores, esta lacuna foi disseminando-se permitindo assim uma evolução neste parâmetro.

Quanto à demonstração, esta pressupõe uma comparação da própria execução do aluno com a de um modelo que realiza o gesto de acordo com a melhor técnica, havendo assim uma percepção de como este tem que ser executado. É ainda de salientar que o facto de um aluno visualizar a execução, não significa que é capaz de representar, no entanto fica com uma recordação visual da demonstração.

O facto de haver uma demonstração pressupõe alguns factores de aprendizagem, tais como a atenção que os alunos devem ter no modelo, a retenção de algumas palavras-chave ditas em simultâneo com a demonstração, a repetição/reprodução do que os alunos visualizaram e por último manter os alunos motivados para melhorarem as suas execuções.

No que toca às demonstrações, não senti grandes dificuldades por me sentir à vontade nas matérias a leccionar, embora naquelas tarefas onde existia um maior embaraço, esta era exercitada anteriormente e treinada. Sempre que possível pedia a um aluno com níveis de proficiência mais elevados para exemplificar e simultaneamente corrigia e reforçava a sua representação, embora em muitas situações realizava a exemplificação novamente nos diversos grupos de trabalho.

Por último mas sem menosprezar a sua importância surge o questionamento, tendo como objectivo envolver o aluno activamente na aula, estimular e desenvolver a sua capacidade de reflexão sobre a questão colocada e verificar a assimilação dos conteúdos transmitidos. Através destes objectivos o professor consegue igualmente indagar se é necessário adoptar novas estratégias para os alunos adquirirem mais conhecimentos (problemas de atenção, falta de instrução, demonstração, etc).

Na realização de um questionamento é importante ter em atenção algumas premissas como a clareza da questão, o tempo de resposta, a ordem lógica e vocabulário adequado ao nível dos alunos, nomear o inquirido a posterior, não repetir a resposta dos alunos, mas sim reforça-las e caso um aluno não consiga responder, redireccionar a questão sem alterar a mesma.

Sempre que possível utilizava o questionamento, principalmente no decorrer da aula, enquanto dava alguma instrução, reforçando assim a ideia e de modo a que os alunos estivessem sempre atentos, pois podiam ser eles próprios os inquiridos.

6.2 Gestão

Relativamente à gestão de uma aula, esta consiste num comportamento do professor que produz elevados índices de empenhamento por parte dos alunos nas actividades das aulas, um reduzido número de comportamentos inapropriados, e um uso eficaz do tempo de aula.

Com esta dimensão verifica-se que existe um conjunto de técnicas de intervenção pedagógica que colaboram para a qualidade da aula, estando igualmente correlacionada com o controlo do clima emocional e comportamento dos alunos no processo de ensino-aprendizagem.

Com uma gestão de aula acertada e com as devidas acções pedagógicas, é possível rentabilizar o tempo de envolvimento motor efectivo dos alunos, aumentando o seu tempo de trabalho e por consequente mais oportunidade de dominarem os conteúdos e atingirem o sucesso.

Para uma boa gestão, é imprescindível a utilização de determinadas técnicas de intervenção pedagógica como, definição de rotinas de aula impostas inicialmente (sinais visuais ou sonoros), exercícios estruturalmente semelhantes e exercícios de transição para diminuir o tempo sem actividade física, manter a turma o mais controlada possível e sob o campo de visão, acautelando comportamentos de desvio da tarefa, cumprir os horários e tempos de aula definidos inicialmente e fornecer feedbacks pertinentes com frequência e se possível positivos.

Sendo a gestão uma dimensão importante para manter uma coerência no plano de aula, por vezes este sofre alterações, devido às diversas variáveis que não podem ser controladas, como é o facto do espaço onde as aulas se realizam, a presença dos alunos que fazem aula, as condições climatéricas, entre outras. Desde modo a aula nestas situações deve sofrer reajustes e muitas vezes estes são para espaços diferentes, onde devem ser reestruturados os conteúdos (podendo ser ou não da mesma matéria), os exercícios e as estratégias. Inicialmente senti alguma dificuldade na rapidez destes reajustes, mas com o ganho de alguma experiência

através de conversações com o professor orientador, conhecimento da turma e aumento de capacidade de improviso, essa dificuldade foi ultrapassada.

“O empenhamento motor do aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens.” (Pierón, 1996)

6.3 Clima

Em relação à dimensão de Clima, esta engloba aspectos de intervenção pedagógica relacionados com interacções pessoais, relações humanas e ambiente.

Deste modo o clima de aula qualifica-se pelas interacções e relações pessoais existentes entre professor-aluno e aluno-aluno no decorrer das aulas, sendo primordial para um ambiente propício à prática de actividade física e essencialmente para que o aluno se sinta confortável na turma e no cumprimento das tarefas propostas.

No decorrer do ano lectivo, foram empregadas estratégias tendo em vista a manutenção e melhoramento do clima de aula. Para isto foi importante, o professor manter uma postura consistente, interagir em face de comportamentos significativos, interagir com base em aspectos extra-curriculares principalmente em conversas com os alunos no inicio das aulas, demonstrar entusiasmo, relacionar as interacções com as emoções e sentimentos dos alunos, ser credível, mas ao mesmo tempo positivo e simultaneamente com uma posição exigente.

No inicio do estagio senti algumas dificuldades na relação sócio-afectiva com a turma, os alunos não prestavam muita atenção ao que eu lhes transmitia, mas com o passar das aulas e adaptando-me aos alunos, consegui diferenciar posições democráticas, autocráticas, mas também paternalistas e ao mesmo tempo ser um misto de rigoroso/disciplinado, mas também brincalhão/condescendente, dependendo dos alunos e das situações em causa. Assim consegui obter uma excelente relação com todos os elementos da turma.

É importante ainda salientar que para uma aula ter um clima positivo, existem diversas variáveis que têm de ser controladas, como principalmente o empenho dos alunos e a sua motivação, onde são aplicadas diversas estratégias.

Realço o facto de não existirem estratégias correctas, mas sim estratégias correctamente aplicadas às situações presentes. Como estratégias foram utilizadas

variadas fórmulas, dependendo das matérias, do espaço onde esta estava a ser leccionada, do aluno em questão, porque todos têm personalidades e perfis diferentes, logo têm que ser abordados de modo distinto. Para alguns alunos devia ter uma posição mais rígida e falar com alguma elevação do tom de voz, outros de modo mais “meigo” e paternalista, outros em tom de “brincadeira”, outros com um simples olhar surtia efeitos, um assobio, ou em casos extremos ser necessário utilizar um “complemento de aula” (castigos onde os alunos realizavam tarefas que não apreciavam, como arrumar o material, estarem separados dos colegas e castigos físicos) para chamar à atenção dos alunos. Para reunir os alunos era utilizado um gesto, ou um assobio. Os alunos que não faziam aula, tinham na grande maioria do tempo tarefas atribuídas de modo a não ficarem simplesmente parados e assim tinham uma intervenção activa na aula. Nas aulas de ginástica e badminton principalmente eram colocados croquis para os alunos saberem o que era pretendido com as respectivas componentes críticas, ou os alunos eram filmados a realizar uma tarefa, posteriormente visualizavam a sua prestação e conseguiam mais facilmente identificar e verificar quais os seus erros. Esta última estratégia era utilizada em diversas matérias, pois aplica-se bastante bem e é importante para os alunos perceberem as suas dificuldades.

O professor embora tenha de transmitir conhecimentos, para os alunos atingirem os objectivos traçados, deve principalmente motivar os alunos e tentar mantê-los empenhados nas aulas, pois como a classificação final de educação física não entra na média final, muitos deles têm falta de entusiasmo e assim deve-se ir de encontro à motivação dos alunos.

6.4 Disciplina

Esta dimensão encontra-se naturalmente interligada às restantes dimensões, sendo influenciada por elas e vice-versa. No interior desta pode-se falar em comportamentos de indisciplina, sendo que existem uns mais graves do que outros. Acções de conduta com comportamentos fora da tarefa devem ser ignorados sempre que possível, por outro lado comportamentos de desvio, devem implicar uma intervenção do professor, que pode ser repreensiva (verbal) ou punitiva (castigo)

sendo que o professor deve manter sempre uma postura, pertinente, justa coerente, consistente e credível.

Durante o decorrer do estágio pedagógico este foi um dos parâmetros mais complicados de se resolverem devido ao facto de haverem bastantes comportamentos fora da tarefa que num todo, não podem ser ignorados aquando da leccionação das aulas. Embora os alunos quando estivessem sozinhos ou sem o seu grupo fossem alunos impecáveis sem causar problemas, quando se juntavam nos grupos, já existiam bastantes comportamentos fora da tarefa. Para combater estas conflitualidades foram utilizadas diversas estratégias, como mostrar ao aluno o seu erro e falar com ele sobre mesmo cometido e corrigi-lo, separar alunos com maior índice de comportamentos fora da tarefa (técnica preventiva) e em alguns casos foi necessário a utilização de castigos físicos, designados de complementos de aula de modo a punir uma repetição de comportamentos fora da tarefa.

Como foi citado anteriormente, todas estas dimensões estão interligadas e presentes em todas as aulas, de modo a conseguir alcançar os objectivos definidos através do planeamento, de um modo aprazível e seguro. Através da vivência da leccionação das aulas, feedbacks recebidos por parte dos colegas estagiários e orientadores, por ter colocado em prática toda a informação académica teórica adquirida e por ter sido a actividade mais desenvolvida ao longo do estágio pedagógico profetizou-se melhorias na realização, no contacto com os alunos, no próprio palco da acção pedagógica.

7. AVALIAÇÃO

“A fim de poder contribuir para a melhoria da planificação e realização do ensino constitui condição necessária um tipo de reflexão que não limite a análise do ensino a uma comparação do objectivo e do resultado, a uma análise do rendimento, mas que inclua também a análise das condições determinantes de sucessos e insucessos, de rendimentos e faltas de rendimento” (Bento, 2003)

Inserido no processo de ensino-aprendizagem surge a avaliação, isto é a necessidade de avaliar, conceituada como uma examinação de um grau de adequação entre um conjunto de informações e um conjunto de critérios adequados

a um determinado objectivo, tendo como finalidade a tomada de decisão eficaz e coerente. Através desta avaliação pedagógica, pretende-se informar a sociedade sobre a rendibilidade dos investimentos efectuados na educação, para que o docente consiga analisar a sua eficácia na acção pedagógica produzida e ainda principalmente para informar o próprio aluno sobre a qualidade do seu desempenho (cognitivo, motor, escolar e desportivo) tendo em consideração os objectivos previamente delineados.

Assim com a avaliação conseguimos recolher informação de modo sistemático possibilitando um juízo de valor que levará a uma tomada de decisão ponderada e facilitada através desta colheita de dados.

Com esta recolha de informações, consegue-se verificar onde o aluno apresenta mais dificuldades de aprendizagem, mostrar os resultados atingidos no final de uma aprendizagem e assim decidir sobre a estratégia pedagógica implementada e ainda verificar se o aluno contém os “mínimos” para a abordagem de um novo conteúdo.

Assim sendo de um modo geral, a avaliação é interessante para certificar, classificar, efectuar um balanço, diagnosticar, agrupar, seleccionar e prognosticar um futuro. Com isto é de salientar que mais do que atribuir uma classificação, a avaliação pretende ser um instrumento de retro regulação do processo ensino-aprendizagem. “A reflexão posterior à aula, o controlo e análise do processo de ensino e do rendimento dos alunos, constituem um domínio no qual se passa em revista a sua planificação e realização. Através desta análise determina-se o grau de realização dos objectivos, das intenções educativas e metodológicas...” (Bento, 2003).

De modo a que o processo de ensino seja bem regulado através da avaliação pedagógica, esta possui três grandes categorias de funções: Avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

7.1 Avaliação Diagnóstica

O processo de avaliação inicia-se principalmente por uma avaliação diagnóstica, isto é uma avaliação inicial onde o docente examina a posição do aluno a aprendizagens anteriores e novas e às que lhe servem de base para a aprendizagem de novos conteúdos, isto é, a pré-requisitos, ou seja, conhecimentos, atitudes, ou aptidões

sem as quais dificilmente se conseguem adquirir novos conteúdos. Esta avaliação pode acontecer em qualquer momento do processo de ensino-aprendizagem.

Através desta recolha de informação consegue-se identificar quais os pontos fortes e fracos de cada aluno que poderão influenciar na consolidação de novos conteúdos, agrupando os alunos de acordo com o nível de proficiência, com a identificação de causas de insucesso de alguns alunos.

No decorrer do estágio a avaliação diagnóstica das matérias abordadas realizou-se nas três primeiras semanas de aulas uma vez que cada professor de educação física ocupou um espaço diferente podendo assim averiguar os alunos em cada uma das matérias a realizar. Apesar desta avaliação, no início das rotações, em cada primeira aula de cada modalidade foi realizada uma segunda avaliação de forma mais global para recolher dados com vista à estruturação e organização do planeamento adequando-o às necessidades da turma e dos alunos de modo a ter uma avaliação diagnóstica mais completa.

Para realizar esta avaliação, na fase inicial do estágio, surgiram algumas dificuldades, principalmente na observação e detecção de erros mais pormenorizados devido à falta de experiência e de não conhecer os alunos em questão.

Esta observação e análise tiveram por base critérios que seriam semelhantes na avaliação formativa e sumativa.

7.2 Avaliação Formativa

A Avaliação Formativa envolve “processos utilizados pelo professor para adaptar a sua acção pedagógica em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos.” (Bloom, 1971)

A avaliação formativa tem como objectivo, obter dados rigorosos no decorrer do processo de ensino, valor, melhorar e aperfeiçoar esses processos, melhorar e aperfeiçoar, apurar quais os meios didáctico e pedagógicos mais adequados aos alunos, regular o processo de ensino-aprendizagem e adapta-lo ao próprio aluno. Com isto esta avaliação permite recolher dados inerentes ao progresso e dificuldades sentidas pelos alunos nas suas aprendizagens, interpretar os dados numa óptica criterial e diagnóstica dos factores que originam essas dificuldades e

por consequente adaptar as actividades de ensino e aprendizagem tendo em vista os objectivos definidos no inicio da unidade didáctica, individualizando os modos de acção e interacção pedagógicas.

Deste modo conclui-se que a avaliação formativa caracteriza-se por ser contínua e sistemática tendo uma função de regulação que a torna retroactiva, mantendo sempre parâmetros de utilidade, viabilidade, precisão, individualização, sentido ético e adequação curricular e contextual, isto é à realidade onde está inserida.

No decorrer do ano lectivo este tipo de avaliação foi essencialmente utilizado de modo informal, com o principal objectivo de identificar as fragilidades dos alunos, transmitindo-lhes para estes as corrigirem mas igualmente para regular e reajustar as acções pedagógicas de modo a melhor o processo de ensino-aprendizagem e a obtenção dos resultados pretendidos por parte dos alunos.

7.3 Avaliação Sumativa

“Analise, avalie com regularidade o seu ensino. ... Seja um professor experimentado e não um rotineiro.” (Bento, 2003)

A avaliação sumativa tem como foco central, conferir efeitos da aprendizagem, isto é, valorar produtos ou processos terminados, atribuindo-lhe um valor que será positivo ou negativo que se aplicará no final de um período de contacto (unidade didáctica/segmento de ensino). Neste caso específico o aluno deve adaptar-se ao sistema e através desta avaliação existe uma complementação das restantes formas de avaliar, pois irá haver uma comparação dos resultados obtidos com os objectivos pré-definidos.

A avaliação sumativa de cada período lectivo, foi realizada tendo em consideração diversos aspectos tais como: Domínio Psicomotor e Cognitivo (75%), Aptidão Física (5%) e Atitudes e Valores (20%).

Dentro do Domínio Psicomotor e Cognitivo estava inserida a parte relativa à proficiência do aluno e o domínio da componente teórica da matéria.

A Aptidão Física era composta por três provas definidas pelo grupo de educação física, nomeadamente a prova de resistência (1 km), prova de força explosiva (impulsão horizontal) e prova de trabalho abdominal (sit up's).

Relativamente às Atitudes e Valores estão inseridos pontos como, assiduidade, empenho e cooperação.

Por outro lado os alunos que não podiam realizar as aulas a nível prático (alunos com atestado médico), tinham uma avaliação divergente, nomeadamente; Competências de Compreensão e Realização (50%), Qualidade da Intervenção (30%) e Atitudes e Valores (20%).

Nas Competências de Compreensão e Realização estava inserido um trabalho ou teste, sendo neste caso realizados trabalhos e relatórios das aulas. Na Qualidade da Intervenção, está inerente a participação dos alunos no decorrer da aula. Relativamente às Atitudes e Valores estão inseridos os mesmos pontos acima enunciados. É de salientar que estas percentagens já estavam definidas previamente pelo grupo de educação física.

No decorrer destas avaliações sumativas não resenti grandes dificuldades, porque tive sempre uma grelha de avaliação correctamente organizada o que me facilitava a acção e por outro lado tinha tempo para a realizar pois foram na quase totalidade das unidades didácticas utilizadas duas aulas para a avaliação final. Na unidade didáctica ginástica de aparelhos senti mais dificuldades por ser a primeira a ser avaliada, mas nas restantes já tinha corrigido os meus erros de desorganização e assim desenrolaram-se de forma melhor.

No final de cada período lectivo realizava também uma ficha síntese que era colocada no dossier da turma e igualmente um documento onde caracterizava cada aluno no decorrer desse mesmo período, indicando quais os pontos fortes e em que aspectos deveria melhorar.

Havendo uma diferença entre os três tipos de avaliação, e sendo que a “malha” de observação torna-se mais fina à medida que atingimos a avaliação sumativa, através da observação directa e com grelhas de observação, em alguns casos pode-se notar que os alunos conseguem realizar bem os gestos na avaliação formativa, mas na sumativa já existe uma discrepância.

Este processo de avaliação foi realizado no final de cada uma das unidades didácticas, somente na ginástica de aparelhos e no atletismo é que foram repartidas em duas avaliações quantitativas distintas.

Senti alguma dificuldade na atribuição de valores quantitativos, ou seja classificações, pois era importante diferenciar alguns alunos com níveis de proficiência semelhantes e neste caso revelou-se a falta de experiência. Esta

dificuldade foi diminuindo à medida que iam terminando as unidades didáticas e com o ganho de vivências enquanto docente, através da troca de experiências com os colegas estagiários, professores orientadores e professores do grupo de educação física.

8. COMPONENTE ÉTICO-PROFISSIONAL

Segundo o Guia das unidades curriculares dos 3º e 4º semestres do ano 2013-2014, “A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e revelam-se constantemente no quadro do desempenho diário do estagiário, surgindo as suas competências estruturadas em três níveis de desempenho do estagiário: nível de aprendizagem; nível de proficiência e nível de mestria.”

Deste modo é importante salientar que na rotina do estágio pedagógico, este parâmetro esteve sempre presente tanto na atitude e responsabilidade sobre o trabalho a desenvolver, na disponibilidade perante as actividades propostas de conteúdo escolar mas também em termos de trabalho de grupo solicitado, na valorização da componente social de ajuda, na organização e estruturação do conteúdo do dossier de estágio, na reflexão dos dilemas organizacionais e pedagógicos e por último na assiduidade, pontualidade, responsabilidade e empenho.

Sendo que esta componente está correlacionada com valores e padrões profissionais e estes por seu lado associados a valores pessoais, penso ter evoluído nestes campos durante o decorrer do ano lectivo. Esta evolução deve-se às novas experiências vividas envolvidas em diversas tarefas que me demonstraram a verdadeira realidade do funcionamento escolar, da sua organização e do papel de docente.

Havendo uma falta de experiência no que diz respeito à acção pedagógica e a tudo o que lhe está aglutinado, sentiram-se algumas dificuldades que foram superadas com um trabalho entre o núcleo de estágio e o professor orientador da escola através de discussões, debates e reflexões de ideias, compartilhando vivências que

originaram a superação das dificuldades e a aprendizagem de novos conteúdos e conhecimentos.

9. JUSTIFICAÇÕES DAS OPÇÕES TOMADAS

Durante o decorrer do estágio pedagógico foi necessário a tomada de diversas decisões, sendo, umas tomadas pelo grupo de educação física, outras pelo núcleo de estágio em simultâneo com o professor orientador e por último umas pessoais, tendo sempre a noção principal de atingir os objectivos delineados. Nestas opções tomadas em detrimento de outras, existia sempre uma fundamentação, facilitando a sua clarividência e justificação.

Inicialmente o grupo de educação física definiu a composição curricular para cada ano de escolaridade, as percentagens de avaliação e organizou a rotatividade dos espaços.

O grupo de educação física também definiu que havendo aulas de 50 minutos, os alunos teriam 5 minutos na parte inicial para se equiparem e 10 minutos no final da aula para se desequiparem e realizarem a sua higiene corporal, obtendo-se assim um tempo útil de aula de 35 minutos.

Embora houvesse uma polivalência dos espaços, é importante definir qual a matéria a leccionar em cada espaço, deste modo através da autonomia cedida pelo professor orientador e posterior supervisão, cada estagiário definiu o seu planeamento anual para a turma.

Assim após a realização deste planeamento, foram elaboradas as avaliações diagnósticas que serviram de base para a estruturação e organização das diversas unidades didácticas. Nesta situação surgiram algumas dificuldades na medida em que três das matérias seriam abordadas com interrupções e assim era importante realizar uma abordagem de conteúdos mais estruturados tendo em conta as rotações, organizando os objectivos e funções didácticas para cada aula.

Quanto à organização da aula, mais uma vez a decisão era a nível pessoal, isto é cada estagiário estruturava a sua aula, tanto em termos de objectivos, conteúdos, exercícios e tempos e posteriormente eram supervisionados pelo professor orientador. Deste modo as aulas tinham estruturas e organizações variadas consoante a matéria leccionada e os objectivos destas, assim os parâmetros

relativos aos exercícios e tempos (tempos de exercícios e de partes da aula, como a inicial, fundamental e retorno à calma) eram flexíveis e diversificados.

Durante o ano lectivo as decisões implementadas no decorrer das aulas foram variando consoante as unidades didácticas abordadas e as suas especificidades. No início das aulas havia sempre uma conversa inicial com os alunos sobre o que iria ser leccionado e quais os objectivos da aula. Os exercícios eram escolhidos de modo a agregar alunos para reforçar as suas relações sócio-afectivas e posteriormente a formação de grupos de trabalho era algumas vezes com grupos homogéneos e heterogéneos. No primeiro, não havia grandes discrepâncias ao nível da proficiência, por outro lado, os grupos heterogéneos eram importantes para que os alunos com habilidades motoras superiores conseguissem conduzir o processo de ensino-aprendizagem para a obtenção de resultados, através das relações sócio-afectivas, promoção de entreaajuda, motivação dos colegas e assim utilizava-se um estilo de ensino recíproco e inclusivo.

Nesta organização zelava-se para um trabalho inicialmente em cooperação, com situações mais simples e analíticas passando posteriormente para situações mais complexas e finalmente em situações de oposição e competição, pois é nestas situações que os alunos mais se empenham e se sentem mais motivados. É ainda de salientar que todas estas situações dependiam do número de alunos presentes e se a aula teria de ser reajustada, logo o plano de aula “documento escrito a carvão” teria de ser reformulado e reorganizado consoante a realidade da aula.

Relativamente aos estilos de ensino usados nas aulas, numa primeira fase utilizaram-se os estilos de ensino por comando e por tarefa. O primeiro permite, promover uma aprendizagem exacta do pretendido, num curto período de tempo, em que todas as decisões são tomadas pelo professor, mantendo a turma organizada, uso eficiente do tempo e o professor decide quais os conteúdos a ensinar e consegue transmitir feedback ao aluno acerca do seu desempenho e aprendizagem realizada. O ensino por tarefa permite ao aluno trabalhar individualmente e decidir sobre a ordem das tarefas, tempo, ritmos, etc, e o professor consegue recolher informações sobre a aprendizagem do aluno e assim facultar-lhe um feedback mais individualizado. Apesar disto é importante estar atento aos alunos que terminam as tarefas e se necessário reformular algumas, mantendo-os sempre em actividade e apenas utilizar este estilo de ensino quando os alunos já têm alguma autonomia e independência. Numa fase secundária do processo de acção pedagógica também

utilizei o estilo de ensino recíproco e inclusivo. Este primeiro devido ao facto de formar grupos de trabalho e assim utilizar estes para corrigirem os colegas e dar feedbacks através das instruções e feedbacks que eu próprio transmitia. Deste modo reforçava a relação sócio-afectiva dos alunos, uma participação mais activa na aula e uma libertação do professor para poder percorrer todos os grupos de trabalho e assim realizar feedbacks individualizados. No ensino inclusivo a principal preocupação era seleccionar uma tarefa onde o aluno seria capaz de demonstrar as suas melhores e completas habilidades, cabendo ao professor definir as dificuldades de cada tarefa e os seus critérios de execução.

Para isso, no que diz respeito principalmente aos Jogos Desportivos Colectivos, adoptei a metodologia desenvolvida por Bunker e Thorpe citado por Webb (2008) que promove a inteligência táctica através da atenção nos jogos condicionados, de procura dirigida. Neste âmbito, segui uma sequência lógica de abordagem ao jogo:

- (1) Exercitação de habilidades simples sem oposição;
- (2) Exercitação da combinação de habilidades sem oposição;
- (3) Exercitação em situação de oposição simplificada, formas parcelares de jogo, número reduzido de jogadores em vantagem ou igualdade numérica;
- (4) Exercitação em situações semelhantes ao jogo.

No que toca às avaliações, a avaliação diagnóstica foi efectuada nas duas três primeiras semanas, tendo sido uma decisão tomada pelo grupo de educação física. Apesar desta situação no início de cada unidade didáctica realizei uma avaliação diagnóstica na primeira aula de modo a aferir as competências dos alunos, tendo sido uma decisão própria de modo a ter mais informações sobre o desempenho motor e cognitivo dos alunos. A avaliação formativa era realizada entre uma a duas vezes por unidade didáctica de modo formal, embora todas as aulas, havia uma preocupação com a identificação de erros por parte dos alunos, correcções e reformulações de conteúdos e exercícios de modo a permitir a estes um melhor crescimento e progresso a nível psicomotor e cognitivo, com vista à obtenção dos objectivos. Quanto à avaliação sumativa, esta era realizada nas duas últimas aulas das unidades didácticas, ou em certos casos no final do período de contacto dos alunos com a matéria em questão, onde as aulas tinham uma estrutura semelhante às restantes de modo a não ser uma situação nova para os alunos. Nestes casos na aula antes da avaliação era sempre indicado que a aula seguinte seria de avaliação e no decorrer das aulas anteriores estava constantemente a identificar os critérios de

êxito, assim como as componentes críticas, para nas aulas finais realizar uma observação com vista à classificação do nível adquirido, mantendo sempre uma postura de docente ao transmitir alguns feedbacks.

10. APRENDIZAGENS REALIZADAS COMO ESTAGIÁRIO

Com a finalização do estágio pedagógico durante este ano lectivo, foi possível adquirir diversas aprendizagens. Sendo o estágio um primeiro contacto com a realidade da profissão de docente por parte do professor estagiário, são aplicados todos os conhecimentos teóricos retidos na licenciatura e no primeiro ano do mestrado, salientando a especificidade das unidades curriculares deste último que alicerçaram o estágio, colocando em prática todos os conteúdos assimilados.

As aprendizagens realizadas no estágio pedagógico desenvolveram-se em diversos parâmetros, embora os principais sejam no planeamento, realização e avaliação.

No que diz respeito ao planeamento é de salientar que as actividades que dizem respeito a este parâmetro, nomeadamente o plano anual, as unidades didácticas e os planos de aula foram desenvolvidas em unidades curriculares durante o percurso académico, sempre num contexto hipotético de situação real.

Assim sendo através do *transfer* destes conhecimentos adquiridos foi possível realizar estes documentos num âmbito escolar real, com as suas especificidades. Contudo foi igualmente necessária uma pesquisa adicional e sugestões do professor orientador da escola, assim como uma leitura e consulta de documentos já existentes do departamento e de anteriores núcleos de estágio da escola, o que ajudou numa melhor percepção da elaboração dos documentos tendo em conta a especificidade da escola.

Através da elaboração do plano anual de turma, permitiu-me desenvolver capacidades de pesquisa sobre a própria escola e o seu meio envolvente, como a rotação dos espaços e quais as matérias a abordar em termos de disposição espaço-temporal, assim como uma percepção e conhecimento da turma.

Com a elaboração das unidades didácticas, documento de apoio ao processo de ensino-aprendizagem, possibilitou-me angariar novos conhecimentos que dizem respeito à definição de objectivos, conteúdos específicos, elaboração da extensão e sequência de conteúdos e progressões pedagógicas específicas das matérias.

Através de uma construção correcta das unidades didácticas, sucede uma acção pedagógica ajustada às necessidades dos alunos, que devem ser reformuladas se necessário.

Quanto aos planos de aula, estes foram realizados tendo em consideração, os objectivos a atingir, a turma, o número de alunos presentes, as dificuldades sentidas pelos agentes de aprendizagem, condições meteorológicas, etc. Através destes planos de aula, aprendi bastante na organização e estruturação das aulas, como na escolha dos exercícios fundamentais e nos exercícios de “recurso” utilizados para diminuir os tempos de transição e assim aumentar o tempo de actividade dos alunos.

Respectivamente ao parâmetro da realização que diz respeito à condução do processo de ensino-aprendizagem, a falta de experiência notou-se na parte inicial do estágio pedagógico, mas também foi onde se contemplou uma evolução mais acentuada e notável. Tendo em consideração as quatro dimensões, instrução, clima, gestão e disciplina, verificaram-se muitas melhorias numa comparação com o início do ano lectivo e este final de ano.

Quanto à instrução a prelecção inicial foi crescendo naturalmente com o passar das aulas e com o aumento de auto-confiança, tornando-se mais coesa e adequada aos alunos, aumentando o seu grau de especificidade consoante as matérias abordadas. Os feedbacks pedagógicos, evoluíram de forma notável, pois no início estes eram escassos e com o desenrolar das aulas, começaram a ser fornecidos com mais frequência, e pertinência, com a transmissão de “dicas” para que os alunos pudessem corrigir os seus erros. As demonstrações erram realizadas por alunos nomeados, que possuíam capacidades para uma boa exemplificação, dando-me assim liberdade para indicar as componentes críticas, atribuir feedback e reforçar o desempenho do aluno. Em diversas situações também exemplifiquei para toda a turma (sozinho, ou com um aluno com capacidades elevadas, quando o exercício era em grupos de dois), outras apenas para grupos de trabalho específico onde se denotavam mais dificuldades. No que diz respeito ao questionamento este evoluiu no decorrer do estágio, acontecendo com mais frequência, onde as questões eram colocadas à turma e apenas a posterior é que nomeava o aluno para este responder.

Em relação à gestão, esta foi melhorando gradualmente com o decorrer do ano, diminuindo o tempo de transição entre exercícios, bem como o tempo de instrução

inicial, tornando-se mais coeso, simples e sucinto. Estes aspectos melhoraram devido à criação de rotinas para todas as aulas e a uma estruturação e organização semelhante entre as aulas de modo a facilitar a compreensão e organização dos alunos.

Relativamente à dimensão de clima, foi onde ocorreram algumas dificuldades, na perspectiva de conseguir motivar todos os alunos para a prática de actividade física. Muitos dos alunos são sedentários e não praticam qualquer tipo de actividade, logo quando solicitados para tal situação, existe um certo desconforto e falta de empenho, no qual eu tentei trabalhar e assim motiva-los. Esta situação foi difícil mas com o passar das aulas, com o aumento de uma boa interacção e relação aluno/professor, abordagens positivas, ânimos aos erros, reforços positivos aquando da realização de tarefas e escolha de exercícios motivadores, esta situação foi contornada e permitiu haver um clima de aula positivo e agradável.

No âmbito da última dimensão, a disciplina trouxe também alguns problemas, nomeadamente devido ao facto de todas estas dimensões estarem interligadas. Havendo alguma dificuldade na motivação dos alunos e empenhamento dos mesmos, as situações de comportamentos fora da tarefa eram manifestadas. Contudo foram controladas através de estratégias e tomadas de decisão tais como “complementos de aula”, chamadas de atenção e principalmente controlo de focos de desatenção, diminuindo e extinguindo assim estes comportamentos.

Quanto à avaliação, esta evidenciou-se com dificuldades principalmente na parte inicial, com as avaliações diagnósticas. Sendo a avaliação um processo que exige adequabilidade e precisão, na parte inicial existiam diversas variáveis que dificultavam este processo, tais como a observação de todos os intervenientes, as matérias colectivas onde muitos alunos não eram muito interventivos e a falta de “olho clínico”. Com o passar das aulas, reflexões acerca dos processos de avaliação com os colegas estagiários e o professor orientador, uma melhor percepção da avaliação e melhor domínio dos conteúdos permitiu evoluir e assim colmatar as dificuldades sentidas principalmente na observação, afinando o “olho clínico” nas diversas situações de avaliação e processo de ensino-aprendizagem.

Enfatizo ainda o facto de ter leccionado algumas aulas de substituição a turmas do 7º ano, algo que foi bastante gratificante, pelo simples facto de poder verificar outra realidade, por serem alunos mais novos, onde as estratégias têm que ser adaptadas

e as conversas e atitudes têm que ser diferentes. Como é natural esta foi mais uma vivência bastante positiva e gratificante

Saliento ainda o facto de juntamente com o núcleo de estágio, professores do grupo de educação física e outros, funcionários, alunos e intervenientes no meio escolar, ter aprendido muito a nível pessoal e social, tendo evoluído tanto a nível profissional, mas também no grau pessoal, algo que será bastante importante para o futuro enquanto docente e pessoa.

11. COMPROMISSO COM AS APRENDIZAGENS DOS ALUNOS E CAPACIDADE DE INICIATIVA

Todo e qualquer docente tem como compromisso para com a escola e para com os alunos, inculcar a estes aprendizagens e assumir uma postura de profissionalismo perante o sistema educativo e as tarefas inerentes a própria profissão de professor.

O professor da disciplina de educação física tem como principal objectivo desenvolver nos alunos as suas capacidades a nível psicomotor, cognitivo e sócio-afectivo, através de estratégias correctamente aplicadas que permitam uma evolução sequenciada e natural. No desenrolar do processo de ensino-aprendizagem, foi com enorme responsabilidade que este foi conduzido, porque embora estivesse em causa a minha aprendizagem enquanto professor estagiário, inerente a esta estavam as aprendizagens dos alunos.

Deste modo enquanto professor estagiário de educação física incumbem-me estas responsabilidades e empenho para desencadear uma evolução significativa nos alunos através da acção pedagógica, mas também a minha total disponibilidade com o intuito de honrar o compromisso ao qual tinha sido proposto no início do ano lectivo, perante o meio escolar e a organização escola em si.

Logo no início do ano surgiu-me a preocupação de ser um bom professor e um excelente profissional, acentuando-se assim a importância de desenvolver as aprendizagens através da aplicação correcta de diversas estratégias para a transmissão de informação útil, com o intuito de ser recebida e assimilada de modo a atingir os objectivos pré-definidos.

Na parte inaugural do ano lectivo notou-se alguma dificuldade de acção pedagógica devido a não dominar totalmente as variantes inerentes à condução de aula, mas

com o decorrer do ano, com as reflexões das aulas, relatórios críticos, observações de aulas, balanços das unidades didácticas e pesquisas aprofundadas de novas estratégias que pudessem ser aplicadas notou-se uma progressão significativa com uma intervenção activa do professor perante os alunos, acompanhando todo o processo de ensino-aprendizagem com o intuito de uma evolução natural e harmoniosa dos alunos.

Relativamente à iniciativa, esta pode ser analisada em duas vertentes, a individual e colectiva. Numa vertente individual, foi demonstrada uma posição pró-activa em todos os aspectos inerentes às actividades do grupo de educação física e da própria escola. Quanto à acção pedagógica inerente à turma, esta desenrolou-se numa questão de melhoria dos processos de ensino-aprendizagem, através de pesquisas, questionamentos e reflexões de modo a ir de encontro às necessidades dos alunos e dos objectivos a atingir.

Na vertente colectiva esta revelou-se bastante interessante devido ao variado tipo de actividades realizadas no âmbito escolar de modo a envolver a grande maioria da composição e meio escolar, tendo como “progenitores” o núcleo de estágio que cooperou para uma melhoria da qualidade das actividades realizadas na escola, permitindo-nos assim interagir com os variados órgãos e de trabalho da escola, desde a secretaria até a direcção passando pelos auxiliares de educação que se mostraram sempre disponíveis.

12. INOVAÇÃO DAS PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

As inovações das práticas pedagógicas estão alicerçadas a um objectivo de melhorar os processos de ensino-aprendizagem, de modo a aumentar a estimulação e motivação dos alunos para a prática de actividade física. Com isto pretende-se a substituição de métodos mais retrógrados ou usa-los de modo paralelo.

Sendo que o professor estagiário apenas lecciona a uma turma existe a vontade de inovar que surge naturalmente, como o empenho para que tudo suceda da melhor forma.

De modo a melhorar a qualidade da aula com inovações pedagógicas, é importante ir de encontro às necessidades dos alunos e ao mesmo tempo realizar actividades que estes mais gostem, de modo a tornar a aprendizagem mais facilitada.

Para isto na parte inicial do ano foram aplicados exercícios inovadores que a turma nunca tinha realizado, mas devido à perda de tempo em instruções, transições, explicações, à falta de empenhamento e motivação dos alunos na realização dos exercícios, foi necessário reformular as estratégias de acção pedagógica. Em conversação com o professor orientador da faculdade, este sugeriu que era importante manter os alunos, o máximo de tempo activo, em actividades que estes apreciam e como é normal, o que estes gostam são situações de jogo. Para tal efeito foram um pouco colocadas de lado as situações analíticas, não sendo menosprezadas, mas foi dado mais ênfase às situações de jogo de modo a manter uma estimulação mais acentuada por parte dos alunos.

Através da utilização principal de situações de jogo, ou próximas da realidade, os alunos demonstraram um maior empenhamento e motivação na aula, estando muito mais concentrados e focados nas aprendizagens e nos conteúdos transmitidos.

Uma inovação para os alunos foi o facto de ter utilizado estilos de ensino recíproco e inclusivo, onde era proporcionada aos alunos alguma autonomia na exercitação das tarefas e possibilitando-lhes “ensinar” os colegas através de feedbacks que tinham por base critérios de êxito transmitidos por mim anteriormente.

Com o intuito de atribuir mais alguma liberdade aos alunos e emancipação, quando estes já dominavam certos conteúdos e conhecimentos básicos, optei por permitir-lhes leccionar a parte inicial da aula (aquecimento e mobilização articular) enquanto eu supervisionava e realizava a prelecção e algum questionamento sobre as aulas anteriores, fazendo assim um enquadramento da matéria. De igual modo possibilitava a realização da parte final (retorno à calma) a um dos alunos, continuando com a minha supervisão e enquanto findava a aula, com o questionamento final e reflexão sobre a aula e conteúdos abordados.

Durante as reflexões com o professor orientador, decidiu-se que era importante utilizar as tecnologias que temos ao nosso dispor para fazer progredir os alunos. Deste modo procedeu-se a algumas gravações em formato de vídeo, com o principal objectivo de os alunos se poderem ver e assim terem a noção do seu desempenho de forma mais pormenorizada e dos seus erros enquanto são corrigidos e recebem

feedback, podendo assim posteriormente serem utilizados para observação, reflexão e avaliação atribuindo-lhes uma classificação.

Para finalizar é importante salientar que em qualquer ocasião existem variantes que não podem ser controladas e que podem influenciar as mesmas, desde modo é indispensável ter sempre presente que pode haver um reajusto e assim o professor tem que estar sempre pronto a reformular, a adaptar a sua aula.

Contudo destaco que para todas as situações não existem estratégias correctas ou melhores que outras, mas existem sim estratégias correctamente aplicadas às situações.

“A motivação para aprender pode não estar presente no aluno logo de início (...) a frequência obrigatória nas aulas pode vir a ser uma motivação interna artificial. No entanto, nada impede que ele, ao realizar as actividades, possa desenvolver um desejo interno ou motivação para continuar.” (Magill, 1984), sendo esta uma responsabilidade do professor em estimular e motivar os alunos.

13. DIFICULDADES SENTIDAS E FORMAS DE RESOLUÇÃO

No decorrer do estágio pedagógico surgem presumivelmente dificuldades, principalmente no processo de ensino-aprendizagem, sobretudo dado ao facto de ser um primeiro contacto com a realidade de docente enquanto professor de uma turma. Naturalmente estas dificuldades vão desaparecendo com o passar das aulas, devido às vivências, conhecimentos adquiridos, reflexão própria, com o orientador e colegas sobre os erros e suas formas de correcção, tudo isto fruto do ganho de alguma experiência. Estes factores desenrolaram-se principalmente no primeiro período.

As primeiras dúvidas surgiram no delineamento do planeamento, na definição dos objectivos e selecção dos objectivos, devido ao facto de não ter contacto suficiente com a turma de modo a conhecer as suas necessidades e fins a atingir. Por outro lado a condução da aula e a acção pedagógica no início também foram umas dificuldades, devido principalmente à falta de auto-estima e segurança. A escolha dos exercícios foi igualmente uma dúvida importante, pois era necessário que estes tivessem como fim a obtenção dos objectivos propostos, o máximo empenhamento motor e motivação dos alunos. Estas dificuldades foram possíveis de ultrapassar

através de reflexões, sugestões e conselhos do professor orientador da escola e da faculdade, observações de aulas para perceber a sua dinâmica e funcionamento e pesquisa de documentos sobre estilos de ensino, estratégias e sobre às diversas matérias a abordar.

Quanto à acção pedagógica propriamente dita, isto é ao processo de ensino-aprendizagem, as dificuldades reveladas surgiam da principal falta de experiência em leccionar aulas. Numa fase inicial a instrução era algo exagerada, demasiada informação, discurso pouco económico e as vezes não muito claro. Esta é muito importante pois serve de referência aos alunos e só assim conseguimos transpor uma imagem responsável e credível. Relativamente aos feedbacks, inicialmente eram dados com pouca frequência e pertinência, mas com o domínio das matérias e o aumento da auto-estima estes começaram a fluir mais facilmente sendo utilizados nas suas diversas dimensões e categorias. A demonstração não foi um grande problema, pois tive sempre um à-vontade na realização dos gestos técnicos, ou se necessário através da utilização de modelos da turma de modo a facilitar a explicação das componentes críticas. Mas com a vontade de melhor, de aceitar os erros e de perceber que estava a cometer alguns desacertos, estes foram desvanecendo e passaram a pontos mais positivos devido a “saber ouvir e saber mudar” com as sugestões fornecidas pelo núcleo de estágio. No que diz respeito à gestão, a principal dificuldade fundamental prendia-se aos tempos de transição algo demorados, devido à falta de rotinas na aula e ao controlo diminuto dos alunos, estando estes dois pontos correlacionados. Através de retrospectivas e análises críticas, das aulas foi possível perceber os erros e determinar estratégias que solucionassem estes problemas, com a criação de rotinas. Relativamente ao clima as dificuldades presentes prendiam-se na principal motivação dos alunos pela prática de actividade física, que foi contornada com uma melhoria de aula para aula da relação de interacção aluno-professor, conhecendo melhor cada aluno, os seus gostos e necessidades, adaptando assim o ensino a cada uma de modo a tornar o clima de aula mais positivo e agradável, não esquecendo a importância de reforçar positivamente o aluno para este não perder a sua motivação, mantendo assim de igual modo a “boa relação” entre os agentes de ensino-aprendizagem. Ao nível da disciplina as dificuldades prendiam-se sobretudo pela falta de regras e domínio cívico por parte de alguns alunos que os levavam a ter alguns comportamentos inapropriados. Estas situações foram resolvidas através da determinação de regras

e de alguns “complementos de aula”, (estratégias utilizadas onde os alunos tinham que executar uma tarefa que era do seu desgosto) aos quais os alunos eram sujeitos quando os seus comportamentos eram fora da tarefa.

Quanto às dificuldades ressentidas, foram importantes as observações das aulas do professor orientador e dos colegas estagiários de modo a identificar os erros e encontrar as suas soluções, como as reflexões pós aula onde são apontadas às dificuldades relativas à acção pedagógica e à condução de aula. Através destes meios, existe o fornecimento de sugestões e soluções que permitem uma evolução e uma superação das dificuldades sentidas. Deste modo penso ter ultrapassado e evoluído no processo de ensino-aprendizagem, embora possam subsistir algumas lacunas, outras foram mesmo superadas através de uma consolidação das aprendizagens, logo penso ter-me tornado num professor melhor. O facto de ter observado a quase totalidade das aulas dos meus colegas e do professor orientador, assim como ter feito os relatórios de observação, levou a que tivesse diversos pontos de observação, variadas situações com turmas completamente diferentes, onde os exercícios eram diferentes e o modo de abordar os alunos também. Com isto é de salientar que com a observação aprende-se muito, pois estamos de fora e consegue-se mais facilmente identificar os pontos fortes e fracos podendo assim para as nossas aulas saber o que é positivo e o que é negativo, o que pode ser reproduzido ou não.

Relativamente a estas dificuldades é de salientar que o facto de as expor não se traduz em não as dominar, mas que pelo contrário devem ser sempre tidas em consideração de modo a melhorar o posicionamento do docente e simultaneamente o processo de acção pedagógica.

“Ninguém é capaz de reflectir em alguma coisa sem experiência e formação sobre ela.” (Dewey, 1938)

14. IMPORTÂNCIA DO TRABALHO INDIVIDUAL E DE GRUPO

No decorrer do estágio pedagógico correlacionado com a capacidade de iniciativa acima citada, encontramos o trabalho individual e o trabalho de grupo. Relativamente ao primeiro o professor estagiário tem como principal função a acção

pedagógica processada relativamente à turma que lhe é atribuída, sendo que paralelamente a este tem todo um trabalho grupo com o núcleo de estágio em que está integrado e simultaneamente com o grupo de educação física e a escola enquanto organização demonstrando assim uma envolvimento e responsabilidade das suas funções enquanto docente que terão repercussões positivas na assimilação de conhecimentos e vivências preponderantes no futuro estando melhor preparado sobre a realidade existente.

A nível individual o trabalho passa mais por um foco de atenção no processo de ensino-aprendizagem, uma tarefa mais autónoma, relativamente ao planeamento, realização e avaliação, através da pesquisa de informações, conteúdos e estratégias que possam de certo modo ir de encontro as necessidades dos alunos e assim ultrapassar as suas dificuldades procurando e mantendo uma motivação elevada, mas também no intuito de uma evolução constante enquanto professor estagiário. Assim é de realçar a importância de uma formação contínua de professores para actualizar os seus “instrumentos de ensino” e assim indagar numa melhoria da qualidade do processo de ensino aprendizagem.

“Os objectivos da aprendizagem deverão ter em conta o nível dos alunos, as suas diferenças individuais em termos de habilidades motoras, de qualidades motoras e de capacidade cognitiva”. (Piéron, 1996)

Quanto ao trabalho de grupo, este pode ser subdividido em duas vertentes, isto é, uma ligada ao núcleo de estágio e outra ao grupo da disciplina.

Relativamente às tarefas realizadas com o núcleo de estágio, estas envergaram para diversas direcções. No planeamento das unidades didácticas, documentos próprios das turmas, dos planos de aula, determinação de objectivos, conteúdos a abordar nestas, croquis e actividades realizadas pelo núcleo inerentes ao meio escolar. Desde o início do ano lectivo que este grupo se mostrou bastante unido e pronto a trabalhar em conjunto, tendo como objectivo a melhoria das capacidades de cada um dos elementos. Estas situações foram possíveis através das observações das aulas de cada estagiário e professor orientador, reuniões e reflexões pós-aula, críticas sobre as intervenções pedagógicas, tomadas de decisão no decorrer da aula, conversas informais de corredores, ou apenas no gabinete, mantendo sempre o intuito de criar alterações positivas no progresso do professor estagiário, visando a obtenção de uma melhor qualidade da acção pedagógica para cada uma das diferentes turmas.

Por sua vez o trabalho com o grupo de educação física, contou mais com uma presença activa nas diversas reuniões e discussões sobre avaliações, grelhas para a aptidão física e os testes a utilizar no decorrer do ano, possíveis alterações do pavimento interno e externo inerentes às aulas de educação física e formação contínua (na área da dança), direcções de turma, havendo assim uma aprendizagem de como funcionam e estruturam estas reuniões com tomadas de decisões e outras formações. Ocorreram também participações em diversas actividades como o cortamato escolar e distrital, torneios inter-turmas, onde nos foi possível coadjuvar os responsáveis ao nível do planeamento, logística e concretização das mesmas.

Deste modo pode-se afirmar que estes três tipos de trabalho são complementares e têm objectivos variados, tendo cada um a sua especificidade, mas todos tiveram a sua importância de modo a haver um crescimento profissional enquanto professor estagiário, mas simultaneamente uma aprendizagem a nível pessoal enquanto cidadão e pessoa.

15. QUESTÕES DILEMÁTICAS

Naturalmente que em todas as disciplinas e em qualquer situação existem questões dilemáticas, que podem ou não ter soluções, sendo estas evidentemente viáveis ou não.

A disciplina de educação física destaca-se das restantes pelo simples factor de ser muito valorizada a parte prática, especificidade fundamental destas aulas.

Sem margem para dúvidas para haver uma prática de actividade física é necessário uma motivação ou caso essa seja preterida pelo indivíduo deve haver um objectivo a ser cumprido para a realização dessa prática.

Estando a leccionar aulas a uma turma do 11^o ano de escolaridade, onde a classificação da disciplina de educação física não é contabilizada para a obtenção de uma média final de secundário, surge o seguinte dilema: Porque é que os alunos se vão esforçar e empenhar se a classificação não interfere na média? Para quê trabalhar se a recompensa não se interpõe em nada no percurso académico do aluno? Estes são os principais dilemas numa aula de educação física, pois os alunos

da turma não sentem motivação para a prática desportiva, não havendo uma recompensa no fim.

Inerentes a estes dilemas surgem outros relativos ao planeamento, ou seja, à definição de objectivos e escolha dos conteúdos do Programa Nacional de Educação Física pelo grupo de educação física.

Deste modo deve-se dar primazia a uma aula com bastante actividade física, onde os alunos elevam o seu ritmo cardíaco, sofrem alterações fisiológicas que lhes possam trazer benefícios a longo prazo em detrimento dos conteúdos abordados. A esta questão está também relacionado o tempo de aula, pois sendo uma aula de 50 minutos com tempo útil de 35, torna-se complicado dar muita importância à “técnica”, à aprendizagem específica de uma determinada situação.

Paralelamente a esta, pode-se ainda averiguar qual a importância de exercícios analíticos em detrimento do “jogo” onde os alunos muitas vezes não demonstram grande empenho. Não será mais positivo para os alunos estarem mais tempo em contacto com a “situação de jogo” ou realidade em detrimento das situações analíticas? Será que deste modo os alunos sentem-se mais empenhados nas actividades motoras, com mais motivação, assimilam melhor os conhecimentos e mantêm-se principalmente mais activos?

Relativamente ao processo de ensino aprendizagem, as dúvidas que surgiram, prevaleceram principalmente sobre as estratégias e estilos de ensino a utilizar consoante as diversas matérias abordadas. Seria proveitoso utilizar o mesmo estilo de ensino para todas as unidades didácticas? Será que uma estratégia que funciona bem numa unidade didáctica funciona igualmente bem numa outra? Poderá a mesma estratégia ser positiva numa aula e na aula seguinte já não surtir efeito? Será melhor formar grupos de trabalho homogéneos ou heterogéneos? A formação destes grupos quanto ao seu grau de proficiência deve variar de matéria para matéria ou devem ser sempre compostos grupos homogéneos/heterogéneos em todas as unidades didácticas? Estas foram outras situações que tiveram que ser solucionadas com o passar das aulas e com às experiências adquiridas enquanto professor estagiário correlacionando estas com a experiência do professor orientador através de reflexões e discussões.

Quanto à avaliação, o principal dilema surgiu na medida em como seriam avaliados os alunos, se consoante a sua evolução, ou o seu grau de habilidades psicomotoras, ou se às duas situações. Será preferível avaliar um aluno consoante o seu

empenho, trabalho, assiduidade, pontualidade durante o ano em detrimento dos objectivos ou habilidades motoras adquiridas, ou avaliar um aluno consoante as suas habilidades motoras e objectivos atingidos que demonstra desinteresse, falta de empenho e trabalho? Será pertinente manter os mesmos critérios de avaliação para todos os alunos sabendo que o ensino tem que ser diversificado e ao máximo individualizado consoante o seu nível de proficiência?

Estas questões são pertinentes na medida em que todos os alunos são diferentes, atento a nível do comportamento e das atitudes como a nível da aquisição e ritmos de aprendizagem.

Juntamente a estas questões existem outras que podem ser debatidas inerentes ao processo de ensino-aprendizagem, mas a principal continua a ser a não contabilização da classificação de Educação Física para a média final. Assim as aulas de educação física tornam-se desmotivadoras para os alunos que não gostam de praticar actividade física, ou que não gostam de uma determinada matéria, sem contabilizar o facto que esta situação leva a um aumento de comportamentos inapropriados por parte dos alunos.

16. ESTUDO CASO – Será que a aula de Educação Física permite ao aluno ter uma vida mais activa, mesmo que esta não conte para a média final, e desta forma melhorar a qualidade de vida e satisfação corporal?

16.1 Introdução

O fenómeno de uma crescente sedentarização tem vindo a ser cada vez mais enfatizado como um dos principais problemas que a sociedade moderna tem que enfrentar. A este estilo de vida estão associados graves problemas de saúde como o sobre peso e a obesidade que também poderão provocar estados de tensão psicológica que estão directamente 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)

É neste contexto, que surge a Educação Física como uma importante ferramenta para a alteração do paradigma actual da sociedade. De facto, a Educação Física e a Actividade Física em geral assume-se como uma questão fundamental para a promoção da saúde, da qualidade de vida e da adopção de um estilo de vida saudável. Desta forma, é importante que as instâncias políticas e a escola criem, apoiem e recuperem programas de apoio à actividade física e a educação física nas escolas, “favorecedoras de condutas promotoras de auto cuidado em saúde e bem-estar, que permitam igualmente o desenvolvimento de todo o seu potencial enquanto cidadãos (Soares & Tomás, 2004).

Apesar de se saber que existe uma relação positiva entre a prática de actividade física e a promoção da saúde e qualidade de vida, grande parte da população mundial, não pratica a actividade física mínima recomendada para retirar os benefícios ao nível da saúde.

No caso português temos vindo a verificar a uma crescente desacreditação da Educação Física em contexto escolar. As crescentes reformas educativas têm vindo a retirar cada vez mais espaço a esta disciplina, traduzindo-se numa redução da carga horária, e mais recentemente, na destituição da nota de educação física como uma das disciplinas que conta para a média dos alunos no ensino secundário.

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

Numa primeira instância faremos a apresentação e o objectivo que pretendemos atingir com o presente estudo.

Numa segunda fase, faremos uma breve revisão da bibliografia que trata esta temática tentando enquadrar o leitor neste problema.

Após esta fase, apresentaremos a metodologia utilizada no estudo, que passou pela aplicação de um questionário e do Índice de Massa Corporal dos alunos das 10 turmas existentes no 11ºano da Escola Secundária José Falcão referente ao ano lectivo de 2013-2014.

Por último, mas não menos importante, faremos a respectiva análise dos dados obtidos, retirando algumas conclusões sobre esta temática.

16.2 Enquadramento Teórico

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 perspectiva, 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 Actividade Física para que possam adoptar um estilo de vida activo. Deive (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 factores que os impedem de praticar Actividade 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 activa e para uma sociedade mais justa e igualitária (Ferreira, 2001).

Em Portugal, a preocupação com a saúde levou à criação do projecto Rede Nacional de Escolas Promotoras da Saúde. Este é um projecto nacional com que tem como

objectivo 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 actividade física e estilos de vida activos 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 actividade 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 actividade física moderada a vigorosa (isto é, 50% do tempo da aula) e devem ensinar aos alunos habilidades motoras e comportamentos que os façam ser activos 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 actividades 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 activo 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 actividade 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 actividade física na escola é um objectivo realístico e pode ser conseguido com o contributo fundamental da disciplina de Educação Física. Por esta razão, definiu como objectivos para a disciplina: criar o hábito vitalício pela prática das actividades físicas e desportivas; desenvolver e melhorar a saúde e bem-estar dos estudantes; oferecer satisfação, prazer e interacção social e; ajudar a prevenir problemas de saúde que se podem manifestar no futuro. A consideração da exequibilidade destes objectivos reside no facto da Escola oferecer uma Educação Física obrigatória, permitindo que todos os alunos tomem parte das actividades físicas e desportivas, e porque possui estruturas adequadas e os profissionais mais qualificados.

Da perspectiva da saúde, tem sido proposto que a Educação Física proporcione quantidades apropriadas de actividade 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 activos ao longo da vida (Sallis & McKenzie, 1991).

O papel da escola na promoção de estilos de vida activa

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

A escola tem potencial para exercer uma influência positiva na actividade física semanal, através do encorajamento para participar em actividades que ela própria

desenvolve, tais como, deslocamento activo 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 actividades físicas, de modo a promover estilos de vida activos 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 actividade física e alimentação saudável dos jovens (Neumark-Sztainer, Story, Hannan, & Rex, 2003).

Os programas de educação física e a promoção da actividade física

O programa nacional de educação física (Ministério da Educação, 2001) apresenta uma concepção da mesma, centrada no valor educativo da actividade 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 actividades físicas compreendendo a sua importância como factor 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 actividades 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 actividades físicas,

tais como, as actividades físicas e desportivas, as actividades físicas expressivas, as actividades 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 actividade desportiva em todas as crianças e até à idade adulta (Fox, Cooper, & McKenna, 2004).

A disciplina de educação física na transmissão de conhecimentos e da actividade física

A educação física pode ser uma poderosa influência na actividade física dos jovens. As oportunidades para ser activo estão associadas à actividade 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 actividades pelos alunos, tendo como base as suas próprias atitudes (Rikard & Banville, 2006).

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 objectivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL GROUP, 1995). Nahas (2003), define o termo Qualidade de Vida como uma condição humana que reflecte um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que o ser humano vive. Ainda segundo Nahas (2003), os parâmetros sócio-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.

Estilo de Vida

Promover um estilo de vida activo é promover a actividade física no quotidiano – Organização Mundial de Saúde.

O estilo de vida activo 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 acções baseados na prática regular de actividades físicas em prol da saúde do indivíduo (Nahas, 2006).

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

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

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 activo, principalmente na prevenção e na reabilitação de doenças. Além disso, o professor de Educação Física deve ser o mediador da prática de Actividade 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).

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 actividade 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 actividade 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 actividade 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 actividade 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 actividade 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 activa, 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 efectivo do que estão, verdadeiramente, a escola e a disciplina de Educação a fazer para a promoção de estilos de vida activos e saudáveis, principalmente na realidade portuguesa, apesar dos vários programas criados e das avaliações que têm sido efectuadas (Loureiro, 2004; Ministério da Educação, 2005).

16.3 Objectivo do Estudo

O objectivo deste estudo é compreender se a aula de educação física permite ao aluno ter uma vida mais activa, mesmo que esta não conte para a média final, e se esta melhora a sua qualidade de vida e satisfação corporal, tendo em consideração a variação do Índice de Massa Corporal nas diferentes recolhas.

16.4 Caracterização 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.

16.5 Caracterização da amostra

A população é constituída por todos os alunos que frequentam a disciplina de educação física no 11^o ano na Escola Secundária José Falcão em Coimbra perfazendo um total de 211 alunos.

As idades dos alunos variam desde os 16 anos até aos 19 anos sendo que da totalidade da amostra (61 alunos), 31 são do género feminino e 30 do género masculino.

A amostra ficou reduzida em termos de número devido às limitações que surgiram no decorrer da recolha de dados, em que os alunos não realizaram as 3 recolhas ou não preencheram o questionário, logo foram excluídos da amostra final.

16.6 Procedimentos

Método utilizado

A metodologia utilizada para o estudo passou por uma pesquisa descritiva, mais concretamente, um estudo caso uma vez que se pretende efectuar uma pesquisa sobre determinado indivíduo, família, grupo ou comunidade para analisar vários aspectos 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).

Recolha de dados para calcular 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 objectivo de ser possível comparar a existência de alterações num período lectivo, no qual os alunos estão activos, através da prática de actividade 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 foi realizada em dez turmas do 11º ano da Escola Secundária José Falcão e foram requisitados no laboratório da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, duas balanças ergométricas e dois estadiómetros, de forma a facilitar a prossecução desta tarefa.

Procedimento de recolha

A recolha dos dados foi efectuada nas aulas de educação física com o auxílio dos instrumentos requisitados na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra, nomeadamente, balanças ergométricas e estadiómetros.

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 correcta 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 contacto com o topo da cabeça do aluno e regista a altura;
- ✓ O aluno sai do local após a indicação do professor.

Elaboração do questionário

O questionário foi elaborado através da orientação do Professor Carlos Gonçalves, tendo como objectivo perceber a importância que possui a educação física bem como as diferenças entre quem pratica e não pratica desporto e de que forma essa situação influencia a sua qualidade de vida e bem-estar.

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 objectivo de sabermos quantos alunos praticam uma actividade 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 activos, 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 activos. No cabeçalho

do questionário foi também colocada uma legenda da escala de Likert a aplicar na terceira fase do mesmo.

16.7 Análise dos Dados

Todas as recolhas tanto das pesagens como da estatura foram trabalhadas no Excel e num programa de análise estatística, *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 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, houve uma maior veracidade e congruência entre os dados obtidos de modo a que os resultados fossem mais fidedignos.

O grande objectivo foi verificar se existia uma relação entre a prática de educação física e o Índice de Massa Corporal tendo também em conta a qualidade de vida relacionada com o que pensam os alunos sobre a importância da disciplina de educação física e se praticam outras actividades. Através do questionário também se podem retirar algumas informações de modo a correlaciona-las posteriormente com os resultados obtidos na correlação do Índice de Massa Corporal com as questões principais.

16.8 Análise dos Resultados

Foram realizadas 3 recolhas de dados, que permitiram o cálculo de 3 Índices de Massa Corporal distintos. Assim esta análise irá incidir nas diferenças referentes ao Índice de Massa Corporal de 30 alunos do género masculino do 11º ano da Escola Secundária José Falcão inseridos na amostra, em que as idades variam entre os 16 e 19 anos.

Tabela 1: Média do Índice de Massa Corporal dos alunos do 11º do género Masculino.

| Média do Índice de Massa Corporal | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1ª Recolha | 2ª Recolha | 3ª Recolha |
| 21,533 kg/m ² | 21,673 kg/m ² | 21,673 kg/m ² |

Através destes dados pode-se observar que não existe uma discrepância entre as 3 recolhas e que pelo contrário as duas últimas apresentam o mesmo valor de média. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) estes dados encontram-se no padrão “Ideal”, embora este valor não seja tão linear quanto parece. Existem diversas variáveis a ter em atenção tais como a idade, o sexo, histórico de crescimento, etnia, realização de actividade física e possibilidade de patologias.

Tabela 2: Valor Mínimo e Máximo do Índice de Massa Corporal dos alunos do 11º do género Masculino.

| Valor Mínimo e Máximo do Índice de Massa Corporal | | | |
|--|------------------------|------------------------|------------------------|
| Número da Recolha | 1ª Recolha | 2ª Recolha | 3ª Recolha |
| Valor Mínimo | 17,2 kg/m ² | 17,1 kg/m ² | 16,2 kg/m ² |
| Valor Máximo | 33,9 kg/m ² | 33,5 kg/m ² | 34 kg/m ² |

Nesta situação verifica-se que o valor mínimo do Índice de Massa Corporal varia entre 16,2 e 17,2 kg/m², enquanto o valor máximo varia entre 33,5 e 34 kg/m². Assim pode-se verificar que nesta amostra existem indivíduos com um padrão “abaixo do peso ou subnutrido” e por outro lado indivíduos com um padrão “Primeiro grau de obesidade”.

Tabela 3: Alunos que realizam Actividade Física fora do contexto escolar.

| Realizas Actividade Física? | | |
|------------------------------------|----|--------|
| Sim | 17 | 56,7 % |
| Não | 13 | 43,3 % |

O facto de mais de metade dos alunos realizar actividades extra-curriculares, pode influenciar estes dados na medida em que sendo este valor obtido uma média poderá haver indivíduos com um Índice de Massa Corporal superior e/ou inferior aos restantes, mas no final a média é que é contabilizada.

Tabela 4: Relação entre a Média do Índice de Massa Corporal dos alunos que praticam e não praticam Actividade Física.

| Comparação do Índice de Massa Corporal | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | Pratica Actividade Física | | | Não Pratica Actividade Física | | |
| Número da Recolha | 1 ^a Recolha | 2 ^a Recolha | 3 ^a Recolha | 1 ^a Recolha | 2 ^a Recolha | 3 ^a Recolha |
| Índice de Massa Corporal | 21,459 kg/m ² | 21,619 kg/m ² | 21,553 kg/m ² | 21,631 kg/m ² | 21,742 kg/m ² | 21,746 kg/m ² |

Dentro de cada grupo pode-se retirar algumas ilações, nomeadamente, no grupo que Prática Actividade Física, da 1^a recolha para a 2^a observa-se um aumento, e desta para a 3^a, uma diminuição de Índice de Massa Corporal. Por outro lado, no grupo que não Prática Actividade Física, da 1^a recolha para a 2^a observa-se um aumento, e desta para a 3^a, o valor de Índice de Massa Corporal manteve-se.

16.9 Discussão dos Resultados

Em Portugal, é sabido o baixo nível de Actividade Física das crianças, para além do incremento do número de crianças obesas também se atesta uma diminuição dos níveis de aptidão física (Wedderkopp et al. 2004).

Um fato curioso é o que os rapazes com sobrepeso são mais aptos fisicamente que as meninas do mesmo escalão etário (Figueiredo et al. 2011).

Segundo Rodrigues et al. (2006) num estudo realizado com 4071 crianças de idades entre os 6 e 10 anos verificou que os valores de sobrepeso apontam para cerca 26% para rapazes e 30.9% para raparigas.

É importante salientar que estes valores de Índice de Massa Corporal apenas são uma referência devido a todas as variáveis possíveis que estão correlacionadas com estes.

Relativamente a este estudo pode-se verificar que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas quanto ao Índice de Massa Corporal. Esta situação

pode estar relacionada com o facto da recolha de dados não ter sido muito espaçada e também por serem poucos os indivíduos presentes nesta amostra.

A obesidade pode afectar também os indivíduos a nível psicológico, aumentando a possibilidade de baixa auto-estima e problemas ao nível de comportamento (Strauss, 2000).

Deste modo havendo também uma percentagem de cerca de 43,3% dos alunos que não realizam actividades extracurriculares, percebe-se o facto de não serem encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Principalmente, porque não havendo empenhamento motor por parte dos alunos nas aulas de Educação Física, a intensidade por estes aplicada na realização das tarefas é baixa. Relacionado com esta situação também podem estar associados problemas externos que podem surgir do seio familiar, grupo de amigos e equipas onde os indivíduos possam estar inseridos caso pratiquem algum tipo de actividade. Dowda et al. (2001), sugerem que o ambiente familiar está associado ao sobrepeso na juventude e os jovens que participam em desportos e programas de exercícios tem menos propensão a ter sobrepeso.

Sardinha et al. (1999), indica que quando há apoio dos pais verifica-se uma maior adesão, sobretudo nas crianças, à prática de actividades físicas, sendo ainda de salientar a importância dos hábitos de exercício dos pais.

Assim é importante manter uma actividade física constante e neste caso as aulas de Educação Física desempenham um papel fundamental. No decorrer do processo de desenvolvimento e maturação se houver uma manutenção da actividade física regular com um nível moderado a elevado, pode vir a ser decisivo na regulação do peso e gordura do corpo, mas de igual modo na integridade estrutural e funcional do tecido muscular esquelético (Malina et al., 2004).

Em jeito de conclusão, Reed et al. (2008) concluíram que “a implementação de programas efectivos de Educação Física nas escolas promove um incremento substancial (20%) nos níveis de Aptidão Aeróbia, embora haja variação significativa neste resultado” tornando os alunos mais aptos no que diz respeito à condição física e ao desempenho de tarefas do quotidiano.

Assim a Educação Física deverá fazer parte integrante do currículo dos alunos de modo a proporcionar-lhes novas experiências de cariz psicomotor e assim permitir-lhes uma prática regular de actividade física regular. Será importante salientar que o facto de existir esta prática de actividade física regular pode ter um efeito protector

de diversas patologias contribuindo de igual modo para a qualidade de vida diminuindo assim as taxas de morbidade e mortalidade em comparação com as pessoas de um estilo de vida sedentário (Bonafonte, 2001).

Contudo de modo a que o Índice de Massa Corporal esteja inserido no padrão “ideal” para a totalidade dos alunos será importante haver uma prática de actividade física quotidiana entre outros aspectos relacionados com o bem-estar, como a alimentação, obtendo assim um estilo de vida activo e saudável.

Como demonstrado anteriormente os alunos que praticam actividade física têm um Índice de Massa Corporal menor do que os que não praticam.

Acrescento ainda que o aluno com os valores máximos de Índice de Massa Corporal acima indicados pertencia à turma que leccionava, e este demonstrava-se sempre empenhado na realização de todas as tarefas com afinco e vontade de evoluir, realçando ainda o facto de este não realizar actividade física fora do contexto escolar. Assim pode-se tirar como possível ilação que a pratica de actividade física pode influenciar o Índice de Massa Corporal, na medida em que no período de aulas de educação física (entre a 1ª e a 2ª recolha) o seu valor diminuiu e posteriormente no período de ausência de aulas (entre a 2ª e a 3ª recolha) o valor aumentou.

16.10 Propostas para Futuros Estudos

Para melhorar este estudo teria sido importante que os momentos de recolha de dados fossem ajustados aos tempos de aulas e férias para que os resultados apresentassem uma maior fidelidade e validade.

A utilização dos testes de Aptidão Física para correlacionar com os dados recolhidos nas recolhas e nos questionários seria igualmente importante.

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.

17. CONCLUSÃO

“Aprender a ser professor é uma viagem longa e complexa, repleta de desafios e emoções”. (Arends, 1995)

O nosso objectivo enquanto docente passa por tornar o aluno num adulto livre passando da dependência à autonomia, da ignorância ao conhecimento, do comportamento instintivo ao auto-domínio e do individualismo à cooperação. É importante que o aluno para progredir e ter um crescimento coerente com a evolução de carácter, consiga, “saber, saber-fazer e fazer”.

No decorrer da realização do estágio pedagógico, é com toda a naturalidade que crescemos a nível de vivências, que adquirimos novas experiências, conhecimentos e principalmente enriquecemos nos parâmetros pessoais e profissionais.

Quanto ao nível pessoal é de salientar que houve um crescimento ligado à ética profissional, ao civismo e cidadania, aspectos de assiduidade, pontualidade, disponibilidade, responsabilidade, empenho, trabalho, esforço, dedicação e motivação inerentes à escola e ao estágio pedagógico, tendo assim uma preponderância positiva no desenrolar do mesmo.

Ao mesmo tempo através deste crescimento está ainda inserido uma melhoria e evolução no desenvolvimento de capacidades de adaptação às diversas e variadas situações, tomadas de decisão, criação de opiniões próprias e fundamentadas, melhorias nos valores sócio-afectivos e conhecimentos adquiridos.

Relativamente ao nível profissional, houve um grandessíssimo crescimento inerente às aquisições de experiências vivenciadas que desempenharão um grande papel na qualidade do desempenho de papel docente num futuro.

Quanto ao estágio propriamente dito houve um trabalho desenvolvido no decorrer deste ano que permitiu alcançar objectivos em diversas “arenas”, principalmente na acção pedagógica, começando no planeamento, passando pela realização com a leccionação das aulas até ao processo final de avaliação. Não menosprezando de modo algum estas aprendizagens, pois averiguam-se como sendo as principais do estágio pedagógico estão correlacionadas com outras, nomeadamente com o meio e comunidade escolar, com a sua organização que teve um acolhimento perfeito perante o núcleo de estágio e sempre disposto a ajudar para que não faltasse nada. Sendo esta uma vivência pioneira no seio de uma comunidade escolar enquanto docente, onde ocorre a grande parte da experiência adquirida, é importante realçar a

boa relação com toda a comunidade escolar e com o professor orientador Paulo Francisco, que nos inclui neste processo demonstrando-se acessível, sempre presente em ajudar assumindo um papel bastante activo nesta prática pedagógica supervisionada devido à sua experiência. Quanto ao professor orientador da faculdade, o professor Carlos Gonçalves, salienta-se que se mostrou sempre disponível acessível para qualquer situação, mas também revelou-se importante nas ajudas e “dicas” nas reflexões e discussões das aulas de forma a ultrapassar as nossas debilidades.

Em suma, alvitro que os objectivos propostos inicialmente foram atingidos com devido sucesso, excedendo as expectativas iniciais, havendo assim uma evidente evolução a nível da acção pedagógica que se reproduziu num crescimento e progressão dos alunos através do processo de ensino-aprendizagem, como no envolvimento com a comunidade escolar.

Todavia, não podemos ser utópicos ao ponto de pensar que o processo de ensino-aprendizagem apenas depende de um único agente, pois existe o papel do professor que tem que transmitir conhecimentos, mas de igual modo a predisposição e o papel que o aluno desempenha são importantes.

Assim saliento o facto de ser essencial olhar com olhos de ver e não com olhos de olhar, pois as pessoas não podem ser “julgadas” pelo que dizem ou pelo que parecem transparecer, mas sim pelo que conseguem compor, através das estratégias correctamente aplicadas, pois nenhuma é infalível.

Nota: Saliento o facto deste documento estar redigido com o acordo ortográfico “antigo” visto que durante 6 anos estes dois coexistem, segundo o Artigo 2.º da Resolução da Assembleia da República n.º 35/2008, publicada no Diário da República, 1.ª série, n.º 145, de 29 de Julho de 2008, pp. 4802-4803, onde prevê um prazo de seis anos para a transição definitiva para a nova ortografia. Período, iniciado a 13 de Maio de 2009, com a entrada em vigor do novo Acordo Ortográfico, terminará em 2015.

18. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

Arends, R., (1995). "Aprender a Ensinar". Editora MacGraw-hill.

Bento, J. O. (1998). "Desporto e Humanismo: O Campo do Possível" Editora UERJ, Rio de Janeiro.

Bento, J. O. (2003). "Planeamento e avaliação em Educação Física" 3ª Edição, Livros Horizonte.

Betti, M. (1991) *Educação Física e Sociedade*. São Paulo: Editora Movimento.

Bloom, B.; Hastings, T. and Madaus, G. (1971). "Handbook on the Formative and Summative Evaluation of Learning". McGraw-Hill

Bonafonte, L. (2001). *Guía Del Manejo da la Actividad Física y el Ejercicio Físico. Guías Para la Práctica Clínica*. ED. Grup SAGESSA.

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

Dewey, J. (1938). *Logic: The theory of inquiry*. New York: Holt, Rinehart e Winston.

Dowda, M.; Ainsworth, B.; Addy, C.; Saunders, R.; Riner, W. (2001). Environmental Influences, Physical Activity, and Weight Status in 8- to 16-Years-Olds. *Arch Pediatr Adolesc Med.* Vol. 155.

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

Figueiredo, C; Santos, D; Souza, M; Seabra, A; Maia, J. (2011). Obesidade e sobrepeso em adolescentes: relação com atividade física, aptidão física, maturação biológica e “status” socioeconômico, *Revista brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.25, n.2, p.225- 35, Abr./Jun.

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 L, 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.

Gonzalez, A.; Sánchez, J.A. & J. Gómez (Eds.). *Preparación profesional y necesidades sociales* (448-450). La Coruña: Universidad da Coruña.

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

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. (2002). *Expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva, Switzerland, 2002.

Krug, R.R. et al. (2009). 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.

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.

Magil, Richard. (1984). *A aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: E. Blücher

Malina, R.; Bouchard, C.; Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics.

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.

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

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

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 (2003). *Doenças crónico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde*. OPAS. – Brasília. Pacheco, J. e Flores, M. A. (1999). "Formação e avaliação do professor" Porto: Porto Editora.

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.

Piéron, M. (1996). "Formação de Professores – Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica" Edições FMH. Lisboa.

Reed, K; Warburton, D; Macdonald, H; Naylor, P; Mckay, H. (2008). Action Schools! BC: A school-based physical activity intervention designed to decrease cardiovascular disease risk factors in children. *Preventive Medicine* 46(6): 525-31.

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

Rodrigues, LP; Sá, C; Bezerra, P; Saraiva, L. (2006). Estudo Morfofuncional da Criança Vianense. Viana do Castelo: CMVC

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

Sardinha, L; Matos, M.; Loureiro, I.; (1999). Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo. Lisboa, Edições FMH.

Siedentop, Daryl (1998). "Aprender a ensinar la Educación Física". 1ª Edição, INDE Publicaciones.

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.

Strauss, R., (2000). Childhood obesity and self-esteem. *Pediatrics* 105, 15-20.

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

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.

Webb, P. and Pearson, P. (2008). An Integrated Approach to Teaching Games for Understanding (TGfU), 1st Asia Pacific Sport in Education Conference: Nganyawaiendi Yerthoappendi Play to Educate, Adelaide, 21 January.

Wedderkopp, N; Froberg, K; Hansen, HS; Andersen, L., (2004). Secular trends in physical fitness and obesity in Danish 9-year-old girls and boys: Odense school Child Study and Danish substudy of the European Heart Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 150-155.

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.

Anexos

Anexo 1 – Plano Anual e Distribuição das Matérias

| Períodos | Rotações | Terça-Feira (12h35) | Quarta-Feira (10h35) | Quinta-Feira (16h30) |
|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1º Período | 16/09/2013 a 30/09/2013 | Avaliações Diagnósticas | | |
| 1º Período | 1ª – 30/09/2013 a 1/11/2013 | Ginásio 2 | Pavilhão | Ginásio 2 |
| | | Ginástica | Basquetebol | Ginástica |
| | | 5 | 5 | 5 |
| | 2ª – 4/11/2013 a 17/12/2013 | Pista | Pavilhão | Pavilhão |
| | | Atletismo | Basquetebol | Basquetebol |
| | | 6 + AAV | 6 | 6 |
| 2º Período | 3ª – 6/01/2014 a 9/02/2014 | Campo 2 | Campo | Pavilhão |
| | | Rugby | Rugby | Futebol |
| | | 5 | 5 | 5 |
| | 4ª – 10/02/2014 a 23/03/2014* | Campo 2 | Pavilhão | Pista |
| | | Rugby | Badminton | Atletismo |
| | | 5 | 5 | 6 |
| 5ª – 24/03/2014 a 11/05/2014 *1 | Pavilhão | Campo de Cima | Pista | |
| | Badminton | Futebol | Atletismo | |
| | 4 | 5 | 4 + AAV | |
| 3º Período | 6ª – 12/05/2014 a 9/06/2014 | Ginásio 2 | Campo | Pavilhão |
| | | Ginástica | Futebol | Badminton |
| | | 4 | 4 | 3 + AAV |

Anexo 2 – Aulas por Unidade Didáctica nas diversas Rotações

| Períodos Rotações | 1º Período | | 2º Período (até 4 de Abril 5ª Rotação) | | | 3º Período | | Total/Matéri a |
|--------------------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|---------------|----------|-------------------|
| | 1ª Rotação | 2ª Rotação | 3ª Rotação | 4ª Rotação | 5ª Rotação | 6ª Rotação | | |
| Aula de Apresentação | 1 | | | | | | 1 | |
| Avaliações Diagnósticas | 5 | | | | | | 5 | |
| Ginástica | 10 | | | | | 4 | 14 | |
| Basquetebol | 5 | 12 | | | | | 17 | |
| Rugby | | | 10 | 5 | | | 15 | |
| Futebol | | | 5 | | 5 | 4 | 14 | |
| Atletismo | | 6+AAV | | 6 | 4+AAV | | 16 | |
| Badminton | | | | 5 | 5 | 3+AAV | 13 | |
| Autoavaliação | | 1 | | | 1 | 1 | 3 | |
| Total de Aulas Previstas | 21 Aulas | 19 Aulas | 15 Aulas | 16 Aulas | 15 Aulas | 12 Aulas | 98 Aulas | |

Anexo 3 – Plano de Aula

GOVERNO DE
PORTUGALMINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

JOSE FALCÃO

Escola Secundária de José Falcão

Plano de Aula

| | | | |
|---|--------------------|---------------------|-----------------------|
| Aula Nº __ (__ de __ da U.D.) | Data: | Hora: | Turma: |
| Local/Espaço: | Duração: | Período: | Professor Estagiário: |
| Espaço Real: | | | |
| Nº de Alunos Previstos: __ + (alunos com atestado médico) | Unidade Didáctica: | Recursos Materiais: | |
| Função Didáctica: | | | |
| Objectivos 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 | | | |
| | | | | | |

Anexo 4 – Relatório Crítico

Relatório Crítico

| | | | |
|--|---------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Aula Nº __ (__ de __ da U.D.) | Data: | Hora: | Turma: |
| Local/Espaço: | Duração: | Período: | Professor Estagiário: |
| Nº de Alunos: __ + (alunos com atestado médico) | Unidade Didáctica: | Recursos Materiais: | |
| Função Didáctica: | | | |
| Objectivos da Aula: | | | |

Resumo de Aula:

Orientações do Professor / Orientador da Faculdade:

Pontos Fortes:

Pontos Fracos:

Anexo 5 – Relatório de Observação

Relatório de Observação

| | | | |
|----------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Aula Nº | Data: | Hora: | Turma: |
| Local/Espaço: | Duração: | Período: | Professor Estagiário: |
| Espaço Real: | | | |
| Nº de Alunos: | Unidade Didáctica: | Recursos Materiais: | |

Resumo de Aula:

Orientações do Professor / Orientador da Faculdade:

Pontos Fortes:

Pontos Fracos:

Anexo 5.1 – Grelha utilizada juntamente com o Relatório de Observação

| Critérios | | Ins | S | B | MB | N.O. | Observações |
|-------------------------|----------------------------|---|---|---|----|------|-------------|
| Plano de aula | Coerência com UD | | | | | | |
| | Pertinência dos conteúdos | | | | | | |
| | Especificação clareza | | | | | | |
| | Organização do espaço | | | | | | |
| Recepção aos alunos | | | | | | | |
| Instrução | Inicial | Explicita objetivos e enquadramento com aula anterior | | | | | |
| | | Explicitação verbal dos exercícios | | | | | |
| | Fundamental | Demonstração e correcção | | | | | |
| | | FB colectivo | | | | | |
| | | FB individual | | | | | |
| | Final | Revisão dos conteúdos e planeamento da aula seguinte | | | | | |
| Gestão | Gestão do tempo | | | | | | |
| | Organização do espaço | | | | | | |
| | Segurança | | | | | | |
| | Transições / fluidez | | | | | | |
| Clima e disciplina | Controlo da turma | | | | | | |
| | Motivação dos alunos | | | | | | |
| Comunicação | Clara, audível e eficiente | | | | | | |
| | Não verbal; gestual | | | | | | |
| Decisões e ajustamentos | | | | | | | |


Anexo 8 – Avaliação Sumativa de Atletismo

| 1º Período | | Avaliação Sumativa | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------|--|--|--|--|---------------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|------------|---------------------|-----------|--|
| Atletismo | | Data: 03/12/13 a 10/12/13 | | | | | | | | | | | | | | |
| Turma: | Aluno: | Movimento dos M.S. (cotov.): | Tronco ligeiramente: | Coordenação M.S. c | Olhar dirigido pa | Técnica de Corrida: | Técnica de | Revolução: | Revolução: | Velocida: | Velocida: | Observaçã | Nota Final | Classificaç | Observaçã | |
| Nº | Nome | * Calcular a forma angular de 90°; * Maximizar a frequência do movimento. | * Tronco na posição inclinada para a frente (30°). | * Olhar dirigido à frente, para a esquerda ou direita (alternância). | * Olhar para a frente e não para a água. | Méda T.C. | Classificação | * Tempo [incluído] as 4 rotações. | Classificação | * Tempo [incluído] as 8 rotações. | Classificação | Observações | Nota Final | Classificação Final | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Concorrência da escala utilizada | |
|--------------------------------------|--|
| (1) 0 a 5 – Grande dificuldade | |
| (2) 6 a 9 – Pouca dificuldade | |
| (3) 10 a 13 – Executar razoavelmente | |
| (4) 14 a 17 – Executa bem | |
| (5) 18 a 20 – Executa muito bem | |

| Na Técnica de Corrida ter em atenção: |
|---------------------------------------|
| - Movimento dos M.S. (cotovéis); |
| - Tronco ligeiramente inclinado; |
| - Olhar dirigido para a frente; |
| - Coordenação M.S. com M.J. |
| - Fluidez do movimento. |

Anexo 11 – Ficha Síntese Final do 2º Período

|  | | | | | Ano/Turma: 11º9 | | | | | | |
|---|------|------------------|------------|-------|--|--------------|---|--------------------|-------|------|-----|
| | | | | | DISCIPLINA: Educação Física | | | | | | |
| ANO LECTIVO: 2013 / 2014 | | | | | Docente: Paulo Francisco (Thomas Cardoso Reignoux) | | | | | | |
| Ficha Síntese de Informação (Final 2º Período) | | | | | | | | DATA: | | | |
| | | | | | | | | 2º Período | | | |
| Nº | Nome | Desempenho (75%) | | | | Aptidão (5%) | Qualidade da Intervenção (Ates. Méd.) (30%) | Atit. / Val. (20%) | | | |
| | | Rug. | Atle. (LP) | Fute. | Trab. Atestado Méd. (50%) | Ap. F | | Emp. | Comp. | Aav. | 2ºP |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Observações: | | | | | | | | | | | |

Professor (Paulo Francisco)

Estagiário (Thomas Cardoso Reignoux)

Anexo 12 – Ficha de Assiduidade

Escola Secundária José Falcão – Coimbra Ano Lectivo 2013-2014

Assiduidade dos Alunos

Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades 11º 9

| Mês e Dia | Setembro | | | | | | Outubro | | | | | | | | | | | | | | Novembro | | | | | | | | |
|---------------|----------|----|----|----|----|----|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Nome do Aluno | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|--|-------------------------------|-----------------------|
| A - Falta de Atraso | F – Falta de Presença | M - Falta de Material | D - Dispensa | + - Aplica-se na Aula - - Não se Aplica na Aula | J – Justificação ao Professor | V – Ver plano de Aula |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|--|-------------------------------|-----------------------|

Anexo 13 – Ficha de Autoavaliação

Escola Secundária José Falcão

AUTO – AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Ano Lectivo de 2013/2014

Nome: _____ Nº: _____ Turma: _____ Ano: 11º

| COMPETÊNCIAS A AVALIAR | Obs | 1º PERÍODO | | | | 2º PERÍODO | | | | 3º PERÍODO | | | |
|---|---|------------|---|---|----|------------|---|---|----|------------|---|---|----|
| | | I | S | B | MB | I | S | B | MB | I | S | B | MB |
| 75% Competências de compreensão e realização | Ginástica Aparelhos | | | | | | | | | | | | |
| | Atletismo | | | | | | | | | | | | |
| | Badminton | | | | | | | | | | | | |
| | Futebol | | | | | | | | | | | | |
| | Basquetebol | | | | | | | | | | | | |
| | Rúgubi | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 20% Atitudes e Valores | Pontualidade | | | | | | | | | | | | |
| | Comportamento | | | | | | | | | | | | |
| | Empenho nas Actividades da Aula | | | | | | | | | | | | |
| | Coopera com os companheiros, em situação de exercício e de jogo, escolhendo acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo | | | | | | | | | | | | |
| | Aceita decisões de arbitragem | | | | | | | | | | | | |
| | Aplica as normas de segurança pessoal e colectiva, específica para cada modalidade | | | | | | | | | | | | |
| | Utiliza de forma adequada todos os materiais necessários. | | | | | | | | | | | | |
| 5% Aptidão 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)

Anexo 14 – Tabela Padrão do Índice de Massa Corporal

| IMC | Classificações |
|-----------------------|-----------------------|
| Menor do que 18,5 | Abaixo do peso normal |
| 18,5 - 24,9 | Peso normal |
| 25,0 - 29,9 | Excesso de peso |
| 30,0 - 34,9 | Obesidade classe I |
| 35,0 - 39,9 | Obesidade classe II |
| Maior ou igual a 40,0 | Obesidade classe III |

Classificação segundo a OMS a partir do IMC