



João Carlos Aguiar Almeida Pinho

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE OLIVEIRINHA, JUNTO DA TURMA DO 7ºA, NO ANO LETIVO DE 2014/2015

ESTRATÉGIAS DE ENSINO: A AÇÃO DO PROFESSOR NO DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS
DOS ALUNOS

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra para obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientada pela Professora Doutora Elsa Silva

Junho de 2015



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

JOÃO CARLOS AGUIAR ALMEIDA PINHO

N.º 2013118116

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DE OLIVEIRINHA, JUNTO DA TURMA DO 7ºA, NO ANO LETIVO DE
2014/2015**

**ESTRATÉGIAS DE ENSINO: A AÇÃO DO PROFESSOR NO DESENVOLVIMENTO
DAS CAPACIDADES FÍSICAS DOS ALUNOS**

Relatório de Estágio apresentado à
Faculdade de Ciências do Desporto e
Educação Física da Universidade de
Coimbra para cumprimento dos requisitos
necessários à obtenção do grau de Mestre
em Ensino da Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário

Orientadora da Faculdade:

Profª Doutora Elsa Silva

COIMBRA

2015

Esta Obra deve ser citada como: Pinho, J. (2015). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Oliveirinha, junto da Turma do 7ºA, no Ano Letivo de 2014/2015. Estratégias de Ensino: A Ação do Professor no Desenvolvimento das Capacidades Físicas dos Alunos*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Dedico todo este trabalho ao meu filho, como forma do meu amor.

AGRADECIMENTOS

Um trabalho desta natureza para além do seu caráter individual implica a presença e a colaboração de outros intervenientes que sem as quais seria impossível levar a diante a consecução, realização e chegar ao alcance das propostas efetuadas. Assim agradeço:

À Prof^a Doutora Elsa Silva, pela sua orientação, total apoio, disponibilidade, pelas reuniões realizadas transmitindo todo o seu saber, pelas opiniões e críticas construtivas, imprescindíveis para o sucesso deste projeto.

Ao Professor Fernando Leite, pela sua dedicação, palavras de incentivo, apoio e disponibilidade ao longo do Estágio Pedagógico, Toda a amizade que demonstrou, disponibilidade e confiança em mim.

Ao Professor Dr.^o Paulo Nobre, Miguel Fachada, pela dedicação aos alunos de mestrado, pelos conselhos, pelo saber que transmitiram, essenciais para uma formação académica de excelência.

Ao meu amigo e colega de estágio Leonardo Vieira, pela amizade, apoio e cooperação ao longo do Estágio Pedagógico.

Aos serviços administrativos da Faculdade de Coimbra, pelo apoio prestado e disponibilidade.

Aos Professores do Agrupamento de Educação Física da Escola de Oliveirinha, que nos acolheram e apoiaram nos inúmeros obstáculos ao longo do Estágio. Muito Obrigado Professor José Teixeira, Lúcia Rocha, José Carlos e Guilherme.

Aos meus queridos Pais, Carlos Pinho e Maria Aguiar, por serem modelos de coragem, pelo seu apoio incondicional, incentivo, amizade e carinho ao longo de toda a minha vida. Tenho muito orgulho em ser vosso filho, pois sem eles nunca poderia ter chegado aqui. Um grande Obrigado.

À minha namorada, Carina Santos, pelo amor, companheirismo, atenção sem reservas e apoio ao longo deste percurso académico. O meu profundo e sentido agradecimento.

Ao meu filho, Guilherme Pinho, que me motiva todos os dias a ser uma melhor pessoa. Obrigado por tudo, AMO-TE.

RESUMO

O presente documento foi realizado no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico, conducente ao grau de Mestre em Educação Física nos ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, na Universidade de Coimbra. Tem como finalidade relatar todo o percurso realizado por nós no Agrupamento de Escolas de Oliveirinha durante o ano letivo de 2014/2015, onde tivemos a oportunidade de acompanhar e lecionar uma turma do 7º ano, da Escola Básica 2,3 Castro Matoso. Teve como objetivo dar a conhecer todas as tarefas e funções realizadas ao longo do ano letivo, juntamente com as reflexões como professores estagiários. Apresentamos o projeto Tema – problema “Educação para a Condição Física (Fitness Education)”, como solução aos problemas de comportamento e motivação dos alunos, tendo a oportunidade de elaborar e aplicar uma bateria de testes físicos à turma, desenvolvendo a condição física dos alunos. Ao longo das aulas práticas, os alunos melhoraram substancialmente a suas capacidades motoras, traduzindo-se no sucesso desta intervenção. O Estágio Pedagógico foi um processo importante na nossa evolução como professores, permitindo adquirir uma assimilação de conhecimentos e competências essenciais para a prática educativa de excelência. O sucesso na intervenção pedagógica deveu-se em grande parte aos conselhos e experiências que os professores orientadores nos proporcionaram.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física. Estágio Pedagógico. Tema – Problema: Educação para a Condição Física. Planeamento. Realização. Avaliação.

ABSTRACT

This document was prepared as part of the course Teacher Training, leading to the degree of Master of Physical Education in the Basic and Secondary schools from the College of Sport Sciences and Physical Education at the University of Coimbra. It is to report all the path done by us in Oliveirinha Group of Schools during the school year of 2014/2015, where we had the opportunity to follow and teach a class of the 7th grade, on the Basic School 2,3 Castro Matoso. It aimed to make know all the tasks and functions carried out during the school year, along with the reflections as a trainee teachers. Introduced the Theme – Problem project “Education for Physical Fitness (Fitness Education)”, as a solution of the behavior and motivation problems of the students, developing their physical condition. Along the practical sessions, students improved substantially their motor skills, resulting in the success of this intervention. The Pedagogical Stage was an important process in our evolution as teachers, allowing to acquire assimilation of essential knowledge and skills for educational practice and experience. Success in pedagogical intervention was due in large part to the advice and experience that the guiding teachers gave us.

KEYWORDS: Physical Education. Pedagogical Stage. Theme – Problem: Education for Physical Fitness. Planning. Achievement. Evaluation.

DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

Eu, João Carlos Aguiar Almeida Pinho, 2013118116 do MEEFEBS da Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra, declaro por minha honra que o presente 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 Faculdade em questão.

16 de junho de 2015

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE GERAL	viii
ÍNDICE DE TABELAS	ix
ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES	x
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
1. INTRODUÇÃO	1
2. PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL.....	2
3. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	3
3.1 EXPECTATIVAS INICIAIS	3
3.2 EXPECTATIVAS REAIS.....	3
4. ENQUADRAMENTO DO MEIO ESCOLAR.....	5
5. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	10
5.1. PLANEAMENTO.....	10
5.1.1.Plano anual	10
5.1.2.Unidades didáticas.....	12
5.1.3.Plano de aula	13
5.2. REALIZAÇÃO	13
5.2.1.Instrução	13
5.2.2.Gestão pedagógica	15
5.2.3.Clima de aula/disciplina	16
5.2.4.Decisões de ajustamento	18
5.3. AVALIAÇÃO	19
5.3.1.Avaliação diagnóstica	20
5.3.2.Avaliação formativa.....	21
5.3.3.Avaliação sumativa	22
5.4. COMPONENTE ÉTICO – PROFISSIONAL.....	24

5.5. JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS.....	25
6. O PROCESSO DE ENSINO – APRENDIZAGEM	27
6.1. COMPROMISSO COM AS APRENDIZAGENS DOS ALUNOS	29
6.2. Resolução de problemas	31
6.3. AUTO - REFLEXÃO	32
7. APROFUNDAMENTO DO TEMA - PROBLEMA.....	33
7.1. INTRODUÇÃO DO TEMA – PROBLEMA.....	33
7.2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO E PERTINÊNCIA DO ESTUDO.....	34
7.3. OBJECTIVO DO ESTUDO	36
7.3.1.Limitações do estudo	38
7.4. METODOLOGIA.....	38
7.4.1.Amostra.....	38
7.5. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE RECOLHA	38
ESCOLA BÁSICA 2,3 DE CASTRO MATOSO	41
Educação para a Condição Física – TESTES FÍSICOS.....	41
7.6. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS.....	46
8. CONCLUSÃO DO ESTUDO	58
9. REFLEXÃO FINAL DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO.....	58
10. BIBLIOGRAFIA	60
11. ANEXOS	62

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Análise Swot Pessoal	2
Tabela 2 - Quadro do número de Aulas Lecionadas.....	12
Tabela 3 - Protocolo de Bateria de Teste (Educação para a Condição Física - Fitness Education)	45
Tabela 4 - Quadro das respostas do Questionário em Percentagem (%).....	53
Tabela 5 - Quadro sobre as preferências individuais do aluno (o que mais gosta da aula de Educação Física)	56

Tabela 6 - Quadro sobre as preferências individuais do aluno (o que gosta menos da aula de Educação Física)	57
---	----

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1 - Teste do Vaivém (capacidade - resistência aeróbia).....	46
Ilustração 2 - Teste de Agilidade (capacidade - coordenação motora)	47
Ilustração 3 - Teste Sprint de 40 metros (Capacidade - velocidade)	48
Ilustração 4 - Teste de Extensão de Braços (30s) - (Capacidade - Força dos membros superiores).....	49
Ilustração 5 - Teste de Abdominais (Capacidade - Força dos membros superiores e média)	50
Ilustração 6 - Teste do Salto Horizontal (Capacidade - Força dos membros inferiores)	51
Ilustração 7 - Teste do Senta e Alcança (Capacidade - Flexibilidade).....	52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Quadro da Avaliação - Educação Física.....	24
Figura 2 - Matriz do Questionário sobre as preferências dos alunos	39
Figura 3 - Quadro da Entrevista de Questão Aberta - O que é que tu mais gostas da aula de Educação Física	40
Figura 4 - Quadro da Entrevista de Questão Aberta - O que é que tu gostas menos da aula de Educação Física	40
Figura 5 - Quadro da bateria de testes físicos realizados mensalmente abordando as 5 capacidades motoras (resistência, velocidade, coordenação, força e flexibilidade. 41	

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio pretende demonstrar em pormenor a atividade desenvolvida no âmbito da unidade curricular “Estágio pedagógico”, que consistiu em planificar, preparar, lecionar e avaliar as aulas de Educação Física na Escola Básica 2,3 Castro Matoso, em Oliveirinha.

Nerci (1986) citado por Petrica (2003), aponta-lhe como principais objetivos:

Treinar técnicas específicas de ensino;

Habituar o professor a auto-avaliar-se;

Incentivar o auto-aperfeiçoamento,

Aceitar a crítica sobre a atuação;

Experimentar novos procedimentos didáticos e aperfeiçoar os já em uso;

Assimilar e desenvolver habilidades necessárias para o ensino.

O presente documento contém informação clara e detalhada sobre os acontecimentos e procedimento relativos à preparação do estágio, alusivos aos objetivos e metas para a intervenção prática, ao desenvolvimento do Estágio, referentes à planificação das sessões e avaliações, e ao final do Estágio, que se referem às reflexões finais sobre esta experiência de ensino.

O Estágio é um locus onde a identidade profissional do aluno é gerada, construída e referida. Volta-se para o desenvolvimento de uma ação vivenciada, reflexiva e crítica e, por isso, deve ser planeada gradualmente e sistematicamente, (Buriolla 1995).

Nesse seguimento, consideramos estas etapas fundamentais para alargar o nosso conhecimento face ao Estágio Pedagógico, ao nível dos seus conceitos e ideias. Este trabalho sistematiza todas as ações realizadas ao longo de todo o ano, sustentado por uma teoria pedagógica, orientando a sua elaboração.

Na realização deste relatório, recorreremos à consulta bibliográfica, recolhendo ideias de diversos autores para sustentar cientificamente as afirmações, para que posteriormente se efetue uma auto-análise deste percurso académico. O relatório foi realizado segundo as normas da American Psychological Association [APA] para a componente bibliográfica e as normas da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra [FCDEF] para a restante formatação.

2. PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

ANÁLISE SWOT PESSOAL

FORÇAS	FRAQUEZAS
<p>O que fazes bem? Porque és reconhecido? Que recursos particulares tens? O que os outros vêm como tuas forças? De que características te sentes mais orgulhoso e satisfeito? A que experiências, recursos ou conexões tiveste acesso que os teus colegas não tiveram?</p>	<p>O que poderias melhorar? Que aspetos da tua personalidade te enfraquecem? Em que tens menos recursos que os outros? Quais os prováveis pontos fracos que os outros te apontam? Quais as falhas de experiências, recursos ou conexões que os teus colegas têm?</p>
<p>Gosto pela prática e ensino de Educação Física Paixão pelo desporto Experiência profissional na área Criatividade, simpatia Extrovertido e flexível Domínio em Língua Estrangeira</p>	<p>Conhecimento teórico Distração Conhecimentos e habilidade informáticas Ansiedade em situações de maior pressão Menor experiência profissional</p>
OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
<p>Daquilo em que és bom o que gostarias de fazer? Que oportunidades tens? Que tendências podes aproveitar? Como podes transformar os teus pontos fortes em oportunidades? Em que crês ter maior potencial de crescimento? Como podes minimizar as tuas fraquezas?</p>	<p>Que ameaças te poderão prejudicar? O que a tua concorrência está a fazer? A que ameaças as tuas fraquezas estão expostas? Possuis fraquezas que precisam ser ultrapassadas antes de avançares? Que obstáculos encontram aqueles que pretendem alcançar o mesmo que tu?</p>
<p>Docente na disciplina de Educação Física O ensino é fundamental na evolução da sociedade, sendo a escola o elo mais forte na formação cívica do cidadão O conhecimento teórico-prático das unidades didáticas Maior consciência na situação de aprendizagem e consolidação de conhecimentos através da prática de desporto de alta competição Através da prática profissional e ações de formação contínua</p>	<p>O desemprego crescente no nosso País, dificultará o sucesso como Profissional na área do Ensino de Educação Física Tirar formações nas diferentes áreas desportivas Excesso de concorrência profissional com maior experiência, minimiza as hipóteses de sucesso na área de ensino As fraquezas que terão que ser ultrapassadas à medida que ganhamos experiência profissional O desemprego e aumento do custo de vida</p>

Tabela 1 - Análise Swot Pessoal

3. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

3.1 EXPECTATIVAS INICIAIS

Com o fim do primeiro ano de mestrado chegou uma nova etapa, o estágio. O sentimento que esteve presente foi de responsabilidade, receio e de alguma ansiedade. Colocamos em prática o resultado de todo o nosso percurso académico, desde o primeiro ano da licenciatura até ao segundo ano de mestrado.

Com a chegada do mestrado chegaram as disciplinas que consideradas importantes na prática do ensino, as didáticas. Estas, foram importantes na nossa formação como docentes, preparando-nos para uma intervenção pedagógica de sucesso.

Perante a formação até ao momento, sentimos que estávamos preparados para este novo desafio, sempre com a intenção de aprender e de preencher as nossas lacunas como docente. Sem dúvida que foi uma oportunidade única de aprender de forma mais intensiva, perante uma situação real e não simulada. Estivemos um pouco preocupados com as responsabilidades que o estágio acarretava, mas a força de vontade não faltou para que realizássemos um bom trabalho.

3.2 EXPECTATIVAS REAIS

No que toca ao contexto escolar fomos totalmente à descoberta, pois não conhecíamos nenhum profissional na escola. Foi uma sensação de ansiedade e de satisfação ao longo do ano letivo, tendo a oportunidade de colocar em prática todo o conhecimento adquirido até ao momento.

Ficamos bastante surpreendidos com as condições da Escola, ao nível do material estava bem equipada, com muita variedade e quantidade para que todos os alunos possam usufruir.

A Escola possuía um conjunto de espaços (exteriores e interiores), que possibilitaram a lecionação de um elevado leque de unidades didáticas.

No que se refere ao espaço exterior (espaço 3), a escola dispunha de vários espaços, nos quais se puderam desenvolver inúmeras matérias.

Espaço Polidesportivo:

- 3 Campos de basquetebol
- 3 Campos de andebol
- 1 Campo de futsal

No seu espaço envolvente, ainda podemos observar, a pista de atletismo (estafetas e corrida de velocidade) e ainda uma caixa de areia, na qual realizamos o salto em comprimento.

Já em relação aos espaços interiores existentes, para a prática de atividade física, podemos destacar o pavilhão gimnodesportivo (espaço 1), que é relativamente recente (inaugurado em 2000) e é constituído no seu interior, pela sala dos professores, sala de aulas teóricas, balneários, arrecadação de material e espaço desportivo, no qual se observava 1 campo de basquetebol/andebol/futsal/voleibol, perpendiculares a este estavam 2 campos reduzidos de basquetebol e 4 campos de badminton. Para além destas matérias, no espaço desportivo, podíamos ainda praticar patinagem e ténis de mesa.

O pavilhão para além do anteriormente mencionado possuía também outro espaço, que era o ginásio (espaço 2), no qual se destinava à realização das aulas de dança e atividades gímnicas, nomeadamente a ginástica de solo e aparelhos.

Relativamente às turmas e horários, cada estagiário ficou responsável por lecionar sob supervisão uma turma do 7ºano. A nível do horário tivemos que lecionar semanalmente um bloco de 90 minutos e um de 45 minutos.

O planeamento das modalidades abordadas nem sempre foi linear, pois o roulement da Escola era rotativo, ou seja, a cada semana mudava o espaço físico a lecionar, por exemplo: 1ª semana no espaço 1 – Pavilhão interior; 2ª semana no espaço 2 – Ginásio; 3ª semana no espaço – Pavilhão exterior. Nesse sentido, tivemos que realizar algumas alterações no plano anual das mesmas de forma a aproveitar a dinâmica das modalidades face às características de cada turma.

Houve algum receio em gerir o desenvolvimento das matérias face à constante alteração dos espaços, mas com a ajuda do orientador de Estágio conseguimos resolver este obstáculo, através do ensino por multitarefa.

O corpo docente foi bastante acolhedor e apoiaram-nos em todos os níveis, havendo sempre um clima de troca de conhecimento. A integração foi fundamental para ganhar a confiança necessária nesta nova etapa como professores.

Um obstáculo que encontramos foi a turma a lecionar, o 7ºA, que possuía características atípicas das restantes. Uma turma composta por 17 alunos, em que 8 alunos apresentam necessidades educativas especiais (NEE) e 13 já tiveram retenção escolar no 2º e 3º ciclo. Os alunos apresentavam alguns problemas de comportamento, atenção, motivação, tornando-se uma preocupação constante no planeamento das aulas.

Em conversação com a orientadora da Faculdade, a professora doutora Elsa Silva e o orientador da Escola, o professor Fernando Leite, decidiu-se planificar as unidades didáticas através do modelo de ensino Educação para a Condição Física, como resolução dos problemas da turma.

Houve momentos bons e menos bons, em que ao longo do ano letivo fomos corrigindo, através das críticas construtivistas por parte dos orientadores e colegas de curso, melhorando o processo de ensino-aprendizagem.

Em suma, manifestamos o agradecimento pelo apoio de todos os professores (orientadores, professores do agrupamento) ao grupo de estágio, tendo sido fundamental no sucesso do Estágio Pedagógico, ultrapassando os vários desafios vivenciados na Escola.

4. ENQUADRAMENTO DO MEIO ESCOLAR

Agrupamento de Escolas de Oliveirinha

A área de influência do Agrupamento de Escolas abrange as freguesias de Oliveirinha, com 4780 habitantes (censos de 2001) e uma área de 13,66 km² a freguesia de Nariz, com 1467 habitantes e uma área de 9,35 km² e a freguesia de Nossa Senhora de Fátima, com 1870 habitantes e uma área de 12,44 km². A grande dispersão geográfica não facilita a interação entre os diferentes estabelecimentos e entre estes e a cidade de Aveiro, dada a reduzida rede de transportes e, sobretudo, o encargo financeiro que implica a sua utilização.

O Agrupamento de Escolas de Oliveirinha engloba a Escola do Ensino Básico Castro Matoso, sede do Agrupamento, as escolas do primeiro ciclo da Costa do Valado, Quintãs, Póvoa do Valado, Mamodeiro e Nariz e ainda os Jardins de infância de Oliveirinha, Costa do Valado, Quintãs, Póvoa do Valado e Nariz.

A principal ocupação dos pais dos alunos que frequentam o Agrupamento encontra-se nos sectores secundário e terciário, sendo a agricultura encarada como uma segunda ocupação com vista a equilibrar o orçamento familiar. Presentemente, a situação da crise tem vindo a provocar um número progressivo de pais dos alunos em situação de desemprego. Num total de 1460 pais e mães, 347 não estão presentemente empregados, representando uma percentagem de 24% (número muito superior à média nacional).

As crianças e jovens que frequentam as escolas são oriundos de extratos sociais diferenciados, havendo alguns com carências a vários níveis – alimentar, afetivo, cultural e social. Além disso, as características socioculturais de muitos pais levam que ainda haja alguma dificuldade em avaliar o valor da educação, do estudo, da aquisição de competências e valores, pelo que não se envolvem muito no percurso escolar dos seus educandos, revelando baixas expectativas relativamente ao mesmo.

A maioria dos encarregados de educação dos alunos do Agrupamento (70%) possui como habilitações académicas até ao 2º CEB (30% destes apenas completaram o 1º ciclo); 11% conclui o 3º ciclo e 6% o nível secundário. Apenas uma pequena percentagem (4%) possui licenciatura ou outra habilitação de nível superior.

É frequentemente referido como constrangimento a nível do enquadramento social da escola a baixa escolaridade das famílias e a pouca participação e envolvimento na vida escolar dos alunos. Também é referido como constrangimento o baixo nível cultural de grande parte das famílias.

O nível socioeconómico das famílias tem vindo a degradar-se, sendo cada vez mais numerosas as situações de alunos que recorrem à ASE.

No ano letivo 2012/2013, num total de 733 alunos, 196 alunos são subsidiados com escalão A (27%) e 170 alunos com escalão B (23%). Assim, um total de 50% de alunos deste Agrupamento têm subsídio.

Existe também um número crescente de alunos em situação de disrupção familiar, que necessitam de intervenção da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens ou mesmo do Tribunal de Família e Menores. O trabalho de prevenção de situações que por vezes culminam na retirada à família é dificultado pela não existência de um psicólogo no Agrupamento.

A população que compõe o Agrupamento tem características socioculturais diversificadas, sendo que uma parte considerável possui condições económicas desfavorecidas e vive em zonas nas quais não existem ofertas culturais que possam colmatar o baixo nível sociocultural familiar.

Os comportamentos dos alunos são também reveladores da instabilidade afetiva e emocional dos seus contextos familiares, mostrando-se conflituosos e agitados, com poucas normas de civismo e correção.

Contudo, estes alunos, quando abordados individualmente, mostram-se sensíveis à ajuda por parte do adulto, adotando uma atitude de escuta e de abertura ao diálogo, por vezes mesmo de gratidão pela atenção que lhes é proporcionada, atitude esta que é

o oposto da que manifestam em grupo, no qual adotam comportamentos de confronto e de desafio à autoridade.

Grande parte dos alunos revelam ainda desmotivação para as atividades académicas, eventualmente decorrentes das baixas expectativas que os pais depositam na escola como proporcionadora de oportunidades. Os hábitos de estudo dos alunos são um problema frequentemente abordado pelos professores. Grande parte dos alunos não tem acompanhamento no estudo, sendo quase sempre estes que evidencia maiores dificuldades de aprendizagem.

O Agrupamento não é constituído apenas por famílias destruídas e com baixo nível de escolarização. Uma parte considerável de famílias têm expectativas elevadas relativamente ao percurso académico dos seus educandos e fazem chegar à direção e aos diretores de turma as suas inquietações relativamente à qualidade do ensino-aprendizagem e, sobretudo, ao ambiente criado em sala de aula (comportamento de alunos, nível de indisciplina, metodologias de trabalho...) proporcionador (ou não) de um bom clima de aprendizagem e consequentes resultados escolares. Esta assimetria social exige, por parte da escola, uma capacidade de resposta adequada às necessidades de cada situação, elevando ao máximo as potencialidades de todos os alunos, não se centrando apenas nos alunos com mais dificuldades, mas criando condições para que todos atinjam o máximo do seu potencial.

A atenção dada aos problemas de natureza comportamental, pessoal, social e emocional tem sido preocupação deste agrupamento, apoiando-se em ações que visam garantir a intervenção junto dos alunos de risco e respetivas famílias.

O facto de ser um agrupamento relativamente pequeno, com um corpo docente e de funcionários estável e já com muitos anos de trabalho neste contexto permite um grau de proximidade e conhecimento quer dos alunos quer das famílias que potencia uma intervenção mais efetiva.

Com este contrato de autonomia pretende-se continuar a promover uma escola humanista e integradora, responsável pelo percurso escolar dos seus alunos, onde a formação integral de cada aluno, em termos de aquisição de saberes, consciencialização de valores de cidadania, enriquecimento cultural e ligação à comunidade sejam sempre princípios orientadores.

As condições adequadas este Agrupamento poderá fazer face aos condicionalismos da realidade social em que está inserido. Pretende-se que este contrato de autonomia contribua para um sucesso dos nossos alunos, ao possibilitar modalidades de intervenção que conduzam à melhoria do processo educativo.

O desafio do Agrupamento de Escolas de Oliveirinha consiste em, ao focalizar-se no aluno como eixo condutor de toda a ação, não se centralizar apenas na sala de aula para a melhoria do processo ensino-aprendizagem e a conseqüente melhoria dos resultados escolares. Numa perspetiva sistémica, alcançar melhores resultados e promover a formação integral de um cidadão engloba muito mais do que alterar apenas a variável sala de aula.

Escola Básica Castro Matoso

A escola – sede EB 2/3 Castro Matoso de Oliveirinha, entrou em funcionamento no ano letivo de 1988/1989 e ocupa as atuais instalações desde 1991/92. A escola encontra-se em bom estado de conservação em termos de edifício. Para além das salas de aula, oficinas e laboratórios, existe ainda uma biblioteca da Rede de Bibliotecas Escolares, duas salas de informática e uma sala de estudo. A escola – sede possui ainda um pavilhão desportivo com campos desportivos anexos. As restantes escolas e jardins de infância do Agrupamento não têm o mesmo nível de qualidade de instalações, embora ofereçam condições razoáveis de funcionamento.

Trata-se de uma escola de tipologia C+24, destinada ao funcionamento do 2º e 23º Ciclos do Ensino Básico, com uma capacidade prevista para 24 turmas, em regime de funcionamento normal. A partir do ano de 1999/2000, é formado o Agrupamento de Escolas de Oliveirinha que tem a sua sede na Escola Básica Castro Matoso, e integra na sua estrutura vertical jardins de infância (ensino pré escolar) e escolas de 1º ciclo de diversos lugares e freguesias vizinhas da vila de Oliveirinha.

O nome da escola-sede foi modificado em homenagem a Francisco de Castro Matoso da Silva Corte Real, licenciado em Direito e político de projeção nacional (tendo sido deputado em Aveiro e por Coimbra em 19887, Presidente do Tribunal da Relação de Lisboa em 1900 e Juiz Conselheiro Supremo Tribunal de Justiça em 1901). Posteriormente, foi Presidente da Comissão para a criação do Hospital de Aveiro e seu grande impulsionador e primeiro contribuinte.

Como Ministro das Obras Públicas, a ele se devem a construção da Ponte sobre o Vouga em S. João de Loure e a estação do Caminho de Ferro de Quintãs, entre outras, homem sensível aos problemas do mundo rural, a quem os agricultores muito devem na liberalização do uso e posse da terra. Faleceu a 16 de agosto de 1905, na cidade de Lisboa. Auscultados o Conselho Pedagógico, a Associação de Pais e o Presidente da Junta de Freguesia, o Conselho Diretivo da Escola EB 2/3 de Oliveirinha, propôs a

alteração do nome da escola para: Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Castro Matoso – Oliveirinha, sendo a nomenclatura atual da Escola Básica Castro Matoso (EBCM).

Professores orientadores de estágio

O Orientador de Estágio da Faculdade foi a professora doutora Elsa Silva, tendo lecionado unidades curriculares nos dois anos do mestrado. Foi fundamental no êxito do nosso Estágio Pedagógico, tendo mostrado total disponibilidade e apoio nas dúvidas e obstáculos ao longo de todo o ano letivo. A transmissão de conhecimentos e conselhos foram importantes na execução das tarefas solicitadas, nomeadamente na acessoria de um cargo intermédio de gestão no ensino e na escolha do objeto de estudo realizado (tema-problema).

O orientador do Agrupamento foi o professor Fernando Leite, cujo acompanhamento contribui positivamente para o nosso trabalho como estagiários, esclarecendo dúvidas, emitindo críticas construtivas, apoiando em todas as aulas práticas, etc.

Esteve sempre presente em todos os momentos das aulas, transmitindo conhecimentos acerca do controlo da turma, estratégias de ensino e organização das aulas, essências para o sucesso da intervenção pedagógica.

O grupo de Educação Física/núcleo de estágio

O grupo de Educação Física foi constituído por cinco professores, tendo sido bastante acolhedores e muito cooperantes, tratando o grupo de estágio como verdadeiros professores. Houve um bom clima de troca de conhecimento, dando-nos liberdade de expor as nossas opiniões e dúvidas. Foi um grupo bastante compreensivo, pois devido às características específicas do roulement da escola, sempre que necessário cediam o seu espaço em nosso detrimento. Neste contexto, foi possível planificar as unidades didáticas com maior consistência, facilitando a sequência e extensão de conteúdos abordar.

O Núcleo de Estágio foi constituído inicialmente por 3 elementos, tendo um elemento desistido por motivos profissionais. Ao longo do ano letivo, desenvolvemos documentos e projetos em grupo. Devido à nossa situação de trabalhador – estudante, foi necessário uma grande coesão para ultrapassar os inúmeros obstáculos que foram surgindo. Houve sempre um bom diálogo entre nós, trocando ideias, opiniões e estratégias de ensino, embora as características de cada turma serem diferentes.

5. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

5.1. PLANEAMENTO

O planeamento é um documento que envolveu o processo de reflexão, de orientação e coordenação da ação do Professor. Este teve características importantes que o ajudaram a delinear uma estratégia para que a sua ação fosse ao encontro das necessidades da turma.

A nossa atividade como lecionadores começou com uma reunião de Estágio onde o orientador da escola, tendo sido abordado os conteúdos a planear e desenvolver por parte do núcleo de Estágio. O professor enviou-nos a documentação necessária e construímos o planeamento anual respeitando o Plano Nacional de Educação Física, com foco nos objetivos face a turma que trabalhamos, os recursos materiais, espaços físicos e não menos importante consoante o roulement.

Paralelamente a esta elaboração, tivemos que traçar tarefas e estratégias ajustadas ao processo de ensino – aprendizagem e às decisões de ajustamento.

5.1.1. Plano anual

O planeamento anual teve como objetivo descrever os conteúdos programáticos a desenvolver no presente estágio pedagógico. Na realização deste documento, foi necessária a recolha e tratamento de dados face à turma a lecionar, nomeadamente a caracterização da turma e o estudo sociométrico respetivamente

A turma lecionada foi o 7ºA, composta por 17 alunos (7 raparigas e 10 rapazes), com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos. Esta, apresenta características atípicas, pois 8 alunos apresentam necessidades educativas especiais e 13 com retenção escolar no 2º e 3º ciclo.

De acordo com o Plano Anual de Educação Física de Escola Castro Matoso, as matérias definidas para o 7º ano foram: Futebol, Basquetebol, Voleibol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Atletismo, Patinagem e Dança e a Condição Física que se insere em todas as unidades didáticas anteriormente referidas.

Começámos por realizar a avaliação diagnóstica a todas as unidades didáticas, definindo o número de aulas atribuídas a cada modalidade. Um fator preponderante na estruturação das aulas (extensão e sequência de conteúdos) foi o roulement, cuja constante rotatividade fez com que as modalidades fossem desenvolvidas em simultâneo no mesmo período letivo. Esta situação apresentou algumas dificuldades

relativamente à sequência de conteúdos a lecionar e nas alterações climatéricas. Contudo, o que inicialmente foi um obstáculo, revelou-se bastante benéfico, cuja constante alteração de temáticas motivou os alunos na variação de estímulos e de aprendizagem. Após esta análise, foi implementado ao 7ºA o ensino por multitarefas, em que nas aulas de 90 minutos foram lecionadas duas modalidades diferentes.

Em termos cognitivos, apresentaram algumas dificuldades na assimilação de novos conhecimentos, o que conseqüentemente reduziu os níveis de atenção e de motivação. Ao nível psicomotor existia uma grande diferença ao nível morfológico, devido à grande diferença de idades (entre os 12 e 16 anos).

Nesse sentido, tornou-se essencial o estudo de novas estratégias de ensino a utilizar de acordo com a especificidade dos alunos. Numa reunião com a orientadora da faculdade, professora doutora Elsa Silva e com o orientador de escola, professor Fernando Leite, foi sugerido uma abordagem pedagógica com ênfase no trabalho de condição física; atividades lúdicas e competitivas.

A metodologia implementada correspondeu ao modelo curricular: Educação para a Condição Física (Fitness Education), com o objetivo de atenuar os problemas de comportamento e desmotivação dos alunos. O principal objetivo do modelo correspondeu a uma avaliação mensal da condição física dos alunos, através de uma bateria de testes físicos, abordando as cinco capacidades motoras: resistência, velocidade, força, coordenação e flexibilidade. As comparações dos resultados foram analisadas e descritas no ponto 7 - apresentação e discussão dos resultados.

Numa análise mais aprofundada, decidimos retirar as modalidades em que os alunos obtiveram maior dificuldade de execução, sendo elas o Voleibol e o badmínton. As modalidades anteriormente referidas foram substituídas pelos Jogos Tradicionais, Andebol e desenvolvimento da Condição Física.

Modalidades	Número Aulas Lecionadas			
	1º Período	2º Período	3º Período	Total
Condição Física	3	8	8	19
Basquetebol	9	4	3	16
Futebol	7	4	2	13
Atletismo	5	6	-	11
Ginástica	7	-	-	7
Andebol	-	1	3	5
Jogos Tradicionais	1	2	-	3
Dança	1	2	-	3
Voleibol	1	-	-	1
Badmínton	1	-	-	1

Tabela 2 - Quadro do número de Aulas Lecionadas

5.1.2. Unidades didáticas

O planeamento das Unidades Didáticas foi o ponto de partida para nosso processo de ensino aprendizagem, estabelecendo objetivos por etapas que facilitasse a ação do professor e a aprendizagem do aluno.

D'Hainault (1980) (citado por Sarmiento, 2004) afirma que se deve adequar os objetivos e finalidades às metas a alcançar, aliando a maturidade (física, cognitiva e afetiva) ao conhecimento e interesse individual e elaborando programas curriculares presos a critérios internos (adequação entre vários objetivos) e externos (de competência didática), cujo pano de fundo é a política educativa e as grandes questões que se hierarquizam numa dinâmica cultural. Os valores que estes carregam correspondem, no dizer de Woods (1996) (citado por Sarmiento, 2004), à preocupação do tipo de sociedade que se pretende promover e do tipo de educação que melhor a seve, competindo-lhes salvaguardar o carácter progressivo das aprendizagens (patamares de objetivos), cujos valores relativos garantem as relações de valores hierárquicos e de coerência mútua.

Nesse sentido, as unidades didáticas foram adaptadas face às características dos alunos, para que o seu processo de ensino-aprendizagem fosse eficaz. Para o planeamento de cada unidade didática foi necessário considerar previamente os recursos espaciais e materiais disponíveis; realizando uma avaliação inicial aos alunos, para que os conteúdos lecionados tivessem uma sequência lógica e progressiva.

Devido à especificidade do roulement da escola, houve necessidade de adaptar a extensão e sequência de conteúdos face ao ensino por multitarefa. No final foi realizado

uma balanço final sobre o trabalho desenvolvido, comparando as diferenças entre o 1º, 2º e 3º período face às diferentes estratégias de ensino.

5.1.3. Plano de aula

A estrutura do plano de aula foi desenvolvida pelo grupo de estágio em conjunto com o orientador, procurando realizar um documento de fácil consulta e compreensão. No plano de aula encontram-se descritos os objetivos gerais e específicos, a descrição dos exercícios e respetiva justificação. Este, serviu de guia para o professor durante a aula, tendo sido sujeito às mais variadas adaptações em tempo real. Um profissional de educação física deve ter a capacidade de se aperceber se os exercícios que ele propõe estão a resultar, de forma a ajustá-los com o intuito de melhorar as condições para que os alunos progridam e atinjam os objetivos.

A escolha do tipo de plano de aula foi unânime entre o grupo de estágio, quer a nível da construção literária quer a nível de escolha de exercícios. Dividiu-se o plano de aula em três fases: fase inicial; fase fundamental e fase final. Os conteúdos inseridos, tiveram ênfase nas tarefas/situações de aprendizagem; critérios de êxito; organização; objetivos gerais e específicos.

No final de cada plano de aula, cada estagiário realizava uma reflexão da mesma, servindo como apoio ao seu processo de ensino.

O processo de reflexão não deve ser um processo puramente individual e virado para dentro, pois limitaria muito o crescimento do professor. A atenção do professor, na sua maneira de ver, deverá também ser virada para fora, para as condições sociais em que se situa essa prática. O autor reforça, além disso, a ideia de que a reflexão não deve ser tratada como um fim em si mesma, mas integrada em objetivos mais amplos, sob pena de solidificar e justificar práticas de ensino prejudiciais e conduzir à perpetuação de um modelo conhecido de mudança em que tudo continua na mesma (Zeichner, 1995, citado por Bonito, 2009).

5.2. REALIZAÇÃO

5.2.1. Instrução

O processo instrucional tem como incumbência específica o desenvolvimento da competência num determinado domínio de conteúdo, que se consubstancia na apropriação de conhecimentos e habilidades e no desenvolvimento de capacidades e disposições ou atitudes relacionados com o conteúdo de instrução. Nesta medida, a

capacidade de gerar aprendizagem de promover o desenvolvimento dos sujeitos que nele participam. A capacidade instrucional não resulta unilateralmente da ação do professor, da qualidade intrínseca dos modelos de instrução, materiais e tarefas selecionados para a aula ou da capacidade e ação dos alunos, mas na otimização da coordenação destes elementos (Graça, 2006).

O primeiro e mais importante filtro que se coloca à viabilidade de qualquer modelo instrucional é o professor, com as suas concepções e preferências relacionadas com a matéria e a pedagogia, a sua atitude profissional, o seu conhecimento e a sua capacidade didática. Enquanto mediador entre os materiais curriculares e o aluno, o professor ocupa uma posição de charneira na construção da capacidade instrucional de um programa. O acolhimento que dá e o modo como interpreta as orientações para o ensino prescritas nos programas oficiais ou sugeridas nos modelos instrucionais vão influenciar o trabalho na aulas, as oportunidades de aprendizagem dos alunos (Cohen et al, 1999 citado por Graça, 2006).

A instrução ao longo do Estágio Pedagógico, foi uma ferramenta essencial no sucesso da transmissão de conhecimento e de assimilação por parte dos alunos. Inicialmente, tivemos alguma dificuldade na qualidade de instrução, pois foi o primeiro contacto que tivemos com o ensino. Como os alunos apresentavam dificuldades de concentração e de responsabilidade decidimos ter uma abordagem mais informal e proativa. Há medida que as aulas foram lecionadas, fomos criando um bom elo de ligação, melhorando substancialmente a qualidade das mesmas, pois os alunos estavam mais predispostos a aceitar as instruções por parte do professor. Outro método utilizado foi a instrução através da demonstração, para que os alunos percebessem melhor o objetivo do exercício. Concluímos que através deste método, os alunos realizavam o exercício com maior eficácia (inicialmente o professor demonstrava os exercícios, mas depois eram escolhidos os alunos com melhor empenhamento motor, como forma de valorizar a sua prestação).

Em termos de Feedback, foi sempre utilizado, pois os alunos melhoravam o seu empenhamento motor e até mesmo a sua motivação aquando a sua emissão. Contudo, a frequência e pertinência dos Feedbacks variou consoante as unidades didáticas, pois nas que estávamos mais à vontade, conseguíamos emitir uma maior variância de estímulos. Como a turma apresentava dificuldades no empenhamento motor, a predominância de Feedbacks emitidos foram sempre de cariz construtivista e de reforço positivo.

O sucesso do processo de ensino – aprendizagem dependeu fortemente da Instrução, pelo que foi necessário uma preparação fora da escola, para que pudéssemos transmitir a informação necessária, de forma clara, precisa e concisa.

5.2.2. Gestão pedagógica

Siedentop (1983) citado por Sarmiento (2004) refere que a conceção (design, plano) da sessão determina e operacionaliza a sua estrutura, o que significa estabelecer o encadeamento estratégico da matéria pelos diferentes momentos da sessão, compreendendo os tipos de organização inerentes a cada tipo de trabalho (equilíbrio entre o esforço e a recuperação).

Equacionados os meios a utilizar, estes têm influência nas partes constituintes da aula e que podem ser vistas distintamente aquando da primeira parte: “apresentação ou revisão da matéria” (primeira parte ou parte inicial), aquando da prática da matéria nova (segunda parte ou parte fundamental) ou aquando da parte dedicada ao retorno à calma e à revisão da matéria lecionada (parte final).

A gestão da sessão traduz uma organização dos vários tempos e dos episódios – a sua duração e frequência – tendo em mente o “fluxo” da sessão. É na gestão do tempo, das tarefas e dos comportamentos (feedback pedagógico, do clima, da interação verbal e não verbal, etc.) que se reflete o decorrer da mesma. Da gestão dos comportamentos (de praticantes e professores), das tarefas, dos espaços e materiais a utilizar, decorrem os tempos passados na tarefa (Piéron, 1988 citado por Sarmiento, 2004).

Para que a gestão pedagógica tivesse sucesso, foi necessário promover aos alunos atitudes e valores, bons hábitos e regras, para que as aulas corressesem de forma fluida e harmoniosa. O conhecimento dos recursos temporais, espaciais e materiais foi crucial na eficácia desta gestão.

Devido às características da turma, tivemos que adaptar algumas regras e métodos de ensino (Ensino por comando), para que pudéssemos controlar melhor a turma e minimizar os comportamentos fora de tarefa.

Como professores estagiários, sentimos alguma dificuldade neste ponto, pois a inexperiência de ensino e a imprevisibilidade na reação dos alunos, revelou-se um grande obstáculo. Com algumas instruções e troca de conhecimento por parte dos professores do agrupamento, que nos ensinaram algumas estratégias a desenvolver na turma e a cada aluno em específico. Com este apoio, começamos a ganhar mais

confiança e em poucas aulas conseguimos dominar alguns comportamentos menos apropriados na aula, valorizando cada vez mais o respeito pelo professor e pelos colegas de turma.

Tivemos a necessidade de nas primeiras aulas, ter uma atitude mais formal, para que os alunos tivessem mais concentrados na preleção do professor e na assimilação dos conteúdos abordados.

Um preocupação que esteve presente ao longo de todo o Estágio Pedagógico, foi a gestão dos tempos de instrução, tarefa, transição de tarefa. Inicialmente, no primeiro período sentimos alguma dificuldade em controlar o tempo de instrução, tendo por vezes excedido o tempo previsto e conseqüentemente diminuído o tempo de tarefa. Como forma de atenuar esta situação, optamos por dar a instrução aquando a exercitação da tarefa, ou seja, o professor dividia os alunos por grupos e à medida que instruía, os alunos realizavam a atividade. Revelou-se um excelente método de aprendizagem, pois os alunos não se distraíam tanto e empenhavam-se mais nos exercícios. Conseqüentemente, o tempo de transição de tarefa diminui, pois não foi preciso reunir os alunos para explicar a atividade seguinte. Como a turma apresentava níveis elevados de comportamentos inapropriados, foi crucial adotar estas estratégias de ensino como forma de os minimizar. Nesse seguimento, o segundo e terceiro período, as aulas tiveram uma maior dinâmica, em que o principal objetivo para esta turma foi alcançado, ou seja, de potenciar ao máximo a atividade física nas aulas práticas.

5.2.3. Clima de aula/disciplina

O “clima pedagógico” e a “disciplina” permite refletir os problemas de comportamento e as estratégias de resolução de conflitos durante a sessão que podem intervir. O “clima” e o “controle disciplinar”, embora se possam considerar como aspetos distintos, mantêm as condições relacionais que presidem à manutenção dos comportamentos apropriados. Fácil se torna entender que estes problemas dizem respeito à “forma de estar” e à “interação” entre o agente de ensino (professor/treinador) e o praticante. A disciplina assume aspetos importantes na maturação individual e no desenvolvimento do controlo emocional em situações que exigem autocontrolo, persistência e tolerância à frustração (Sarmiento, 2004).

Os objetivos de curto prazo, que este problema coloca, atingem as situações necessárias à aprendizagem técnica ou a hábitos sociais, enquanto os de longo prazo respeitam ao desenvolvimento das capacidades de autodomínio, de sentido crítico e de

responsabilidade ou ainda, de cidadania e cooperação social. Alguns estudos referentes a estas temáticas destacam a descrição dos comportamentos de indisciplina (Emonts et al, 1988 citado por Sarmiento, 2004) e a reação do professor aos comportamentos inapropriados. Quer os modelos intervencionistas quer os não intervencionistas levam a que a atitude docente encare como realidade o seu nível de entusiasmo na condução da sessão.

Não pode ser esquecido que cada problema de disciplina apresenta uma história com origem, por vezes, em longos percursos, em séries de conflitos nem sempre resolvidos, entre os alunos, entre os alunos e o professor e, até, entre os alunos e a instituição (escola, clube).

Os estudos sobre a resolução dos conflitos de indisciplina, têm evidenciado que a reação dos professores, contempla categorias de ausência de reação, chamada de atenção (lembrar regra de conduta), ordem, punição, reprimenda, ameaça, olhar severo, encorajamento, afastamento. Mas, na prática, encontramos formas diversas de reação ao comportamento dos alunos, das quais se podem destacar: o olhar expressivo de aprovação ou desaprovação, as instruções não – diretivas, as perguntas, as ordens diretas, o exemplo ou a modelação, bem como o reforço positivo ou negativo, o isolamento ou mesmo o castigo físico.

Siedentop (1983) citado por Sarmiento (2004), analisando os comportamentos inapropriados em educação física, define-os como “comportamentos fora da tarefa” e “comportamentos desvio” e apresenta três estratégias básicas para os erradicar. Para o autor, manter os comportamentos apropriados, é a melhor forma de eliminar os comportamentos inapropriados. A “clarificação das regras”, a “motivação do comportamento apropriado em interações positivas” e o “ignorar dos comportamentos inapropriados de menor importância”, são, segundo este autor, a estratégia mais consistente para manter os comportamentos apropriados.

A turma era, maioritariamente composta de alunos vindos de outras turmas e com diferentes idades. Esta junção de fatores, poderia ter criado uma barreira no processo de aprendizagem e no controlo da turma, pois após analisarmos a ficha de caracterização individual do aluno, cedida pelo professor orientador, Fernando Leite, verificamos que grande parte dos alunos apresentavam dificuldades de aprendizagem e em controlar o seu comportamento.

Estando o clima de aula fortemente ligado à uma boa interação do professor – aluno, estabelecemos uma relação de cumplicidade e de respeito, para que os alunos se sentissem valorizados e predispostos a realizar as atividades. Adotamos uma postura

positiva e compreensiva, para que os alunos pudessem olhar para o professor como alguém que quer ensinar e relacionar com os mesmos.

Outro fator que nos permitiu alcançar um bom clima, foi a adição de matérias didáticas que fossem ao encontro do interesse dos alunos, ou seja, sempre que os alunos realizavam matérias que dominavam e apreciavam, o seu resultado final era de enorme satisfação pessoal, de grande motivação e relação uns com os outros.

Consideramos que um bom clima de aula, representou no final uma maior troca de informação, de assimilação de conhecimentos e de coesão social.

5.2.4. Decisões de ajustamento

O entusiasmo do professor durante o ato de ensino e a preocupação em controlar os alunos ultrapassa o envolvimento emocional dos professores e atinge a própria eficácia de ensino, na medida em que este necessita das condições adequadas para a aprendizagem.

Nem todos, porém, aprendem ao mesmo ritmo e à mesma velocidade: as diferenças individuais determinam formas diferentes de acompanhar a aprendizagem, o que justifica a implementação de componentes do comportamento, passíveis de ser observadas e que, do ponto de vista físico – a força, a resistência, a potência e a flexibilidade muscular, bem como o funcionamento cardiovascular, respiratório e coordenativo (neuro e psicomotor) – garantem a atividade e possibilita a aprendizagem pretendida (Sarmiento, 2004).

No decorrer dos períodos letivos tivemos a consciência de que o planeamento das aulas de educação física nem sempre decorreu como esperado. Nesse seguimento, necessário tivemos que adaptar as aulas consoante a imprevisibilidade dos alunos (motivação, empenhamento, concentração), dos recursos materiais, das condições climatéricas e do espaço físico.

Relativamente às unidades didáticas de voleibol e de badmínton decisões foi necessário ajustar o seu planeamento, pois os alunos tinham muita dificuldade em executá-las. Como o objetivo principal para esta turma era de maximizar o seu empenhamento motor e níveis de concentração, foi aconselhado substituir estas modalidades por outras, nomeadamente o andebol, jogos tradicionais e a componente de condição física (objeto de estudo).

Na situação prática de aula, houve sempre alterações no tempo dos exercícios, pois os alunos não compreendiam a tarefa ou não estavam concentrados o suficiente.

Nesse sentido, alguns exercícios não eram realizados devido ao limite de tempo e outros prolongados pelo bom desempenho dos alunos (valorizando a sua prestação).

Concluimos que o sucesso do ensino esteve fortemente relacionado com a capacidade de ajustar o seu planeamento consoante o nível da turma, das condições presentes na escola e do desenvolvimento dos alunos. Os orientador da Faculdade e da Escola tiveram um papel importante na transmissão desses valores e aptidões ao grupo de Estágio.

5.3. AVALIAÇÃO

Para Cardinet (1993), ensinar significa facilitar a aprendizagem dos alunos e a função do professor é fazer variar as condições em que se encontram os alunos para responder o melhor possível às suas dificuldades de aprendizagem. Esta função do professor envolve a definição de certo número de objetivos, a determinação da posição do aluno relativamente a esses objetivos e, conseqüentemente, a definição de atividades de correção.

Segundo Bloom, Hastings e Madaus (1975), a avaliação pode ser considerada como um método de adquirir e processar evidências necessárias para melhorar o ensino e a aprendizagem, incluindo uma grande variedade de evidências que vão além do exame usual de 'papel e lápis'.

Bevenutti (2002) diz que avaliar é mediar o processo ensino/aprendizagem, é oferecer recuperação imediata, é promover cada ser humano.

A definição dos momentos de avaliação apresentada anteriormente pretende fomentar uma cultura reflexiva, verificando simultaneamente os processos de ensinar e aprender, do trabalho cooperativo implementado à prática da avaliação em todas as dimensões. Ser capaz de dar resposta a todos os envolvidos no processo ensino-aprendizagem, orientar e delinear diretrizes de padrão de atuação dos mesmos. Importa aqui fixar as seguintes questões: Porquê?, para quê?, o quê?, quem?, como?, quando?.

A criação de um sistema de avaliação com estas nuances permitiu-nos uma maior sustentação na conduta/decisão avaliativa, traduzindo-se num acréscimo metodológico qualitativo. Segundo o PNEF, "O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno no curso da Educação Física corresponde à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências nas situações características (...). Os critérios de avaliação estabelecidos pelo Departamento de Educação Física e pelo professor permitirão determinar concretamente esse grau de sucesso". Desta forma, fica assim evidenciada,

a extrema relevância que a Avaliação assume, garantindo o sucesso na aquisição das aprendizagens e dos objetivos propostos, bem como, reforça inequivocamente o papel e o valor que a Educação Física procura na espera de uma formação multidisciplinar.

No sentido de manter a coerência nos objetivos delineados foi necessário ter em consideração quer o programa nacional do Ministério da Educação relativamente à disciplina de Educação Física do 7º ano e as competências definidas pela área disciplinar para o ano em questão, quer no desempenho inicial (avaliação diagnóstica) demonstrada pelos alunos na primeira aula da unidade.

Estes objetivos específicos foram definidos para cada grupo de nível, de forma a que os alunos fossem capazes de realizar eficazmente no final de cada Unidade Didática, tendo ido aplicado metas realistas, exequíveis e ao mesmo tempo ambiciosas.

5.3.1. Avaliação diagnóstica

Segundo Kraemer (2005), a avaliação diagnóstica pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar as dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes.

A finalidade da avaliação, é fornecer, sobre o processo pedagógico, informações que permitam aos agentes escolares decidir sobre as intervenções e redirecionamentos que se fizerem necessários em face do projeto educativo, definido coletivamente, e comprometido com a garantia da aprendizagem do aluno. Converte-se, então, em um instrumento referencial e de apoio às definições de natureza pedagógica, administrativa e estrutural, que se concretiza por meio de relações partilhadas e cooperativas (Souza, 1993 citado por Kraemer, 2005).

O processo de avaliação diagnóstica envolveu a determinação dos pré-requisitos, listagem dos pré-requisitos, definição da forma de recolha de dados, instrumentos a utilizar, recolha de informação e tomada de decisão. As consequências da avaliação diagnóstica denominaram pelas ações de recuperação ou remediação, agrupamento dos alunos de acordo com o nível de proficiência e identificado as causas de insucesso de alguns alunos.

Com a permissão do orientador, realizamos nas primeiras aulas do primeiro período, as avaliações diagnósticas para cada unidade didática. Consideramos este momento avaliativo de elevada importância, pois só assim foi possível determinar os

conteúdos programáticos a desenvolver, bem como o conhecimento do nível cognitivo e psicomotor de cada aluno.

Na avaliação diagnóstica recorreremos à observação e posteriormente à análise dos conteúdos técnicos e táticos das diferentes unidades didáticas que estavam definidas no Plano Anual de Educação Física para o 7º ano. Foi elaborado pelo grupo de Estágio uma grelha de avaliação, classificando a destreza dos alunos consoante o gesto técnico nesse momento. Os parâmetros de classificação foram descritos por níveis: Pré – Introdutório (PI); Introdutório (I); Elementar (E) e Avançado (A). Após a recolha e tratamento dos dados, foi elaborado um documento escrito relatando todas as características da turma e de cada aluno.

O registo da avaliação realizou-se de forma direta, através de situações de exercícios critério para a observação dos alunos nos gestos técnicos e posteriormente em situação de jogo, no caso dos desportos coletivos, e no caso dos desportos individuais a execução de exercícios analíticos.

Após realizarmos estas avaliações, conseguimos estruturar e planificar as aulas de acordo com as suas habilidades e conhecimentos, fomentado todo o sucesso do processo de ensino – aprendizagem.

5.3.2. Avaliação formativa

Para Bloom et, al (1975) citado por Kraemer (2005), a avaliação formativa visa informar o professor e o aluno sobre o rendimento da aprendizagem no decorrer das atividades escolares e a localização das deficiências na organização do ensino para possibilitar correção e recuperação. Pretende assim, determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução.

A avaliação formativa teve como principais objetivos a obtenção rigorosa dos dados ao longo do processo, a valoração de processos, melhorar e aperfeiçoar o processo que avaliávamos, selecionando os meios didáticos adequados aos alunos, permitindo uma ação reguladora entre o processo de ensino e o processo de aprendizagem e a adaptação do sistema ao indivíduo. A avaliação formativa aplicada aos processos ensino-aprendizagem teve como funções: a recolha dos dados referentes ao progresso e às dificuldades das aprendizagens sentidas pelos alunos, a interpretação dos dados numa perspetiva criterial e diagnóstica dos fatores que originaram as

dificuldades de aprendizagem observadas no aluno e a adaptação das atividades de ensino e aprendizagem.

Recorremos sempre à avaliação formativa contínua, realizada ao longo de todas as aulas e onde foram observadas as componentes cognitivas, psicomotoras e sociais dos alunos. O registo da pontualidade, assiduidade e participação foram registados num documento criado pelo grupo de Estágio, como forma de registar e comparar a evolução dos alunos nos três períodos letivos. No decorrer das aulas o Feedback foi sempre emitido com regularidade tendo tido uma dupla finalidade, em primeiro potenciou o rendimento do aluno nos exercícios propostos e em segundo permitiu alunos perceber a forma como realizavam o exercício, motivando-os a fazer mais e melhor.

No decorrer desta avaliação, foi realizado um questionário, para que pudessemos perceber se os diferentes estímulos estariam a fazer efeito na aprendizagem dos alunos. Neste documento estavam em questão, as preferências individuais dos alunos, o que pretendiam seguir no seu futuro profissional e se a atividade física iria fazer parte do seu dia-a-dia. Neste seguimento, o objetivo principal foi perceber se o nosso papel como educadores, estaria a ser positivo no desenvolvimento pessoal de cada aluno, levando consigo atitudes e valores concebidos na Escola.

Relativamente à avaliação formativa pontual, foi realizado mensalmente uma bateria de testes físicos, tendo ênfase nas cinco capacidades motoras (resistência, velocidade, coordenação, força e flexibilidade), em que os resultados das provas físicas eram registados numa grelha em Excel e contribuía para a classificação final do período.

Nesse sentido optamos por juntar a avaliação dos teste físicos às outras unidades didáticas, permitindo ajustar as unidades didáticas face ao protocolo dos testes físicos. Foi uma estratégia de aproximação do aluno à disciplina de Educação Física, indo ao encontro dos interesses e habilidades dos alunos, alcançado o sucesso pretendido.

5.3.3. Avaliação sumativa

Segundo Mira e Solé (1996) citado por Kraemer (2005), a avaliação sumativa tem como objetivo determinar o grau de domínio do aluno em uma área de aprendizagem, o que permite outorgar uma qualificação que, por sua vez, pode ser utilizada como um sinal de credibilidade da aprendizagem realizada. Pode ser chamada também de função creditativa, com o propósito de classificar os alunos ao final de uma período de aprendizagem, de acordo com os níveis de aproveitamento.

A avaliação sumativa pretendeu ajuizar o progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já colhidos por avaliações do tipo formativa e obter indicadores que permitissem aperfeiçoar o processo de ensino. Correspondendo a um balanço final, a uma visão de conjunto relativamente a um todo sobre o qual, até aí, só haviam sido feitos juízos parcelares.

Para Rosado e Silva (1999) é a valoração de produtos ou processos terminados. A principal finalidade é determinar o valor do produto final, decidindo-se o resultado é negativo ou positivo. A avaliação sumativa aplica-se no final de uma unidade didática e complementa as restantes formas de avaliação. As principais vantagens são: aferir os resultados das aprendizagens, introduzir correções no processo de ensino e a prova sumativa presta-se à classificação. A avaliação sumativa é um juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos, competências, capacidades e atitudes dos alunos.

A avaliação sumativa, teve como principal finalidade classificar os alunos individual e coletivamente, consoante o seu domínio psicomotor, cognitivo e socio-afetiva nas diferentes unidades didáticas, bem como a elaboração de uma grelha com os seguintes pontos avaliativos: aproveitamento; empenho e interesse; comportamento e responsabilidade.

Como referimos anteriormente, o protocolo da bateria de testes físicos teve um peso acrescido na nota final de período, pelo que todo o processo de ensino das diferentes unidades didáticas tiveram ligação direta com o desenvolvimento da condição física dos alunos.

Para estas componentes avaliativas foi realizado à posteriori um documento em Word e uma base de dados em Excel, registando os valores de cada aluno pelos três períodos letivos. A classificação final foi definida por uma escala de (1 a 5), com o somatório das componentes psicomotora, cognitiva e socio-afetiva, tendo ido mais tarde discutida com o orientador de Estágio para aprovação final.

No quadro abaixo podemos observar o documento que nos guiou neste parâmetro de avaliação com as respetivas percentagens de avaliação final.

AVALIAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO, PARÂMETROS, PONDERAÇÕES E NÍVEIS DE DESEMPENHO

Critérios de Avaliação		Parâmetros	Ponderações		Níveis de Desempenho
Competências Específicas	Competências de acção	Desempenho técnico e/ou prestação motora Aptidão Física	55%	70%	Nível Introdução, Elementar e Avançado previstos no Programa Nacional Curricular Zona Saudável de Aptidão Física – Aplicação de Protocolo
	Competências de conhecimento	Conhecimentos teóricos	15%		Exposto e desenvolvido no Dossier de Departamento – Grupo de Educação Física
Competências Transversais	Relacionamento interpessoal e de grupo	Responsabilidade		18%	100% - nível 5 95% a 99% - nível 4 90% a 94% - nível 3 85% a 89% - nível 2 Inferior a 84% - nível 1
		• Assiduidade e pontualidade	3%		
		• Higiene e segurança	3%		
		• Material	9%		
Comunicação	Respeito, Cooperação e Tolerância		2%		
	Compreensão e expressão escrita				
Métodos de trabalho e de estudo	Expressão oral		10%		
	Participação / Empenho	8%			
	Utilização das novas tecnologias	2%			

Nota: Alunos comprovadamente incapacitados para a prática da disciplina (de acordo com a legislação) são objecto de uma avaliação diferenciada ao nível da ponderação das competências específicas. Assim, as competências do conhecimento corresponderão a 70% da classificação.

Figura 1 - Quadro da Avaliação - Educação Física

5.4. COMPONENTE ÉTICO – PROFISSIONAL

O professor no exercício da sua profissão enfrenta cotidianamente desafios que lhe solicitam uma apurada consciência do ato docente para trabalhar e produzir no coletivo, com entes subjetivos, individuais na sua natural condição de manifestar-se.

As dimensões éticas são consideradas como importantes no nosso sistema educativo e estão presentes em vários documentos legislativos, quer no que respeita à formação dos alunos, quer no que respeita à formação dos professores, sendo consideradas componente relevantes para o exercício profissional.

Numa perspetiva de aprendizagem das dimensões éticas, pela qual se acentua o seu carácter adquirido, a formação e o estudo surgem como fontes de formação ética, mas referidas por vezes de um modo um pouco vago e sem muito ênfase. Na escola, as regras e os modelos encontrados nos professores, também as experiências de justiça e de injustiça constituem as principais fontes. Na formação inicial são poucas as referências que realcem o seu papel formativo a nível ético.

A noção de ética gira em torno de princípios e valores, orientando a ação o estabelecimento de regras para o bem, nomeadamente o bem do aluno. Os professores orientam-se maioritariamente por uma perspetiva contextualista e consequencialista que considera, no particular, a proteção do outro e o cuidado, através do diálogo e da

análise de situações concretas mas também são orientados por valores como o respeito e a solidariedade, a liberdade, a autonomia, a justiça, imparcialidade e igualdade, a honestidade e verdade, a responsabilidade e dignidade humanas, o rigor e a competência (Caetano & Silva, 2009).

Como professores de Educação Física, foi extremamente importante estabelecer um sentimento de responsabilidade face ao pessoal docente, não docente e não menos importante às turmas lecionadas. A disponibilidade, o interesse e apoio foram constantes na relação professor – aluno, para que o compromisso com a Escola e com os alunos fosse concretizado. A assiduidade, pontualidade esteve presente no decorrer do Estágio, quer na aulas práticas quer nas reuniões semanais com o orientador de Estágio.

Houve unidades didáticas que apresentamos maior à vontade, devido às nossas vivências e as que não estávamos tão preparados, aprofundamos o seu conhecimento para que não invalidasse o domínio das mesmas. Foi um trabalho estudo gratificante, porque saber ensinar também é saber aprender.

Respeitamos os níveis de destreza dos alunos e sempre respeitando as suas características e preferências pessoais, culminado no sucesso de ensino e de aprendizagem.

5.5. JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS

Ponte 1998 citado por Bonito (2009) refere que os professores e os futuros professores aprendem sobretudo a partir da sua atividade e da reflexão sobre a sua atividade, realizada num contexto de práticas enquadradas numa cultura profissional bem definida. A prática reveste-se aqui de uma importância determinante nos processos de formação e o papel do professor na sua própria formação sai reforçado.

Aquando a realização do planeamento, houve uma reflexão sobre os principais conteúdos a abordar e quais as componentes didáticas que mereceram maior destaque.

Após ser feita a avaliação diagnóstica das unidades didáticas a lecionar segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), houve uma reunião do grupo de Estágio com o orientador apresentando a respetiva avaliação e posteriormente efetuamos a sua análise. Tivemos que alterar determinados objetivos gerais e específicos tendo em conta o nível de destreza dos alunos .

Relativamente ao roulement da Escola Castro Matoso, cada professor titular lecionava num espaço físico diferente a cada semana, o que condicionou a sequência de conteúdos das unidades didáticas.

Com a devida autorização dos orientadores (Faculdade e da Escola), houve o prolongamento de algumas matérias, devido às preferências individuais dos alunos. A turma desde o início do ano letivo apresentava dificuldades de concentração e motivação, cuja barreira foi ultrapassada com a adição de exercícios dinâmicos, competitivos e lúdicos.

Em relação à intervenção pedagógica, a colocação do professor esteve sempre em pontos estratégicos no decorrer da aula, possibilitando a observação global todos os alunos em simultâneo. A emissão de feedbacks teve sempre um teor de afetividade positiva, encorajando e motivando os alunos no decorrer da atividade.

Sempre que possível, o professor recorria à técnica de demonstração, para que os alunos assimilassem os conteúdos através da visualização e posterior execução.

Relativamente ao plano de aula, a parte inicial teve sempre atividades lúdicas, para motivar os alunos e promover a inclusão social. Na parte fundamental foram realizados exercícios de complexidade simples e com forte cariz competitivo, em que no final desta parte os alunos realizavam um exercício de equipa, nomeadamente nos jogos desportivos coletivos – situação de jogo (torneio) e nos desportos individuais – competição entre si (por equipas e/ou individual).

O controlo da turma nem sempre foi fácil de gerir, em que determinadas modalidades foram divididos os alunos por grupos e realizado os exercícios por estações. O estilo de ensino abordado foi o Ensino por comando, pois só assim o professor conseguiu reunir as condições ótimas no controlo da turma, apesar de haver alguma informalidade (maior afetividade) em alguns momentos da aula entre o professor e os alunos

Em suma, as opções tomadas facilitaram o desenvolvimento de todo o Estágio Pedagógico, tendo sido alcançado todos os objetivos propostos no início do ano letivo. Foi uma experiência de aprendizagem mútua, pois ao transmitirmos conhecimentos aos alunos, também aprendemos a ser melhores docentes e constatado a importância que este papel assume no sistema educativo.

6. O PROCESSO DE ENSINO – APRENDIZAGEM

O professor, na sua atividade profissional, intervém num meio multifacetado e muito complexo, num contexto mutável e incerto que resulta do cruzamento de múltiplos fatores. Qualquer resposta simplista, nesse âmbito, meramente técnica, que se limite a aplicar princípios gerais e conhecimentos científicos produzidos em abstrato, não pode constituir uma solução geral para os problemas que emergem da atividade prática profissional.

O conhecimento prático, na perspetiva de Mellado (1998) citado por Bonito (2009), é um conhecimento que tem a ver com as situações reais da atividade docente e que permite aos professores poderem atuar na complexidade da aula. Os professores constroem modelos de atuação, guiados por princípios práticos e funcionais, que desenvolvem de forma lenta e gradual, através da experiência e do esforço.

Um contributo importante para o estudo deste conhecimento profissional dos professores foi o trabalho de Elbaz (1983) citado por Bonito (2009), a qual defende que o conhecimento do professor, apesar de sustentado na teoria, é eminentemente prático e é pessoal e orientado para as situações. Cada professor, em situação, vai recorrer aos diferentes conhecimentos teóricos que possui e refletir com base na experiência para poder tomar decisões. Os cinco domínios de conhecimento prático do professor mais relevantes para o ensino foram pela autora categorizados do seguinte modo: o conhecimento de si mesmo, do contexto de ensino, do conteúdo, do desenvolvimento curricular e do processo de ensino.

De acordo com Moreira (1986) citado por Santos (2001), o processo de ensino – aprendizagem é composto de quatro elementos – o professor, o aluno, o conteúdo e as variáveis ambientais (características da escola), cada um exercendo maior ou menor influência no processo, dependendo da forma pela qual se relacionam num determinado contexto.

Analisando-se cada um desses quatro elementos, pode-se identificar as principais variáveis de influência do processo de ensino-aprendizagem, a saber:

Aluno: capacidade (inteligência, velocidade de aprendizagem); experiência anterior (conhecimentos prévios); disposição e boa vontade; interesse; estrutura socioeconómica; saúde.

Conteúdo: adequação às dimensões do aluno; significado/valor; aplicabilidade prática.

Escola: sistema de crenças dos dirigentes; entendimento da essência do processo educacional; liderança.

Professor: dimensão do relacionamento (relação professor-aluno); dimensão cognitiva (aspectos intelectuais e técnico-didáticos); atitude do educador; capacidade inovadora; comprometimento com o processo de ensino-aprendizagem.

O sucesso do ensino-aprendizagem esteve paralelamente relacionado com a nossa capacidade de adquirir novos conhecimentos de forma sustentada, que nos possibilitou lecionar com êxito neste ano letivo. As maiores dificuldades encontradas correspondeu ao planejamento anual e à gestão das sessões práticas. O receio da imprevisibilidade da reação dos alunos foi um obstáculo a vencer, mas com a ajuda dos professores do agrupamento conseguimos ultrapassá-lo, tendo-se tornado um ponto forte nosso percurso de formação acadêmica.

Para que conseguimos estruturar e planificar as aulas letivas, houve a necessidade de realizar um conjunto de documentos específicos, tais como a elaboração de um ficha de caracterização individual do aluno e um estudo sociométrico, apurando as suas relações interpessoais. Este trabalho de campo, permitiu-nos conhecer melhor cada aluno, para que a gestão da aula fosse mais harmoniosa. No decorrer das aulas práticas, introduzimos sempre atividades de cooperação e espírito de grupo para que atenuássemos as diferenças sociais e afetivas entre si. Constatamos que os alunos melhoraram bastante na comunicação e socialização, facilitando as temáticas abordadas nas aulas.

O Tema – Problema desenvolvido, também teve uma participação ativa no processo de ensino – aprendizagem, pois foi elaborado e implementado um conjunto de bateria de testes físicos com ênfase na melhoria da condição física dos alunos. Os alunos não estavam motivados a praticar as mesmas unidades didáticas, pelo que decidimos inovar as aulas com exercícios de competição e lúdicos, para que os alunos se sentissem mais estimulados e empenhados nas diferentes tarefas.

Ao nível da reflexão das aulas, foram realizadas semanalmente a justificação das ações tomadas, bem como um análise do sucedido em cada aula (tempo de tarefa; instrução; deslocamentos; transição, sequência de exercícios, objetivos alcançados, etc.).

Tivemos sempre a consciência de agrupar os alunos por grupos homogêneos, para que o nível de evolução não prejudicasse aos alunos com melhor e/ou menor destreza. O reforço destas condicionantes esteve sempre presente em todas as aulas, para que os alunos percebessem o quanto importante era para a aprendizagem de

todos. Através destes documentos podemos descrever a evolução de cada aluno, tendo sido apresentada nas reuniões intercalares e de final de período.

Com esta prática e vivência pudemos aprender muito sobre o papel do professor, quer na construção e planificação dos objetivos da disciplina, quer na dimensão de instrução, gestão e avaliação dos alunos.

O segredo do bom ensino é o entusiasmo pessoal do professor, que vem do seu amor à ciência e aos alunos. Este entusiasmo pode e deve ser canalizado, mediante o planeamento e metodologia adequados, sobretudo para o estímulo ao entusiasmo dos alunos pela realização, por iniciativa própria, dos esforços intelectuais e morais que a aprendizagem exige. As instituições ensino precisam formar o corpo docente com professores que tenham uma autêntica vocação para ensinar, e dar-lhes todo o apoio e incentivos para que o façam com liberdade e tranquilidade. Para obter resultados ótimos, o processo de ensino deveria, além de respeitar o processo natural de aprendizagem, facilitá-lo e incrementá-lo (Santos, 2001).

6.1. COMPROMISSO COM AS APRENDIZAGENS DOS ALUNOS

O papel docente de desafiar deve ser insistentemente aperfeiçoado. Precisamos de construir a nossa forma própria de “desequilibrar” as redes neurais dos alunos. Essa função nos coloca diante de um novo desafio com relação ao planeamento das nossas aulas: buscando diferentes formas de provocar instabilidade cognitiva. Quando problematizamos, abrimos as possibilidades de aprendizagem, uma vez que os conteúdos não são tidos como fins em si mesmos mas como meios essenciais na busca de respostas. Os problemas têm a função de gerar conflitos cognitivos nos alunos (desequilíbrios), que provoquem a necessidade de empreender um busca pessoal.

A aprendizagem profunda ocorre quando a intenção dos alunos é entender o significado do que estudam, o que os leva a relacionar o conteúdo com aprendizagens anteriores, com as suas experiências pessoais, o que, por sua vez, os leva a avaliar o que vai sendo realizado e a perseverarem até conseguirem um grau aceitável de compreensão sobre o assunto.

O desenvolvimento de autonomia na sala de aula está ligado à possibilidade dos alunos tomarem decisões racionais sobre o planeamento do seu trabalho. Responsabilizando-se por suas tarefas e conhecendo os critérios através dos quais serão avaliados, os alunos poderão regular as suas decisões e se apropriar da atividade.

A troca de percepções entre os alunos estimula a ampliação de ideias e hipóteses pessoais. O indivíduo não nasce pronto e nem é cópia do ambiente externo. Na sua evolução há uma interação constante e ininterrupta entre processos internos e influências no mundo social.

Esta interação deve se concretizar na sala de aula através do estímulo para que os alunos troquem ideias e opiniões. Estas trocas devem ser breves e em pequenos grupos, para evitar a dispersão e perda de foco. No momento em que um aluno ouve a opinião do colega e reflete sobre o que ele diz, este tem a oportunidade de ratificar ou retificar a sua opinião, através de uma síntese dialética, necessária a todo o conhecimento consistente (Santos, 2001).

Verificamos que o papel do professor é importantíssimo na aprendizagem do aluno, cujo compromisso irá contribuir para a formação de cidadãos conscientes e responsáveis.

O professor assume a ação educativa do aluno, planeando passo a passo os principais conteúdos desenvolvidos face às capacidades e dificuldades de cada aluno. Coube ao professor estabelecer uma ligação entre o aluno e a escola, motivando-o à busca de novos conhecimentos através de aulas inovadoras e desafiantes.

O aluno também assumiu um papel preponderante neste processo, pois precisou de estar disponível para receber novas aprendizagens, sendo capaz de traçar objetos próprios para o seu futuro.

A interação do professor com o aluno, nem sempre correu conforme planeado, pois alguns alunos vinham para as aulas com atitudes inapropriadas e tentavam destabilizar a aula e os colegas. Neste âmbito, tivemos que nos preparar psicologicamente para esta situação, tendo por vezes aplicado uma ação de punição para estes alunos. Há medida que as aulas avançavam, esses alunos aperceberam que não estava a ter a atitude mais correta, e com a adição de atividades mais competitivas, mostraram-se empenhados e com espírito de entre-ajuda.

Esforçamo-nos ao máximo para que a transmissão de conhecimento fosse o mais adequada aos alunos, respeitando sempre os seus limites e potencialidades. O balanço deste ano letivo mostrou-se muito positivo, tendo sido alcançado todas as metas propostas no início do Estágio Pedagógico.

6.2. Resolução de problemas

A motivação para a aprendizagem é diretamente influenciada pelas auto-percepções que os estudantes têm acerca do seu grau de competência nas diversas áreas disciplinares, assim como sobre as hipóteses de sucesso que encarem relativamente à avaliação. A auto-regulação da aprendizagem comporta, ainda, a componente comportamental, visto que o conjunto de tarefas implicadas na aprendizagem requerem uma escolha adequada das técnicas e estratégias mais eficazes para atingir os objetivos estabelecidos. Este relevante conceito psicológico tem sido objeto de numerosos trabalhos de investigação realizados aos diversos níveis de ensino, entre os quais o do ensino superior. Tem sido determinado o contributo de diversas variáveis para a aprendizagem, entre as quais as relativas ao envolvimento dos sujeitos na organização e controlo da sua própria aprendizagem, relacionando as suas aptidões cognitivas e motivacionais, o lugar que têm as expectativas de auto eficácia no processo de auto regulação, o papel do locus de controlo, do desânimo aprendido e das atribuições causais no desempenho escolar (Bonito, 2009).

Nesse sentido, optamos por desenvolver estratégias de ensino que fossem ao encontro dos alunos, nomeadamente a implementação de atividades lúdicas e de carácter competitivo. Por vezes o professor teve que alterar os objetivos gerais de forma a cativar o interesse dos alunos, aumentando a motivação do aluno e conseqüentemente o seu desempenho na aula de educação física.

Paralelamente a este trabalho, foi desenvolvido e introduzido a temática de condição física, como forma de controlo da turma. Os alunos chegavam às aulas muito agitados, quer por razões intrínsecas ou extrínsecas à Escola, e nesse sentido optamos por elaborar um conjunto de testes físicos, para que os alunos vivenciassem atividades com grande intensidade física e competitiva. Os alunos inicialmente estavam reticentes nesta nova abordagem, mas após a primeira avaliação, ficaram entusiasmados com a ideia de superarem a si mesmo e aos colegas, cujo planeamento foi inserido no tema-problema.

Não houve necessidade de alterar a organização das aulas, tendo mantido os alunos por grupos e executado os exercícios por estações. Observamos que os alunos em situação de competição não se distraíam tanto e ganhavam cada vez mais gosto pela prática dos testes físicos, nomeadamente no sprint de 40 metros (teste de velocidade), salto horizontal (teste de força dos membros superiores) e no vaivém (teste de resistência).

Como forma de manter os seus níveis de motivação e empenhamento motor elevados, decidimos realizar uma avaliação mensal.

Outro fator preponderante neste estudo, é que foi respeitado as diferenças cognitivas e psicomotoras de cada aluno, cuja competição era individual, apenas podendo ser comparados os resultados das provas. Nesse sentido, não havia contacto direto entre alunos, o que condicionou um clima de aula favorável.

O trabalho desenvolvido no objeto de estudo foi imprescindível na resolução de alguns comportamentos menos próprios e no desinteresse em determinadas unidades didáticas. Com esta metodologia conseguimos reforçar os laços dos alunos com o professor, e os alunos com a escola.

6.3. AUTO - REFLEXÃO

O Estágio Pedagógico representou o culminar de todo o nosso processo académico realizado até ao momento. Tivemos a oportunidade de adquirir um vasto conhecimento relacionado com as mais diversas áreas da prática de docência.

No início houve um junção de sentimentos, ansiedade e receio de não estarmos à altura do desafio, mas com o passar do tempo foi-se dissipando, transformando numa satisfação plena por exercer um papel que sempre ambicionávamos e de ter participado ativamente no processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

Aprendemos a ser reflexivos perante as nossas ações, aprendemos a planear as aulas consoante as capacidades/dificuldades dos alunos. Ao longo do ano letivo, o relacionamento com o pessoal docente e não docente foi-se aproximando, criando um bom clima de trabalho. O mesmo aconteceu nas aulas praticas, em que a ligação do professor-aluno ficou mais consistente, tendo melhorado significativamente a comunicação, o conhecimento e atitudes e valores, essenciais para uma formação de sucesso do aluno.

Houve a possibilidade de testar diferentes estratégias de ensino, de adaptar os métodos de trabalho e de lecionação. Estas ações possibilitaram-me a sermos mais flexíveis e criativos, pois só assim podemos ir ao encontro dos interesses e motivações dos alunos.

Esta experiência foi de sucesso, muito graças ao apoio dos orientadores e dos professores de agrupamento, cujo apoio, disponibilidade e transmissão de conhecimentos contribuíram a nossa evolução como futuros docentes. A passagem por esta experiência fez-nos perceber que o papel do professor não passa apenas pela

lecionação das aulas e das matérias, mas também pela organização e realização de projetos escolares; (corta-mato, cicloturismo); atividades desportivas (mega sprint, mega salto e mega quilómetro) e de estudo científico (tema-problema).

Este processo pedagógico tornou-nos mais aptos e conscientes, cujo ganho de experiência permitiu-nos elaborar, planificar e desenvolver inúmeras atividades desportivas na Escola, bem como na ação de reflexão das aulas e das matérias lecionadas.

7. APROFUNDAMENTO DO TEMA - PROBLEMA

7.1. INTRODUÇÃO DO TEMA – PROBLEMA

O presente estudo surgiu no âmbito do Estágio Pedagógico inserido no terceiro e quarto semestres do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O objetivo principal foi desenvolver um Tema - Problema ao longo do Estágio Pedagógico. Em conversação com a Orientadora de Faculdade, a professora doutora Elsa Silva, foi discutido os temas propostos, mas foi aconselhado propor outro tema, devido às características da turma, tendo esta sido analisada para um possível currículo alternativo para o próximo ano letivo.

Sendo assim, optámos pela escolha do tema Estratégias de Ensino: A ação do Professor no desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos, devido ao contexto real de ensino que se está inserido. A turma era muito heterogénea, cujas idades variavam dos 12 aos 16 anos; apresentando dificuldades na aprendizagem de novos conhecimentos; falta de motivação na execução de tarefas, bem como revelavam comportamentos fora da tarefa ao longo da aula prática. Estes fatores apresentaram um desnível relativamente à capacidade de assimilação de conhecimentos, tendo condicionado no desenvolvimento dos conteúdos programáticos propostos no planeamento anual de Educação Física. Esta situação tornou-se preocupante, em que este projeto permitiu estudar quais as melhores estratégias de ensino a utilizar e de que forma puderam ser aplicadas para melhorar o empenhamento motor dos alunos.

O Estágio Pedagógico, decorreu na Escola Básica 2/3 Castro Matoso, no concelho de Oliveirinha, distrito de Aveiro. A turma lecionada foi o 7ºA, composta por 17 alunos (7 raparigas e 10 rapazes), sendo 8 alunos com necessidades educativas especiais (NEE), e 13 alunos com retenção escolar no 2ºciclo e 3º ciclo.

Devido a estas condicionantes e num contexto mais generalizado foi aplicada como objeto de estudo, um novo modelo curricular (Educação para a Condição Física – Fitness Education) introduzido nas aulas de Educação Física, e num contexto mais específico, a planificação das aulas teve maior ênfase em exercícios de cariz competitivo e de complexidade simples.

Outro objetivo passou por lecionar as unidades didáticas numa abordagem de multitarefas, ou seja, no decorrer das aulas juntávamos duas modalidades no bloco de noventa minutos e eram alternadas semanalmente.

7.2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO E PERTINÊNCIA DO ESTUDO

Alves (2003) citado por Carmo et, al. (2013) refere que um dos mais importantes desafios da Educação Física é criar condições de autoconhecimento e desenvolvimento dos alunos nos domínios motores, cognitivos, afetivos e sociais, construindo assim uma vida ativa, saudável e produtiva, integrando de forma adequada e harmónica o corpo, mente e espírito por meio das vivências diferenciadas de atividade física na escola e fora dela. A disciplina Educação Física tem a vantagem de trabalhar diretamente sobre a plenitude do desenvolvimento humano, as suas ações não se restringem às práticas mecânicas e desportivas, onde o professor precisa compreender que existem muitas possibilidades para atingir os objetivos e necessidades.

Todo o processo de crescimento e desenvolvimento da criança/adolescente/jovem, tem reflexos na sua vida futura, no seu corpo e no seu comportamento. Para que o seu crescimento e desenvolvimento se processem de um modo harmonioso, o jovem deverá adotar hábitos de vida saudáveis, que possam ser transportados para a vida adulta, apoiados num grande equilíbrio psicossocial. A criação e manutenção destes hábitos de vida deverão seguir-se por diretrizes como a realização de atividade física de forma correta e regular, bons hábitos dietéticos e eliminação de vícios sociais. A escola assume aqui um papel de destaque uma vez que é o local privilegiado para alicerçar o crescimento de um corpo saudável.

A escola é um espaço para o desenvolvimento de estratégias de promoção de atividade física e de educação para a saúde e, neste contexto, a Educação Física Escolar surge como importante ferramenta, pois muitas crianças e jovens vêm nela uma das melhores oportunidades de aproximação às práticas de atividades físicas, principalmente para classes sociais menos favorecidas.

A realidade escolar cotidiana mostra que, mesmo com a aplicação de formulações preventivas, os problemas de comportamento acabando surgindo. Isso não significa o

fracasso deste tipo de formulações, mas sim a evidência do emaranhado das relações interpessoais no sei de grupos dotados de um destino e um propósito comum; sua escolaridade e os processos de ensino – aprendizagem que a configuram (Gotzens, 2003 citado por Alves, 2014).

O professor de Educação Física não deve ter uma visão alienante do corpo, ele deve buscar formas que transforme a realidade, atuando numa perspectiva em que se trabalhe o corpo e a mente em sua totalidade. Dessa forma as atividades empregadas podem gerar resultados expressivos na convivência e socialização de seus componentes. Nesse sentido, o professor adotamos estratégias de ensino com ênfase na condição física, em que o tipo de trabalho tradicional foi substituído por um trabalho alternativo, com uma dinâmica de exercícios lúdicos e competitivos, tendo aproximado os alunos à disciplina e à Escola.

Os mesmos tiveram que atuar de forma consciente sobre a responsabilidade de interferir na redução da inatividade física, por meio de discussões nas aulas de Educação Física, levantando questões sobre a saúde e bem estar físico e mental, mostrando aos alunos a relevância da prática regular de atividade física com prazer e não por exigência, formando de maneira simultânea cidadãos críticos e conscientes, preparando-os para utilizar seus conhecimentos dentro e fora da escola.

De acordo com Oliveira (2004) citado por Alves (2014), em função da grande aceitação da Educação Física no meio escolar e entre “os indisciplinados, ela passou a se tornar uma importante ferramenta pedagógica na minimização da indisciplina escolar, pois é nesta aula que os alunos têm oportunidade de experimentar diversas atividades, tais como brincar, correr, jogar, gritar, conversar, cooperar e aprender a respeitar as regras e a “figura de uma autoridade, seja a do professor ou de um árbitro”.

A pertinência deste estudo, teve uma finalidade o combate à indisciplina e desmotivação dos alunos, tendo sido criada condições de igualdade e tolerância nas atividades aplicadas (bateria de testes físicos), quer através do desporto (jogos desportivos coletivos e desportos individuais), quer de atividades lúdicas ou de expressão corporal (jogos tradicionais).

Relativamente a crianças e jovens, o Department of Health and Human Services (2000) citado por Costa (2012) defende que a atividade física promove um crescimento saudável; aumenta os níveis de desempenho escolar; enriquece o repertório psicomotor; ajuda na prevenção e controlo de comportamentos de risco.

A participação em variadas atividades físicas comporta um conhecimento e uma perceção centrados em princípios e conceitos como regras de jogo, competição leal (fair

play) e respeito, consciência tática e física, bem como uma boa saúde, um desenvolvimento pessoal sólido e a inclusão social – dão maior peso ao incluir a disciplina de Educação Física no currículo escolar (Eurydice, 2013).

Em suma, este estudo teve demonstrado ser eficaz na resolução dos problemas de comportamento e de motivação, com a implementação do modelo curricular Educação para a Condição Física (Fitness Education), reforçando normas e rotinas para que os alunos aprendessem os conteúdos da Educação Física através de diferentes estímulos. As aulas tiveram uma forte componente de condição física, em que um terço da aula era dedicado a este tema (exercícios de alta intensidade, com uma sequência de exercícios por estações – trabalho em circuito).

7.3. OBJECTIVO DO ESTUDO

Face ao exposto, optámos por desenvolver o tema Estratégias de Ensino: A ação do Professor no desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos, pois consideramos o papel do professor importante no desenvolvimento educativo do aluno, através da atividade física pudessem assimilar atitudes e valores essenciais para a sua formação pessoal, pois se o ensino for de sucesso, o aluno constrói uma representação de si mesmo, como alguém capaz, preparando-os para a vida, para o trabalho e para a cidadania. O modelo de ensino implementado (Educação para a Condição Física), surgiu no âmbito dos problemas de indisciplina, controlo da turma e da falta de motivação. Nesse sentido, elaboramos um conjunto de testes físicos para que os alunos pudessem desenvolver a sua condição física. Outro ponto que pesou na escola deste modelo, foi devido à relutância por parte dos alunos em realizar os exercícios ditos tradicionais, nomeadamente na execução de exercícios analíticos e de componente técnico – tática. Como resposta a este problema, decidimos criar um tema que simplificasse as temáticas abordadas, tendo sido adicionado uma componente competitiva como forma de superação e valorização do aluno.

Educação para a Condição Física (Fitness Education)

A implementação deste modelo curricular Educação para a Condição Física (Fitness Education), proporcionou aos alunos uma ampla gama de oportunidades para aprender, praticar e demonstrar conhecimento e habilidades relacionadas a viver uma

vida saudável e ativa. É um programa que forneceu as bases para que os alunos se envolvessem num estilo de vida mais ativo fora do tempo institucional, em que o professor teve a oportunidade de participar nessa aprendizagem.

Esta estratégia de ensino, inseriu na resposta da resolução de problemas existentes na turma, nomeadamente na falta de motivação e de comportamentos fora de tarefa, promovendo a melhoria da concentração e empenhamento motor dos alunos.

O conhecimento e as competências adquiridas na aula de Educação Física, permitiu aos alunos desenvolverem as suas habilidades motoras e padrões de movimento através da realização de atividades físicas, alcançado o seu sucesso e conseqüentemente a sua satisfação pessoal (bem estar, auto expressão e confiança).

O ambiente de aula tornou-se mais agradável tendo um impacto positivo na aprendizagem dos alunos, ficando mais capazes e motivados ao realizar as atividades da aula, atingindo o seu potencial físico e cognitivo. Nesse seguimento, o clima a aula foi satisfatório, beneficiando tanto o professor como o aluno na transmissão e assimilação dos conteúdos programáticos desenvolvidos.

Neste Modelo as aulas de Educação Física deram maior importância na intensidade do esforço e das capacidades motoras. Baseando-se na visão de que o conhecimento e as competências adquiridas nas aulas práticas beneficiaram os alunos ao longo do ano letivo, ajudando-os a prosperar num mundo em constante mudança, desenvolvendo a sua capacidade física, empenho, e hábitos de vida saudável e ativa. Um dos objetivos principais que o professor pretende, é que o aluno reconheça a importância da atividade física na manutenção de um estilo de vida saudável e que tenha interesse na continuação da sua prática.

Através desta metodologia, conseguimos que os alunos diminuíssem os comportamentos fora de tarefa, que aumentassem os níveis de concentração e motivação e que pudessem desenvolver a sua condição física, com exercícios simples para que todos os alunos beneficiassem nesta aprendizagem. Como havia grande diferença fisiológica e cronológica, decidimos criar uma atividade em que todos pudessem competir, de forma justa, segura e lúdica.

Com o apoio do professor, os alunos aprenderam a adquirir e aplicar as capacidades motoras nas diferentes situações de aprendizagem, tomando decisões sobre a sua participação na atividade física e assumir um papel na gestão da sua participação com base nos seus interesses pessoais.

7.3.1. Limitações do estudo

A maior limitação a este estudo foi a enorme dificuldade dos indivíduos da amostra na compreensão oral e escrita, o que nos obrigou a complementar os dados recolhidos pelo questionário com uma entrevista semi-estruturada, de modo a nos ser possível o esclarecimento e aprofundamento de alguns temas.

7.4. METODOLOGIA

Como já referimos, optámos pela recolha de dados conjugando os dados obtidos através dum questionário aplicado a todos os indivíduos da amostra, com os obtidos por entrevista. Nesta optámos por uma amostra estratificada tendo para isso escolhido 9 alunos da turma de acordo com a sua qualidade de desempenho.

7.4.1. Amostra

A amostra foi a turma do 7ºA, composta por 17 alunos - 7 raparigas (41%) e 10 rapazes (59%), existindo 8 alunos com necessidades educativas especiais (47%) e 13 alunos já tiveram retenção escolar no 2º e 3º ciclo (76,5%).

As idades variam entre os 12 e os 16 anos, 4 alunos com 12 anos (23,5%); 4 alunos com 13 anos (23,5%); 4 alunos com 14 anos (23,5%); 4 alunos com 15 anos (23,5) e 1 aluno com 16 anos (6%). A turma foi formada por elementos de diferentes turmas, em que maior parte dos alunos (65%) estavam inseridos ao abrigo 3/2008 de 7 de janeiro (apoio especializado a prestar na Educação Pré – Escolar e nos Ensinos Básico e Secundário dos Setores Público, Particular e Cooperativo).

Relativamente à entrevista, foram escolhidos 9 alunos (53%) – 3 com a melhor classificação (A-1; A-2; A-3), 3 com classificação intermédia (B-1; B-2; B-3), e 3 com classificação inferior (C-1, C-2; C-3), evitando-se assim a obtenção de dados redundantes que a inquirição de toda a turma nos iria dar.

7.5. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE RECOLHA

Nos quadros abaixo, apresentamos a matriz do questionário, da entrevista e da bateria de testes físicos respetivamente.

*Núcleo de Estagiários do Agrupamento de Escolas de Oliveirinha
Escola E/B 2, 3 Castro Matoso
Ano Letivo 2014/2015*

Nome _____ Nº _____ Ano _____ Turma _____ Data ____/____/____

1. Indica três coisas que gostas mais da Escola?

2. Indica três coisas que gostas menos da Escola?

3. O que é que tu gostas mais da aula de Educação Física?

4. O que é que tu gostas menos da aula de Educação Física?

5. Que profissão queres exercer no futuro?

Obrigado!

Figura 2 - Matriz do Questionário sobre as preferências dos alunos

ENTREVISTA DE QUESTÃO ABERTA

O que é que tu gostas mais da aula de Educação Física?	
A1	
A2	
A3	
B1	
B2	
B3	
C1	
C2	
C3	

Figura 3 - Quadro da Entrevista de Questão Aberta - O que é que tu mais gostas da aula de Educação Física

O que é que tu gostas menos da aula de Educação Física?	
A1	
A2	
A3	
B1	
B2	
B3	
C1	
C2	
C3	

Figura 4 - Quadro da Entrevista de Questão Aberta - O que é que tu gostas menos da aula de Educação Física

ESCOLA BÁSICA 2,3 DE CASTRO MATOSO

Educação para a Condição Física – TESTES FÍSICOS

Ano: / Data:

N.º	NOME	SPRINT 40 METROS	AGILIDADE 2 CONES – 9M	FLEXÕES (30S)	ABS (1M)	SALTO HORIZONTAL	SIT AND REACH	VAIVÉM
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								

Figura 5 - Quadro da bateria de testes físicos realizados mensalmente abordando as 5 capacidades motoras (resistência, velocidade, coordenação, força e flexibilidade).

Simultaneamente aplicámos parcialmente o programa Fitnessgram, ao qual sentimos necessidade de juntar mais testes já que estávamos a estudar o efeito dum modelo educativo com ênfase nas capacidades físicas.

Foram acrescentados mais três testes físicos (Avaliar a força dos membros inferiores com o salto horizontal a pés juntos; o teste de velocidade – sprint de 40 metros; teste de agilidade – Shuttle run de 9m (4x o percurso e apanhar o cone sinalizador). Para que houvesse uma evolução significativa, os alunos em todas as aulas de Educação Física realizavam um aquecimento específico para este estudo. O objetivo final consistiu na análise e reflexão da evolução da condição física dos alunos através dos testes físicos mensais, sendo desenvolvido em todas as aulas práticas

exercícios específicos para cada capacidade motora, preparando-os no futuro para a avaliação do protocolo do Fitnessgram.

Como referido anteriormente, a turma do 7ºA é muito heterogénea quer a nível fisiológico, motor e cognitivo. Nesse sentido, experimentamos o método de lecionar as unidades didáticas com ênfase na condição física, para que todos os alunos pudessem ter um aproveitamento positivo na disciplina.

Esta abordagem experimental, permitiu-nos estudar/analisar quais os métodos mais eficazes no desenvolvimento dos alunos (psicomotor e cognitivo) face às características da turma (falta de motivação, concentração e empenhamento motor). Os fatores motivacionais estavam diretamente ligados ao seu desempenho nas tarefas, tendo sido prioritário no momento da pesquisa e tratamento de dados.

Outro fator importante neste estudo, foi a análise dos resultados dos testes físicos executados mensalmente. Através deste registo, podemos avaliar a evolução nas diferentes capacidades motoras: resistência; velocidade; agilidade; força dos membros superior, média e inferior. O importante não foi relacionar a evolução do aluno face ao programa do Fitnessgram, mas sim comparado a evolução da sua capacidade física através do modelo Educação para a Condição Física. No final da investigação relacionamos o processo-produto final, tendo as conta as fragilidades e sucessos deste estudo. Desenvolvemos atividades de carácter competitivo, em que nos desportos coletivos predominou a situação de jogo (Torneios) e nos desportos individuais as provas individuais e por equipas, disputando o pódio (1º,2º,3º lugar). No final de cada aula, a equipa ou alunos que perderam arrumavam o material, compensando assim os alunos vencedores pelo esforço. Na tabela abaixo descrevemos a bateria de testes utilizados na avaliação da capacidade física dos alunos.

Bateria de Testes	Descrição do Teste	Material/Organização
Teste Do Vaivém	<p>O participante que realiza o teste coloca-se atrás da linha de partida; ao primeiro sinal, parte e deve correr pela área estipulada (percurso de 20m em linha reta), pisando ou ultrapassando a linha ao ouvir o sinal sonoro.</p> <p>Ao sinal sonoro inverte o sentido e corre até à outra extremidade.</p>	<p>Fita métrica; Cronómetro; Leitor de CD; CD específico; Campo de voleibol ou largura do campo de andebol.</p>

Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro espelha pelo mesmo para correr em sentido contrário.

Um sinal sonoro indica o final de tempo de cada percurso, e um triplo sinal sonoro (final de cada minuto) indica o final de cada patamar de esforço. Este tem a mesma função que o sinal sonoro único avisando ainda os alunos que o ritmo vai acelerar e que a velocidade de corrida terá de aumentar.

O teste termina quando o aluno desiste ou falha dois sinais sonoros (não necessariamente consecutivos).

Teste de Agilidade (Shuttle Run - Johnson e Nelson, 1979)

Desenhar, no chão, duas linhas paralelas entre si, distante 9,14 metros uma da outra. O participante deverá posicionar antes de uma das linhas; 10 cm após a outra, deverão ser colocados dois cones distantes 30 cm entre si,

Após o comando do professor, que acionará o cronómetro, o aluno deverá correr o mais rápido possível até aos cones, pegar um deles e retornará à linha de partida, colocando-o atrás da linha. Continuando a corrida, retornará à outra linha e apanhará o outro cone, colocando-o na linha de partida.

O cronómetro deverá ser travado no momento que o testado colocar o último cone.

Cronómetro;
Cones;
Giz;
Fita métrica.

Teste de velocidade – Sprint 40 metros

O participante coloca-se de pé, junto à linha de partida, sem a pisar. Aciona-se o cronómetro no momento em que o pé de trás se movimenta.

Inicia-se a corrida de 40 metros, tentando

Cronómetro;
Apito.

cada participante (aluno) percorra a distância à máxima velocidade, no menor tempo possível.

O cronómetro é parado, logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada. O tempo da corrida é registado em centésimos.

Teste de Força dos Membros Superiores – Extensão de Braços

O participante assume a posição clássica de execução de flexões de braços: membros superiores estendidos à largura dos ombros; mãos apoiadas por baixo dos ombros; tronco e membros inferiores em prancha.

O participante efetua o máximo de flexões de braços que conseguir sem pausas.

São consideradas flexões válidas se, na fase descendente, o cotovelo fizer um ângulo de 90°; na fase ascendente tem de haver completa extensão de braços.

Executa o maior número de repetições em 30 segundos.

Cronómetro;
Tapete.

Teste de Força Abdominal - (Sit ups)

O participante deita-se em decúbito dorsal no colchão com os quadricípites e joelhos dobrados. Coloca as mãos atrás do pescoço ou na parte lateral do pescoço.

Flexiona a cintura e os quadricípites para levantar o troco do colchão, depois desce o tronco até que a parte posterior dos ombros entrem em contacto com o colchão.

Repete o maior número de repetições em 60 segundos.

Cronómetro;
Tapete.

Teste de Força dos Membros Inferiores – Salto

O participante coloca-se de pé, atrás de uma linha marcada no solo que corresponderá ao ponto zero, com os

Fita métrica;
Giz.

Horizontal	<p>membros inferiores ligeiramente afastados.</p> <p>Após um balanço preparatório dos membros superiores, flexão dos joelhos e inclinação do tronco à frente, executa um salto em comprimento, tentando chegar o mais longe possível.</p> <p>O participante não está autorizado a realizar uma corrida preparatória. A medição é feita a partir da linha de salto até ao ponto de queda do calcanhar mais recuado.</p>	
Teste de Flexibilidade – Senta e Alcança	<p>O participante descalça-se e senta-se junto à caixa completamente uma das pernas, ficando a planta do pé em contacto com a caixa. O outro joelho fica fletido com a planta do pé assente no chão e a uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm do joelho da perna que está em extensão.</p> <p>Os braços estão estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com as mãos uma sobre a outra.</p> <p>Com as palmas das mãos viradas para baixo, e os dedos médios sobrepostos, o participante flete o corpo para a frente 3 a 4 vezes, mantendo as mãos sobre a escola. Deverá manter a posição alcançada na quarta tentativa, pelo menos durante 1 minuto. Depois de medir um dos lados, o aluno participante troca a posição das pernas e começa as flexões do lado oposto. É registado o resultado (cm) obtido em cada um dos lados.</p>	<p>Tapete; Caixa de madeira o banco sueco; Fita métrica.</p>

Tabela 3 - Protocolo de Bateria de Teste (Educação para a Condição Física - Fitness Education)

7.6. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

BATERIA DE TESTES FÍSICOS

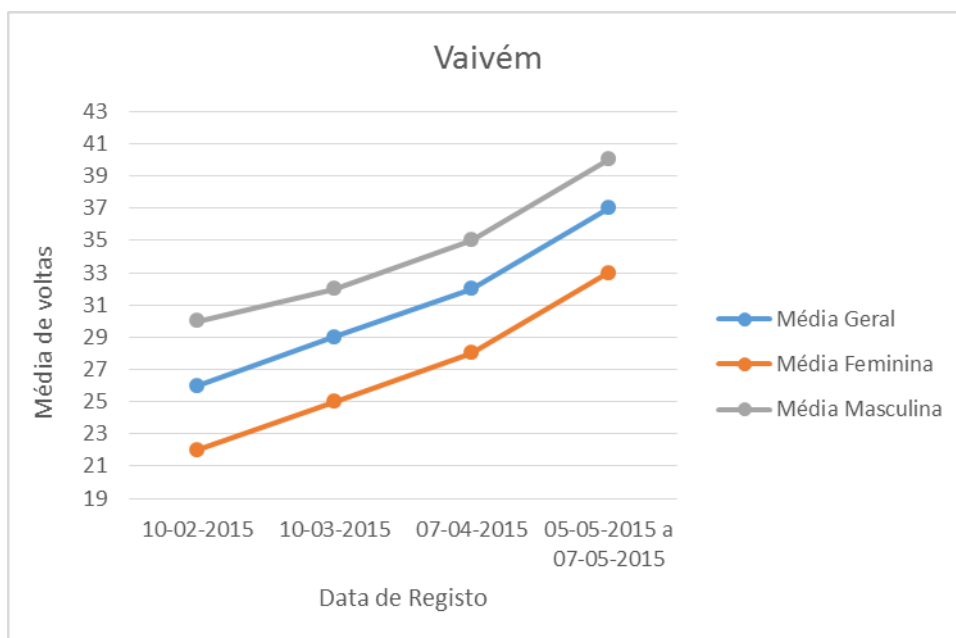


Ilustração 1 - Teste do Vaivém (capacidade - resistência aeróbia)

Verificamos que no teste do vaivém, cuja capacidade motora incidu-se na resistência aeróbia houve uma melhoria substancial nos resultados, nomeadamente no género masculino (superior na média geral). A média geral teve uma evolução constante, embora nos parâmetros femininos os resultados estiveram abaixo da média de voltas. Em todas as quatro avaliações, os alunos mostraram um bom desempenho, tendo na 3ª para a 4ª avaliação um pico maior de evolução.

No setor masculino o número de voltas em média (1º à 4ª avaliação) aumentou 9 voltas (30 para 39 voltas) e no setor feminino o número de voltas em média (1º à 4ª avaliação) melhorou também 9 voltas (22 a 31 voltas). Apesar do nível feminino estar abaixo da média geral a evolução foi igual à dos rapazes, aumentando o mesmo número de voltas.

Os testes foram realizados com intervalos de sensivelmente 4 semanas, para que a análise dos resultados fosse o mais coerente possível. Ao longo das aulas, os alunos tiveram a oportunidade de treinar as diferentes capacidades motoras e os resultados demonstram todo esse trabalho desenvolvido.

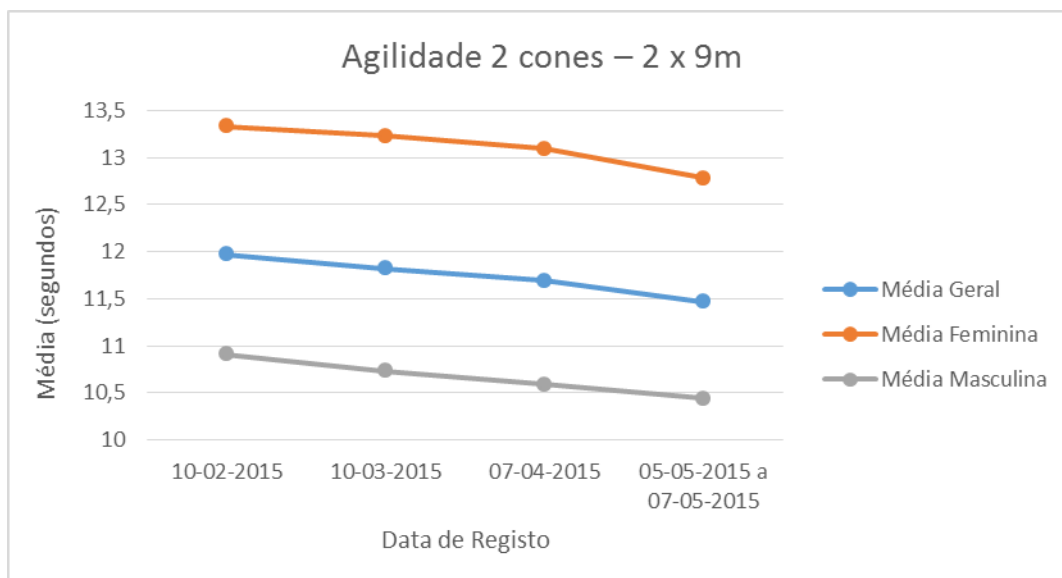


Ilustração 2 - Teste de Agilidade (capacidade - coordenação motora)

No teste de agilidade, cuja capacidade desenvolvida correspondeu à coordenação motora. No gráfico podemos observar que nas quatro avaliações, os valores foram descendo gradualmente, correspondendo à redução de tempo ao executar a tarefa proposta.

Podemos observar que no género masculino, os resultados estiveram abaixo da média geral, mostrando uma boa evolução ao longo dos meses. Os resultados falam por si, cuja média dos rapazes da 1ª à 4ª avaliação desceu 47 centésimos. Relativamente à média da prestação das raparigas (1ª à 4ª avaliação) desceu 55 centésimos.

Podemos concluir que embora no setor feminino a evolução foi acima da média geral (quanto menor o valor registado, melhor a sua prestação), as raparigas apresentaram uma maior evolução de resultado que os rapazes.

Contudo, os rapazes estiveram sempre abaixo da média geral (turma) e conseguiram baixar igualmente os resultados finais. O maior registo evolucionar, apresentou-se na 3ª para a 4ª avaliação no setor feminino, baixando dos 13 para os 12 segundos.

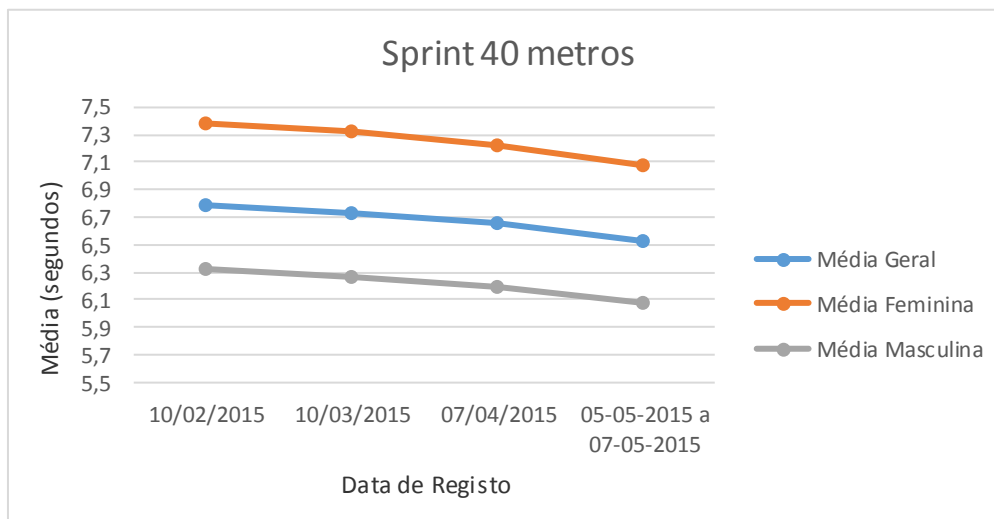


Ilustração 3 - Teste Sprint de 40 metros (Capacidade - velocidade)

O teste representado no quadro acima, correspondeu à capacidade motora de velocidade, com o sprint de 40 metros. Foi a prova onde os alunos se sentiram mais confortáveis e os resultados demonstram essa evolução.

Ambos os géneros conseguiram reduzir o tempo de execução, embora o grupo feminino tenha ficado abaixo da média geral da turma. As raparigas registaram uma evolução consistente ao longo das quatro avaliações, tendo registado um decréscimo de 7 centésimos da 1ª para a 2ª avaliação; 7 centésimos da 2ª para a 3ª avaliação; 11 centésimos da 3ª para a 4ª avaliação.

Com estes resultados, analisamos uma maior evolução no quarto momento de avaliação, em que o espírito competitivo esteve elevado. Ao nível dos rapazes, o registo evolutivo foi um pouco mais positivo que o das raparigas, com as avaliações descritas da seguinte forma: decréscimo de 6 centésimo da 1ª para a 4ª avaliação; 10 centésimos da 2ª para a 3ª avaliação; 15 centésimos da 3ª para a 4ª avaliação.

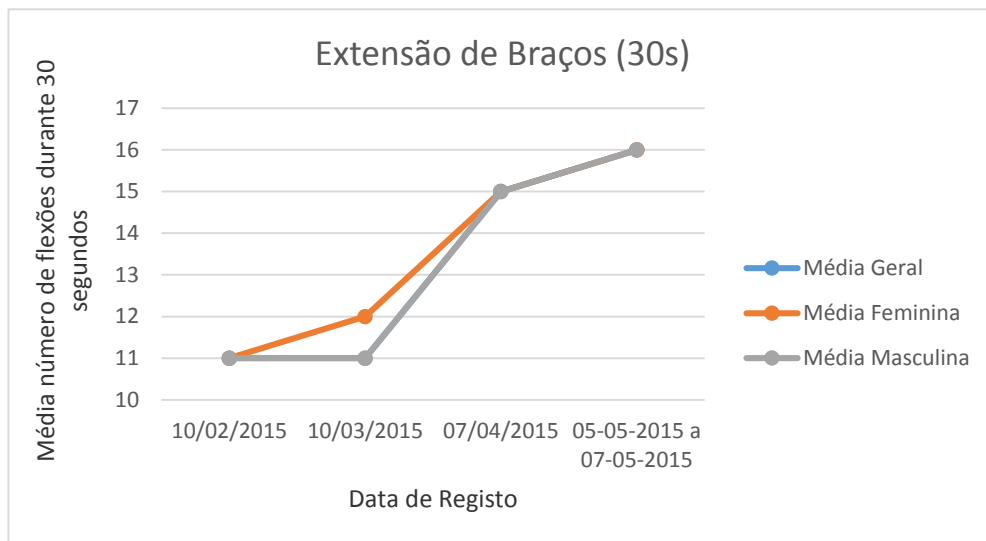


Ilustração 4 - Teste de Extensão de Braços (30s) - (Capacidade - Força dos membros superiores)

Para avaliar a força dos membros superiores foi utilizado o teste de extensão de braços, mas com a variante de limite de tempo, de 30 segundos, devido à dificuldade de execução por parte de alguns alunos.

Foi a prova física onde os resultados obtidos foram os mais semelhantes nos rapazes e nas raparigas. Na 1ª para a 2ª avaliação houve uma estagnação de resultados para o grupo masculino, com o mesmo valor de 11 repetições, enquanto o grupo feminino registou uma evolução em média de 1 repetição (11 para 12).

Na 2ª para a 3ª avaliação houve uma maior evolução em ambos os géneros, em que nas raparigas registou-se uma evolução de 3 repetições (12 para 15) e nos rapazes verificou-se uma evolução de 4 repetições (11 para 15). Nesta fase a média da turma estava igual em ambos os sexos e na última avaliação, aconteceu o mesmo com uma evolução de 1 repetição para os dois grupos (15 para 16). Salientamos o facto que o grupo feminino executou o exercício com os joelhos apoiados no chão, devido à enorme dificuldade na sua prática.

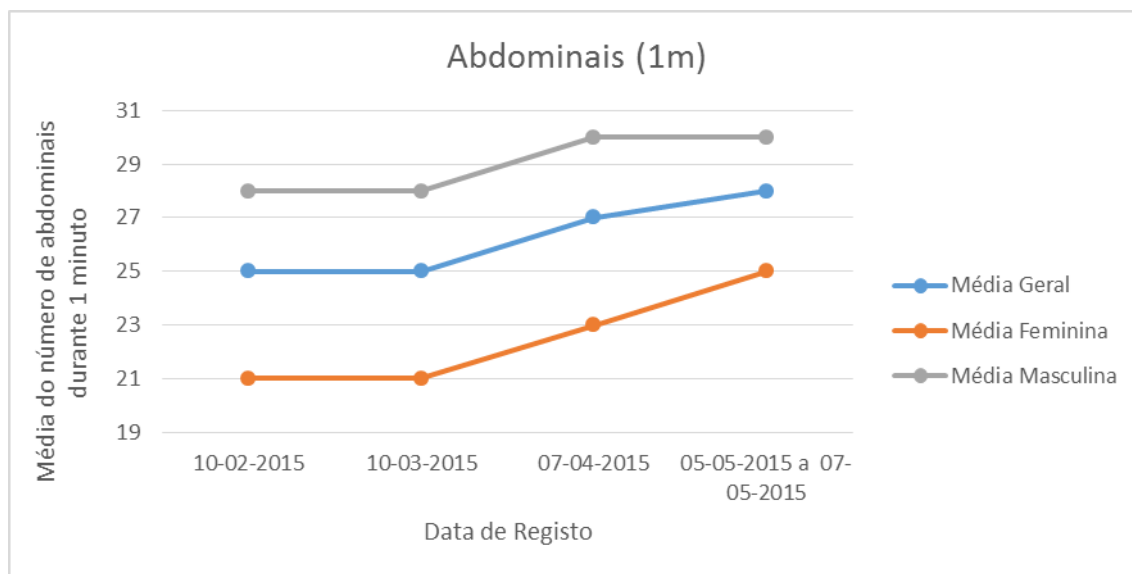


Ilustração 5 - Teste de Abdominais (Capacidade - Força dos membros superiores e média)

O quadro acima retratado teve como finalidade avaliar a força superior e média, com o teste de execução de abdominais (sit ups). O principal objetivo era realizar o maior número de repetições no período de tempo de 1 minuto. No setor feminino a evolução foi evoluindo gradualmente, tendo estagnado (efeito plateau) na 1ª para a 2ª avaliação. Possivelmente por ainda não terem exercitado o suficiente e/ou por causas externas (alimentação, descanso, treino, etc.).

Os valores foram os mesmos, mas a determinação para melhorar esteve sempre em mente. Na 2ª para a 3ª avaliação os resultados evoluíram de forma significativa, com um aumento geral de 2 repetições (21 para 23). O mesmo aconteceu da 3ª para a 4ª avaliação, com um aumento novamente de 2 repetições (23 para 25). Contudo, os resultados estiveram abaixo da média geral, mas com uma sensação de dever cumprido, pelo registo na evolução quer dos resultados, quer da técnica de execução.

Relativamente ao setor masculino, os resultados iniciais da 1ª para a 4ª avaliação também tiveram uma estagnação, com uma média de 28 repetições. Na 2ª para a 3ª avaliação os resultados melhoraram com a adição em média de 2 repetições. Na 4ª avaliação os resultados mantiveram-se, com uma média de 30 repetições durante um minuto. No geral, houve uma evolução positiva no total das avaliações, em que no setor masculino superaram a média de repetições da turma.

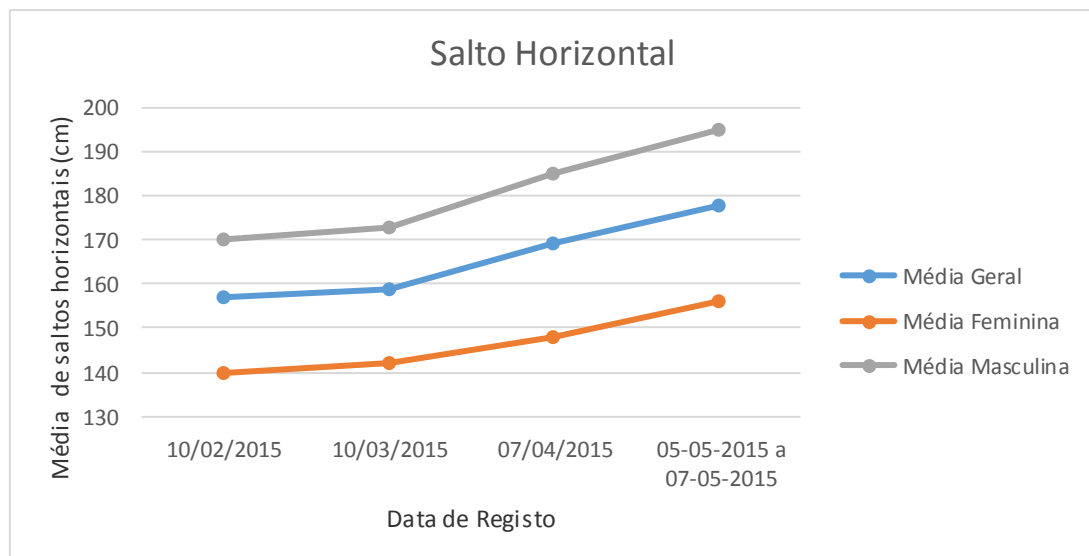


Ilustração 6 - Teste do Salto Horizontal (Capacidade - Força dos membros inferiores)

O Salto horizontal correspondeu à avaliação da força dos membros inferiores. Os alunos tiveram que realizar um salto a pé juntos da sua posição base até à máxima distância possível. Como se tem vindo a contestar nos testes anteriores, os alunos têm evoluído bastante, embora no setor feminino, não tenham conseguido passar a linha da média da turma.

Tanto nos rapazes como nas raparigas a menor evolução correspondeu da 1ª para a 2ª avaliação, os resultados embora positivos foram menos notórios. Foi uma evolução muito semelhante por parte dos dois géneros, em que na 3ª avaliação o registo evolutivo foi surpreendentemente positivo, com uma adição de média geral nas raparigas de 6 centímetros e nos rapazes uns expressivos 12 centímetros.

Na última avaliação, a evolução continuou elevada com mais 8 centímetros de média geral no feminino (156cm), e no masculino mais 10 centímetros (195cm).

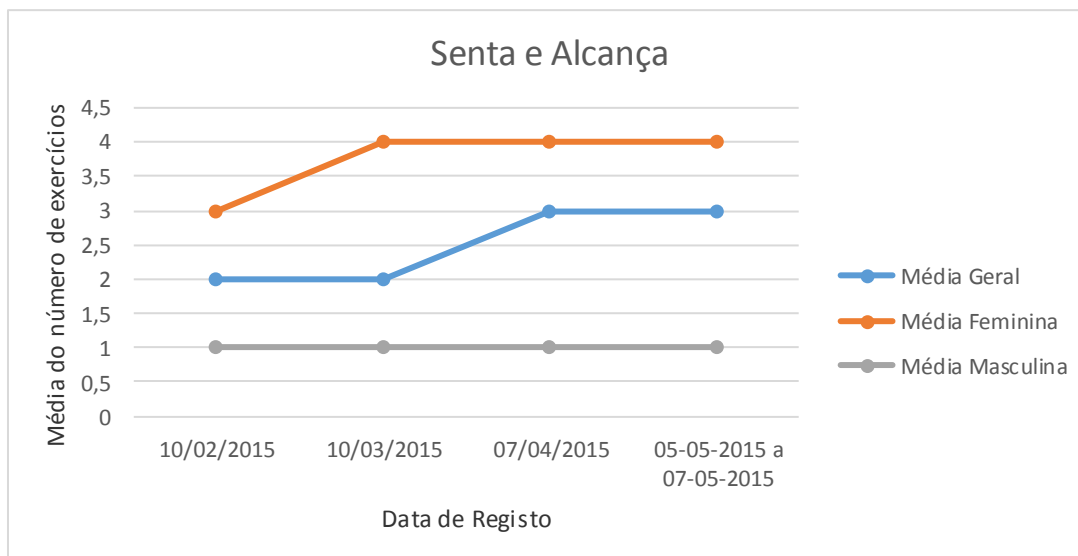


Ilustração 7 - Teste do Senta e Alcança (Capacidade - Flexibilidade)

O quadro acima teve como análise o teste de flexibilidade, denominado “sente e alcança”. Foi o único teste físico em que o género feminino conseguiu apresentar resultados acima da média geral, e nos rapazes o único em que estiveram abaixo da média da turma. Em termos globais, os alunos apresentam imensas dificuldades no decorrer das avaliações, devido à pouca flexibilidade inata e de prática.

No grupo dos rapazes não se verificou evolução, tendo o resultado mantido da 1ª à 4ª avaliação. Infelizmente não correu como planeado mas certamente no futuro, com muito trabalho e insistência, estes resultados irão reverter-se. No grupo das raparigas, verificamos uma evolução muito positiva da 1ª para a 4ª avaliação, tendo aumentado 1 cm no geral (de 3 para 4cm).

Na 2ª, 3ª e 4ª avaliação, os resultados mantiveram-se, não havendo nenhuma melhoria. Os alunos estavam cientes que esta prova física seria a mais difícil de executar, pois não foi uma capacidade motora muito exercida pelos mesmos.

No final das avaliações, o professor dialogou com os alunos sobre este estudo, tendo sido observado uma enorme satisfação dos alunos pela execução das provas e de terem mostrado todo o seu valor físico e mental. Os resultados foram bastante positivos, uns testes destacaram-se mais que outros, mas no final o estudo teve o sucesso pretendido. Os objetivos foram alcançados de forma consistente e prazerosa.

QUESTIONÁRIO

O quadro abaixo representa o resultado das respostas do questionário realizado ao 7ºA, em que podemos analisar quais as preferências dos alunos em determinados temas, a saber:

Quadro das respostas do Questionário em Percentagem				
1ª Questão Indica três coisas que gostas mais da escola?	2ª Questão Indica três coisas que gostas menos da escola?	3ª Questão O que é que tu gostas mais da aula de Educação Física?	4ª Questão O que é que tu gostas menos da aula de Educação Física?	5ª Questão Que profissão queres exercer no futuro?
Bar – 88,2%	Horários – 94,1%	Futebol – 52,9%	Ginástica – 47%	Não sabe – 35,3%
Recreio – 88,2%	Aulas – 82,4%	Atletismo – 35,3%	Basquetebol – 29,4%	Jogador de Futebol profissional – 17,5%
Educação Física – 41,2%	Biblioteca – 64,7%	Dança – 23,5%	Futebol – 23,5%	Mecânico – 17,5%
Amigos – 41,2%	Cantina – 52,9%	Basquetebol – 11,8%	Atletismo – 17,6%	Cabeleireira – 11,8%
Pavilhão – 23,5%	Professores – 17,6%	Ginástica – 5,9%	Dança – 17,5%	Estilista – 11,8%
Biblioteca – 11,8%				Agricultor – 5,9%

Tabela 4 - Quadro das respostas do Questionário em Percentagem (%)

Na primeira questão (Indica três coisas que gostas mais da escola?) constatamos que a preferência dos alunos relativamente à escola foram: o Bar e o Recreio, ambos com 88,2%, de seguida com a mesma percentagem de 44,2% a disciplina de Educação Física e os amigos. Na terceira posição, o pavilhão com 23,5% e a última opção escolhida a Biblioteca com 11,8%.

Na segunda questão (Indica três coisas que gostas menos da escola?) destacamos quatro respostas com percentagens significativas, a saber: os horários – 94,1%; as aulas- 82,4%; Biblioteca – 64,7% e a cantina - 52,9%.

Podemos analisar que existia uma desmotivação geral dos alunos face ao sistema escolar, nomeadamente na estruturação dos horários e das aulas escolares. Esta situação tornou-se preocupante pois está inteiramente relacionada com o insucesso escolar dos alunos, não por culpa de quem educa, mas sim pela desvalorização dos encarregados de educação e dos próprios alunos face à escola. No seguimento desta questão, tivemos como última escolha os Professores com o resultado de 17,6%, o que explica que o desânimo pelo ensino não está relacionado com os docentes.

A terceira questão estava relacionada com a disciplina de Educação Física, pedindo aos alunos que indicassem o que mais gostam da mesma. As respostas não foram muito conclusivas, contudo destacamos a modalidade de Futebol com 52,9% e o Atletismo com 35,3%. Devido às características particulares da turma, uma estratégia implementada foi a adição do número de aulas destas modalidades para que empenhamento motor dos alunos e a sua motivação permanecesse elevada durante toda a aula prática.

A Dança foi a terceira modalidade escolhida com 23,5% com, tendo sido selecionada apenas pelos alunos do sexo feminino, tendo evidenciado algum preconceito ou hesitação dos rapazes em aprender/exercitar. Como última opção selecionada foi a modalidade de Ginástica, devido às dificuldades dos alunos em a praticarem. Fundamentamos esta escolha pela pouca vivência da modalidade e também da falta de domínio de algumas capacidades motoras essenciais para o êxito da mesma.

A quarta questão dava continuidade à anterior, em que foi pedido que aos alunos que indicassem o que menos gostam da disciplina de Educação Física. A primeira modalidade escolhida foi a Ginástica, tendo sido conclusiva nas duas questões, com o resultado de 47%. A segunda e terceira opção escolhida foram ambas modalidades coletivas: Basquetebol e Futebol, com 29,4% e 23,5% respetivamente. Na última opção foi nomeada a modalidade de Dança com 17,5%. Conclui-se que os alunos têm uma preferência na modalidade de Ginástica, o que poderá ser estudado de forma

aprofundada novas estratégias de ensino para que os alunos melhorem na modalidade e que futuramente possam olhar de forma diferente para esta disciplina.

A quinta questão diz respeito a um interesse mais pessoal de cada aluno, nomeadamente à sua opção profissional no futuro. O objetivo desta questão foi analisar quais os objetivos dos alunos, determinando as suas motivações face à escola e se queriam ou não dar continuidade ao seu percurso académico. O resultado das respostas apresentaram alguma preocupação, visto que maior parte dos alunos ainda não têm uma ideia concreta daquilo que querem seguir futuramente. Possivelmente, por ainda faltarem alguns anos até concluir a escolaridade obrigatória, ou por outro lado, por ainda não terem uma plena consciência das suas competências e/ou preferências para o seu futuro profissional.

A segunda e terceira opção escolhida obtiveram um resultado de 17,5%, em que três alunos responderam que querem ser jogadores de Futebol Profissional e outros três deram como preferência a profissão de Mecânico.

Relativamente aos alunos que querem seguir a carreira de jogador profissional de futebol, é importante explicar que a continuidade dos estudos deve ser mantida, pois esta profissão é muito inconstante e caso não haja o sucesso pretendido, os estudos poderão abrir novas oportunidades. Os alunos que querem seguir a profissão de Mecânico, devem ser guiados para uma escola profissional, para que tenham um acompanhamento preciso e de encontro aos seus objetivos futuros.

A terceira e quarta opção apresentaram o mesmo resultado com 11,8%, com as profissões de Cabeleireira e Estilista. Conforme referido anteriormente, o professor deverá instruir aos alunos que os estudos podem ser prosseguidos independentemente dos seus objetivos profissionais. Existem cursos profissionais para as duas preferências e para as que querem seguir a Moda, poderão inclusive tirar um curso superior, aumentando as suas possibilidades de êxito no mercado profissional.

Por último e não menos importante, um aluno escolheu a profissão de agricultor. É das profissões mais antigas do mundo, e hoje em dia revela uma importância extrema, devido aos novos métodos de produção biológica para que a população tenha uma alimentação equilibrada e saudável. Este aluno deverá ser aconselhado a prosseguir os seus estudos e a tirar um curso académico na área, para que as suas capacidades e conhecimento sejam alargadas.

ENTREVISTA

O que é que tu gostas mais da aula de Educação Física?	
A1	Gosto de jogar futebol ao ar livre e dos exercícios em que competimos uns com os outros e de fazer os exercícios de condição física e tentar ser o melhor em todas as provas. Gostava que houvesse Educação Física todos os dias.
A2	Gosto das aulas em que temos que realizar os testes físicos. Gosto de libertar a energia toda na aula e que houvesse mais uma aula por semana. Gosto do fair play nos jogos e de equipas justas.
A3	Gosto das aulas de noventa minutos, pois temos mais tempo para jogar com os colegas de turma. Gosto das aulas do pavilhão e no exterior. Gosto de jogar quando as equipas estão equivalentes.
B1	Gosto das aulas em que as equipas são rapazes contra rapazes e raparigas contra raparigas. Gosto das aulas de Educação Física, porque damos muitas matérias diferentes na mesma aula.
B2	Gosto de jogar jogos tradicionais e das aulas de dança. As aulas com música são mais divertidas.
B3	Gosto de fazer as aulas mais fáceis, em que temos momentos divertidos. Os jogos mais divertidos são o jogo do futebol humano; raposa; corrente e de ouvir música enquanto dançamos.
C1	Gosto das aulas em que não precisamos de correr muito. Gosto das aulas com música e dança.
C2	Gosto das aulas que tenham mais tempo de jogo, em que temos mais atividades em grupo.
C3	Gosto das aulas ao ar livre, dos exercícios de aquecimento: jogo da raposa e da corrente.

Tabela 5 - Quadro sobre as preferências individuais do aluno (o que mais gosta da aula de Educação Física)

O que é que tu gostas menos da aula de Educação Física?	
A1	Não gosto de jogar com as raparigas e das aulas em que temos que ficar no ginásio. Não gosto de perder e quero que todos deem o seu melhor.
A2	Não gosto do anti fair play e de alguns colegas começarem a desistir a meio de um jogo. Não gosto que as outras turmas estejam no exterior ao mesmo tempo que a nossa aula, pois assim temos menos espaço para jogar.
A3	Não gosto de ter aulas no ginásio, porque é muito pequeno e alguns colegas começam a fazer muito barulho, prejudicando a aula.
B1	Não gosto quando jogamos com equipas mistas, pois os rapazes não passam a bola e depois ficamos só a olhar. Não gosto de alguns colegas que tentam distrair-me da aula.
B2	Não gosto das aulas no exterior quando está muito frio. Não gosto da atitude de alguns colegas quando perdem. Ganhar ou perder é igual.
B3	Não gosto de fazer os testes físicos, pois fico muito cansado e não quero fazer má figura em frente aos outros.

C1	Não gosto de fazer os exercícios de castigo, pois a culpa é sempre dos mesmos alunos e todos temos que fazer. Não gosto de jogar desportos individuais, porque tenho muitas dificuldades físicas.
C2	Não gosto das aulas em que temos que correr muito, fico cansado e não quero ser gozado pelos meus colegas. Não gosto dos desportos coletivos.
C3	Não gosto do horário da aula à quinta-feira, porque a essa horar queria almoçar. Não gosto das aulas muito difíceis, em que temos que correr muito. Não gosto de jogar com equipas mistas.

Tabela 6 - Quadro sobre as preferências individuais do aluno (o que gosta menos da aula de Educação Física)

A entrevista foi realizada através de uma amostra estratificada, ou seja, foram escolhidos três alunos com a melhor classificação final (A1;A2;A3); três alunos com classificação intermédia (B1;B2;B3); e três alunos com a classificação inferior (C1;C2;C3). Podemos analisar que na 1ª pergunta, os alunos com melhor classificação afirmaram que preferem as aulas ao ar livre; de realizar os testes físicos; de praticar as modalidades em situação de jogo e sempre com fair play e com equipas justas.

Os alunos com classificação intermédia, referem que gostam de realizar as aulas com uma componente lúdica e no sistema de multitarefa; dos jogos tradicionais e das aulas de dança ao som da música. Os alunos com classificação inferior, referem que gostam das aulas lúdicas e com atividades em grupo, bem como as aulas de dança.

Na 2ª pergunta, deparamos que os alunos “A” não gostam de jogar com equipas mistas, do anti fair play de alguns alunos e das aulas no ginásio. Relativamente aos alunos “B”, têm a mesma opinião, afirmando novamente o anti fair play de alguns colegas, das aulas no ginásio e de praticar a situação de jogo com equipas mistas. Acrescentaram ainda que não gostam de realizar os testes físicos e algumas modalidades individuais, devido ao acréscimo de intensidade exigida e ao receio da aceitação da sua prestação face aos colegas.

Os alunos “C”, não gostam das aulas que tenham muita intensidade, e de algumas modalidades que exponha as suas fraquezas e receios. Por fim, um dos alunos referiu que não gosta do horário da quinta-feira, visto coincidir com a hora do almoço.

Em suma, verificamos que em alguns alunos afirmam ter receio de não serem aceites por parte dos colegas de turma, e penso que o papel do professor poderá ser preponderante na inclusão desses alunos e que o clima de turma seja o mais positivo possível.

8. CONCLUSÃO DO ESTUDO

Concluimos que o estudo desenvolvido correu conforme planeado, tendo sido alcançado os objetivos principais, nomeadamente o aumento do nível de condição física dos alunos e no combate à indisciplina e na motivação dos alunos.

No decorrer das quatro avaliações, podemos observar que tanto os rapazes como as raparigas evoluíram progressivamente as suas capacidades motoras através dos testes físicos, embora os resultados mais notórios pertencessem aos rapazes, ultrapassando e muito a média da turma. As cinco capacidades motoras desenvolvidas foram aprimoradas, e os alunos mostraram interesse em melhorar as suas prestações. Foram realizadas 7 provas físicas e apenas uma avaliação não obteve o resultado desejado, nomeadamente o teste de flexibilidade. Os alunos mostraram dificuldades na execução desta atividade, devido à pouca prática de exercícios de alongamento/flexibilidade. Os restantes testes, apresentaram evoluções significativas, muito em parte à insistência de exercícios específicos no início das aulas práticas e da forte competição gerada pelos alunos.

Foi um projeto de estudo aliciante, em que tivemos a oportunidade de contribuir significativamente para a evolução cognitiva, psicomotora e sócio-afetiva dos alunos. Com esta metodologia aplicada o processo de ensino aprendizagem foi eficaz, beneficiando tanto os alunos como o professor neste percurso educativo.

9. REFLEXÃO FINAL DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Chegando a esta reta final, impõe-se uma avaliação global de todo o estágio realizado, realçando os pontos mais importantes deste trabalho. O Estágio Pedagógico foi crucial no nosso desenvolvimento como futuros professores, tendo sido gratificante a todos os níveis, no relacionamento com os alunos, grupo de Estágio e com os professores do Agrupamento da escola de Oliveirinha.

Ao longo do estágio, desenvolveu-se uma maior capacidade de ensinar, de comunicar, de liderança e não menos importante de conhecimento, isto graças ao apoio incondicional da professora doutora Elsa Silva e do professor Fernando Leite . A turma lecionada apresentava níveis de motivação e concentração abaixo do desejável o que condicionou o planeamento anual de atividades letivas. O processo de ensino aprendizagem foi evolutivo, fazendo parte dele o erro. Para que houvesse uma aprendizagem eficaz, tivemos que ultrapassar dificuldades por meio de soluções e

estratégias. Nesse seguimento, foi sugerido pelos professores acima referidos, a implementação do modelo curricular Educação para a Condição Física (Fitness Education), como resposta na resolução do problema afim de desenvolver as habilidades motoras e padrões de movimento através da realização de atividades físicas, melhorando o seu bem estar, a auto expressão e confiança dos alunos. Foi um desafio interessante, em que podemos colocar em prática todo o conhecimento adquirido e através desta metodologia de ensino conseguimos alterar os padrões motivacionais dos alunos nas aulas de Educação Física, permitindo aos alunos elevar o seu nível de conhecimento, de empenhamento motor e não menos importante de condição física, culminado no sucesso do objeto de estudo do Tema - Problema.

Direcionando agora para a organização de eventos, nomeadamente a atividade do Corta Mato e do Cicloturismo, realçamos o espírito de entre ajuda dos professores de agrupamento e do grupo de estágio quer no planeamento quer na realização das mesmas. Como os eventos abrangia todos os alunos da escola, o sentimento de responsabilidade esteve mais presente, e o seu desenvolvimento proporcionou-nos um maior espírito de organização e estão.

Concluindo esta reflexão e chegada a etapa final do Mestrado, a realização deste Estágio Pedagógico enriqueceu-nos a nível pessoal e profissional pelas dificuldades reais que tivemos que ultrapassar. O bom clima e o espírito de entre ajuda esteve sempre presente no grupo de Estágio e com os professores do Agrupamento, facilitando a troca de informação, hábitos de trabalho e na organização dos projetos escolares. Foi sem dúvida um processo trabalhoso, onde foram muitas as coisas a assimilar e a aprender, que noutra contexto seria impossível. Por esta experiência, estamos gratos.

10. BIBLIOGRAFIA

Alves, M. (2014). *Educação Física contra a Violência e a Indisciplina na Escola*. Faculdade de Minas – Faminas.

Benvenuti, D. (2002). *Avaliação, sua história e seus paradigmas educativos*. Pedagogia, São Miguel do Oeste, v. 1, n. 1, jan.

Bloom, B.S., Hastings, J.T., Madaus, G.F. (1975). *Evaluación del aprendizaje*. Buenos Aires: Troquel.

Bonito, J. (2009). *Ensino, Qualidade e Formação de Professores*. Departamento de Pedagogia e Educação da Universidade de Évora.

Burriola, A. (1995). *O estágio supervisionado*. São Paulo: Cortez

Caetano, Ana Paula & Silva, Maria de Lurdes (2009). *Ética Profissional e formação de professores*. Sísifo. Revista de Ciências da Educação, 08, pp. 49-60

Cardinet, J. (1993). *Avaliar é Medir?*. Rio Tinto: Edições Asa.

Carmo, N, Gringer, C, Neto, J, França, J, Vicotirno, R, Pereira, C. (2013). *A Importância da Educação Física Escolar sobre aspetos de Saúde: Sedentarismo*. Revista Educare CEUNSO – Volume 1, Número 1.

Costa, M. (2012). *A Educação Física como medida de Combate ao Insucesso e Abandono Escolar – Estudo Caso*. UTAD – Vila Real.

Department of Health and Human Services (2000). *Health People 2010: Understanding na improving Health*. Washignton DC.

Eurydice Relatório (2013). *A Educação Física e o Desporto nas Escola na Europa - Educação e Formação*. Bruxelas.

Graça, A. (2006). *A instrução como processo*. XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal.

Kathleen, A. (2011). *An Introduction for Teaching and Coaching*. Pearson Education Limited. University of Birmingham.

Kraemer, M. (2005). *Avaliação da Aprendizagem como Construção do Saber*. V Coloquio Internacional sobre Gestión Universitaria en América del Sur – Mar del Plata; 8,9 y 10 de Diciembre.

Ministério da Educação, (2001). *Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico e Secundário*. Lisboa.

Petrica, J. M. (2003). *A Formação de Professores de Educação Física – Análise da Dimensão Visível e Invisível do Ensino em Função de Modelos Distintos de Preparação para a Prática*. Dissertação de Doutoramento em Educação Física e Desporto. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Rosado, A. & Silva, C. (1999). *Conceitos Básicos Sobre Avaliação das Aprendizagens*. In *Pedagogia do Desporto – Estudos 6* (pp. 21-40). Lisboa: FMH Edições – Ciências Desporto. Santos, J. (2013) – *O papel do professor na promoção da aprendizagem significativa*. Universidade de Havana, Cuba.

Santos, S. (2001). *O Processo de Ensino- Aprendizagem e a Relação Professor – Aluno: A aplicação dos “sete princípios para a boa prática na educação de ensino superior”*. Caderno de Pesquisas em Administração, São Paulo, v.08,nº1, janeiro/março.

Powers, S, & Howley, E. (2009). *Exercise physiology - theory and application to fitness and performance*. Knoxville: mcgraw-Hill.

11. ANEXOS

Anexo 1 – Questionário da Caracterização da Turma



Ano letivo de 2014/2015

Caraterização da turma ___do ___º Ano

1. Nome: _____
2. Idade: ___ 3. Sexo: F ___ M ___
4. Modo de deslocação para a Escola:
 - a) Transporte publico ___ b) Transporte familiar ___ c) A pé ___ d) Quanto tempo? _____ e) Outros _____
5. Distância de casa à Escola:
 - a) Menos de 2 km ___ b) 2 a 5 km ___ c) Mais de 5 km ___
6. Disciplinas preferidas? _____; _____; _____
7. Disciplinas com mais dificuldade? _____; _____; _____
8. Qual a nota que obteve no passado ano letivo à disciplina de Educação Física? _____
9. Quanto tempo despende por dia ao computador ou a ver TV e jogar?
 - a) Menos de 30min ___ b) Entre 30min e 1h ___ c). Entre 1h e 2h ___ d) Mais de 2h ___
10. Já participou em alguma atividade pertencente ao desporto escolar?
Se sim, qual? _____ Durante quanto tempo? _____
11. Pratica algum tipo de exercício físico fora da escola? ___ Qual? _____
 - a. Se sim, quantas horas semanais? _____
 - b. Se não, porquê? _____
12. Frequência de outras atividades extra curriculares:
Música ___ Escola de línguas ___ Teatro ___ Outro _____
13. Habilitação Académica dos pais e encarregado de educação:
Pai: _____; Mãe: _____; Encarregado de Educação: _____
Opções:
 - Não sabe ler nem escrever;
 - Sabe ler e escrever, sem ter concluído o 4º ano;
 - 4º ano (antiga 4ª classe);
 - 6º ano (antigo 2º ano);
 - 9º ano (antigo 5º ano);
 - Ensino secundário (curso complementar) ou 12º ano;
 - Ensino médio (bacharelato);
 - Ensino superior;
 - Mestrado ou doutoramento

Anexo 2 – Estudo Sociométrico

*Núcleo de Estagiários do Agrupamento de Escolas de Oliveirinha
Escola E/B 2, 3 Castro Matoso
Ano Letivo 2014/2015*

Nome _____ Nº ____ Ano ____ Turma ____ Data __/__/____

1. Quais são, dos (as) teus colegas de turma, aqueles (as) **com quem**, se pudesses escolher, **preferias trabalhar?**

*Indica quantos quiseres, escrevendo os seus nomes por ordem de preferência e começando por aquele ou aquela **com quem gostarias mais** de trabalhar.*

2. Quais são, dos (as) teus colegas de turma, aqueles (as) **com quem**, se pudesses escolher, **preferias não trabalhar?**

*Indica quantos quiseres, escrevendo os seus nomes por ordem de preferência e começando por aquele ou aquela **com quem gostarias menos** de trabalhar.*

3. Calcula aqueles (as) que te escolheram na 1ª Pergunta.

*Escreve o nome dos (as) colegas que pensas que referiram que **gostariam de trabalhar contigo**.*

4. Calcula aqueles (as) que te indicaram na 2ª Pergunta.

*Escreve o nome dos (as) colegas que pensas que referiram que **não gostariam de trabalhar contigo**.*

5. Quais são, dos (as) teus colegas de turma, aqueles (as) com quem **gostas mais** de **conviver** ou encontrar nos teus **tempos livres**?

*Indica quantos quiseres, escrevendo os seus nomes por ordem de preferência e começando por aquele ou aquela **com quem te dás mais** ou **gostas mais** de te encontrar nos tempos livres.*

6. Quais são, dos (as) teus colegas de turma, aqueles (as) com quem **não gostas** de **conviver** ou **encontrar** nos teus **tempos livres**?

*Indica quantos quiseres, escrevendo os seus nomes por ordem de preferência e começando por aquele ou aquela **com quem gostas menos de te dar** ou encontrar nos tempos livres.*

7. Calcula aqueles (as) que te escolheram na Pergunta nº5.

*Escreve o nome dos (as) colegas que pensas que referiram que **gostam de conviver e passar os seus tempos livres contigo**.*

8. Calcula aqueles (as) que te indicaram na Pergunta nº6.

*Escreve o nome dos (as) colegas que pensas que referiram que **não te escolhem para conviver** ou **passar os seus tempos livres**.*

Anexo 3 – Resultado do Tratamento de Dados (Caracterização da Turma)

Nome	Gênero	Idade	Deslocação para a Escola	Distância Casa-Escola	Disciplinas preferidas	Disciplinas com mais dificuldade	Nota do ano passado a Ed. F	Tempo que vê Televisão ou no Computador	Participou em alguma atividade do Desporto Escolar. Quanto tempo?	Pratica exercício físico fora da escola. Qual a razão?	Frequência de atividades extra curriculares	Habilitação Académica dos Pais/Encarregado de Educação
A1	Feminino	14	Transporte Público	2 a 5 km	Ed. Física; Ed. Visual; Inglês	Matemática; Português; Francês	3	30m a 1h	Não Participou	Não. Porque não quer	Não frequenta	Pai – 6º ano Mãe – 4º ano Enc. De Educação - Mãe
A2	Feminino	12	Transporte Público	Menos de 2 km	Ed. Física; Francês; Português	Matemática; Inglês; História	3	30m a 1h	Andebol (1 ano)	Não. Porque não tem tempo	Não frequenta	Pai – 6º ano Mãe – 4º ano Enc. De Educação - Mãe
A3	Feminino	14	Transporte familiar	Menos de 2 km	Ed. Física; Ed. Visual; Inglês	Matemática; Português; História	4	30m a 1h	Andebol (1 ano)	Não. Porque não quer	Não frequenta	Pai – 6º ano Mãe – 6º ano Enc. De Educação - Mãe
A4	Feminino	13	Transporte Público	2 a 5 km	Ed. Física; Francês; Português	Matemática; Inglês; História	3	30m a 1h	Andebol (1 ano)	Não. Porque não tem tempo	Não frequenta	Pai – 4º ano Mãe – 4º ano Enc. De Educação - Mãe
A5	Feminino	12	Transporte Público	2 a 5 km	Ed. Física	Matemática	3	30m a 1h	Não Participou	Não. Porque não tem tempo	Não frequenta	Pai – 4º ano Mãe – 4º ano Enc. De Educação - Mãe

A6	Feminino	11	Transporte familiar	2 a 5 km	Ed. Física; Geografia; Português	Matemática; Inglês; Francês	3	30m a 1h	Não Participou	Não. Porque não tem tempo	Não frequenta	Pai – 6º ano Mãe – 12º ano Enc. De Educação - Mãe
A7	Masculino	14	Transporte familiar	2 a 5 km	Ed. Física; Ed. Visual; Físico - Química	Português; História; Ciências Naturais	4	Menos de 30m	Futsal - 3 meses)	Não. Pretende começar a fazer	Não frequenta	Pai – 4º ano Mãe – 4º ano Enc. De Educação - Pai
A8	Masculino	15	Transporte familiar	2 a 5 km	Ed. Física; Ed. Visual; Português	Matemática; Francês; Inglês	2	Mais de 2h	Não Participou	Federado em Futebol (Treina 5h semanais	Não frequenta	Pai – 6º ano Mãe – 6º ano Enc. De Educação - Mãe
A9	Masculino	14	A Pé – 10m	Menos de 2 km	Ed. Física; Português	Matemática	3	30m a 1h	Futsal – 2 anos	Não. Porque não tem tempo	Não frequenta	Pai – 6º ano Mãe – 6º ano Enc. De Educação - Mãe
A10	Masculino	15	A Pé – 5m	Menos de 2 km	Ed. Física; Ed. Visual; Inglês	Francês; Matemática; Português	3	Mais de 2h	Futsal – 3 semanas	Não. Derivado a problemas de saúde	Não frequenta	Pai – 4º ano Mãe – 4º ano Enc. De Educação - Mãe
A11	Masculino	12	Transporte familiar	2 a 5 km	Ed. Física	Matemática	3	1h a 2h	Não Participou	Não. Porque não tem tempo	Música	Pai – 4º ano Mãe – 4º ano Enc. De Educação - Mãe
A12	Masculino	15	Transporte Público	Mais de 5 km	Ed. Física; Ed. Visual; Matemática	Português; História; Geografia	4	Menos de 30m	Não participou	BTT (Recreativo) – diariamente	Não frequenta	Pai – 9º ano Mãe – 6º ano Enc. De Educação - Pai

A13	Feminino	14	A Pé – 20m	2 a 5 km	Ciências; Físico – Química	Português; Francês; Geografia	2	Entre 30m a 1h	Não participou	Não. Devido a problemas físicos	Não frequenta	Pai – 4º ano Mãe – 6º ano Enc. De Educação - Mãe
A14	Masculino	16	A Pé – 20m	2 a 5 km	Ed. Física	Português; Matemática; História	2	Mais de 2h	Não participou	Não. Porque não quer	Não frequenta	Sabe Ler e escrever, sem ter concluído o 4º ano Enc. De Educação - Mãe
A15	Masculino	15	A Pé – 10m	Menos de 2 Km	Ed. Física; Ed. Visual; História	Matemática; Inglês, Português	3	1h a 2h	Não Participou	Não. Porque não quer	Não frequenta	Pai – 6º ano Mãe – 6º ano Enc. De Educação - Mãe
A16	Masculino	13	A Pé – 10m	Menos de 2 Km	Ed. Física; Ciências;	Português; Matemática;	4	1h a 2h	Não participou	Federado em Futebol	Não frequenta	Pai – 4º ano Mãe – 4º ano Enc. De Educação - Mãe
A17	Masculino	13	Bicicleta – 5m	Menos de 2 km	Ed. Física; Inglês; Matemática	Português; Matemática; Ciências Naturais	4	Mais de 2h	Futsal – 1 ano	Federado em Futebol (treina 4h semanais)	Não frequenta	Pai – 4º ano Mãe – 9º ano Enc. De Educação - Pai

Nome	1ª - Quais são os colegas que preferes trabalhar? (Ordem de preferência – quem gosta mais)	2ª - Quais são os colegas que preferias não trabalhar? (Ordem de preferência – quem gosta menos)	3ª - Calcula aqueles (as) que te escolheram na 1ª pergunta (descreve quem gostaria de trabalhar contigo)	4ª - Calcula aqueles (as) que te escolheram na 2ª pergunta (descreve quem não gostaria de trabalhar contigo)	5ª - Quais são os teus colegas de turma que gostarias mais de conviver nos tempos livres?	6ª - Quais são os teus colegas de turma que não gostarias de conviver/encontrar nos tempos livres?	7ª - Calcula aqueles (as) que te escolheram na pergunta n.º5? (Que achas que gostam de conviver contigo nos tempos livres)	8ª - Calcula aqueles (as) que te escolheram na pergunta n.º6? (Que achas que não gostam de conviver/encontrar contigo nos tempos livres)
A1	1	3	1	4	1	4	1	4
A2	5	1	4	1	4	1	4	1
A3	6	2	4	1	4	1	4	1
A4	4	1	4	1	4	1	4	1
A5	1	5	1	5	1	5	1	5
A6	3	2	3	1	3	2	2	2
A7	3	4	4	4	3	4	3	5
A8	6	1	4	2	5	1	2	2
A9	2	6	2	5	2	5	2	8
A10	2	3	2	4	2	4	3	5
A11	1	9	1	4	1	8	1	7
A12	3	2	4	2	4	1	4	3
A13	5	0	5	0	6	0	5	0
A14	1	0	1	0	1	0	1	1
A15	2	4	1	4	2	4	1	3
A16	0	0	0	0	0	0	0	0
A17	7	1	5	2	6	2	6	4

1ª Questão	2ª Questão	3ª Questão	4ª Questão	5ª Questão	6ª Questão	7ª Questão	8ª Questão
ALUNOS COM MAIOR PERCENTAGEM							
A17 – 43,75% A8 – 37,5% A3 – 37,5% A13 – 31,25%	A11 – 56,25% A9 – 37,5% A5 – 31,25%	A13 – 31,25% A17 – 31,25% A3. – 25% A2 – 25% A4 – 25%	A9 – 31,25% A5 – 31,25% A1 – 25% A10 – 25% A11 – 25%	A13 – 37,5% A17 – 37,5% A8 – 31,25% A3. – 25% A2. – 25% A4 – 25%	A11 – 50% A5 – 31,25% A9 – 31,25% A1 – 25% A7 – 25% A10 – 25% A15 – 25%	A17 – 37,5% A13 – 31,25% A3 – 25% A2. – 25% A4 – 25% A12 – 25%	A9 – 50% A11 – 43,75% A5 – 31,25% A7 – 31,25%
ALUNOS COM MENOR PERCENTAGEM							
A16 – 0% A5 – 6,25% A11 – 6,25% A13 – 6,25%	A5 – 0% A14 – 0% A16 – 0%	A16 – 0% A1 – 6,25% A5 – 6,25% A11 – 6,25% A14 – 6,25% A15 – 6,25%	A16 – 0% A13 – 0% A3 – 6,25% A2 – 6,25% A4 – 6,25% A6 – 6,25%	A16 – 0% A1 – 6,25% A5 – 6,25% A11 – 6,25% A14 – 6,25%	A16 – 0% A13 – 0% A14 – 0%	A16 – 0% A1 – 6,25% A5 – 6,25% A11 – 6,25% A14 – 6,25% A15 – 6,25%	A16 – 0% A13 – 0% A14 – 0% A3 – 6,25% A2 – 6,25% A4 – 6,25%

Anexo 5 – Ficha de Registo dos Testes Físicos (Programa do Modelo – Educação para Condição Física)

ESCOLA BÁSICA 2,3 DE CASTRO MATOSO

Educação para a Condição Física – TESTES FÍSICOS (1ªfase)

Ano: 7º Turma: A / Data: 10/02/2015

N.º	NOME	SPRINT 40 METROS	AGILIDADE 2 CONES - 9M	FLEXÕES (30S)	ABS (1M)	SALTO HORIZONTAL	SIT AND REACH	VAIVÉM
1	A1	7,69s	13s	17	25	150cm	0	40
2	A2	7,06s	15s	9	23	150cm	7	25
3	A3	7,19s	12s	11	26	140cm	0	28
4	A4	6,58s	12,20s	15	22	160cm	2	35
5	A5	7,60s	14,30s	9	12	125cm	3	6
6	A6	8,60s	15,30s	11	8	120cm	0	6

7	A7		6.21s	13s	15	36	185cm	0	16
8	A8		5,63s	9.30s	21	34	200cm	0	30
9	A9		6,24s	10.50s	5	34	145cm	2	25
10	A10		6,60s	11.23s	8	25	175cm	0	6
11	A11		6,94s	12.22s	2	15	130cm	2	16
12	A12		5,68s	10.36s	22	37	190cm	0	71
13	A13		6,98	11.51s	8	30	137cm	12	11
14	A14		-	-	-	-	-	2	54
15	A15		7.10s	11.37s	0	15	165cm	0	2
16	A16		5.76s	10s	7	25	165cm	5	52
17	A17		6.82s	10.20s	15	30	176cm	1	26

Educação para a Condição Física – TESTES FÍSICOS (2ª fase)

Ano: 7º Turma: A / Data: 10/03/2015

N.º	NOME	SPRINT 40 METROS	AGILIDADE 2 CONES - 9M	FLEXÕES (30S)	ABS (1M)	SALTO HORIZONTAL	SIT AND REACH	VAIVÉM
1	A1	7.54s	12.40s	17	25	155cm	4	43
2	A2	7.04s	15s	9	23	150cm	7	25
3	A3	7.22s	12s	12	26	140cm	0	31
4	A4	6.47s	12,20s	16	24	160cm	2	41
5	A5	7.66s	14.30s	9	12	125cm	3	9
6	A6	8.46s	15.30s	10	8	120cm	0	8
7	A7	6.18s	12s	16	36	185cm	0	23
8	A8	5.55s	9.30s	21	34	210cm	0	30
9	A9	6.11s	10.50s	5	34	150cm	2	29

10	A10	6,50s	11.23s	8	25	175cm	0	6
11	A11	6.88s	12.22s	2	15	132cm	2	16
12	A12	5.58s	10.12s	22	37	196cm	0	75
13	A13	6,94s	11.39s	8	30	141cm	12	18
14	A14	-	-	-	-	-	2	54
15	A15	7.15s	11.21s	2	15	165cm	0	2
16	A16	5.73s	10s	7	26	170cm	5	57
17	A17	6.68s	10s	15	30	176cm	1	28

Educação para a Condição Física – TESTES FÍSICOS (3ª fase)

Ano: 7º Turma: A / Data: 07/04/2015

N.º	NOME	SPRINT 40 METROS	AGILIDADE 2 CONES - 9M	FLEXÕES (30S)	ABS (1M)	SALTO HORIZONTAL	SIT AND REACH	VAIVÉM
1	A1	7.33s	12.38s	18	25	158cm	5	45
2	A2	7.08s	14.77s	12	23	152cm	8	25
3	A3	7.07s	11.91s	15	27	143cm	0	31
4	A4	6.23s	12.11s	18	25	170cm	2	41
5	A5	7.64s	14.12s	13	19	141cm	4	15
6	A6	8.39s	15.23s	15	13	127cm	0	12
7	A7	6.02s	11.96s	19	36	193cm	0	24
8	A8	5.48s	9.27s	23	35	217cm	0	30
9	A9	6.12s	10.46s	9	35	180cm	2	33

10	A10	6,55s	11.21s	13	25	194cm	0	9
11	A11	6,68s	12s	5	15	137cm	2	22
12	A12	5,56s	9,73s	26	38	196cm	0	75
13	A13	6,89s	11,12s	12	31	145cm	12	26
14	A14	-	-	-	-	-	2	54
15	A15	7,13s	10,98s	6	22	173cm	0	10
16	A16	5,67s	9,92s	11	29	186cm	5	58
17	A17	6,49s	9,81s	20	32	191cm	1	34

Educação para a Condição Física – TESTES FÍSICOS (4ª fase)

Ano: 7º Turma: A / Data: 05/05/2015 – 07/05/2015

N.º	NOME	SPRINT 40 METROS	AGILIDADE 2 CONES - 9M	FLEXÕES (30S)	ABS (1M)	SALTO HORIZONTAL	SIT AND REACH	VAIVÉM
1	A1	7.31s	12s	18	26	166cm	5	47
2	A2	7.02s	14.02s	13	26	159cm	8	30
3	A3	7.04s	11.73s	17	28	148cm	0	36
4	A4	6.19s	11.88s	20	26	172cm	2	48
5	A5	7.34s	13.55s	14	20	155cm	4	23
6	A6	8.11s	15.25s	15	15	142cm	0	12
7	A7	6.04s	11.55s	19	36	201cm	0	29
8	A8	5.39s	9.24s	23	35	232cm	0	45
9	A9	6.15s	10.01s	11	35	184cm	2	40

10	A10	6,44s	11.22s	13	26	208cm	0	9
11	A11	6.25s	11.92s	7	15	141cm	2	30
12	A12	5.51s	9.70s	26	38	203cm	0	82
13	A13	6,58s	11.04s	12	31	149cm	12	32
14	A14	-	-	-	-	-	2	54
15	A15	7.09s	10.78s	8	22	178cm	0	10
16	A16	5.65s	9.87s	13	29	196cm	5	63
17	A17	6.24s	9.69s	21	32	212cm	1	38

Anexo 6 – Questionário das preferências individuais dos alunos

Núcleo de Estagiários do Agrupamento de Escolas de Oliveirinha

Escola E/B 2, 3 Castro Matoso

Ano Letivo 2014/2015

Nome _____ Nº _____ Ano _____ Turma _____ Data ___/___/_____

1. Indica três coisas que gostas mais da Escola?

2. Indica três coisas que gostas menos da Escola?

3. O que é que tu gostas mais da aula de Educação Física?

4. O que é que tu gostas menos da aula de Educação Física?

5. Que profissão queres exercer no futuro?

Obrigado!

Anexo 7 – Tratamento de dados do Questionário das preferências individuais dos alunos

Nome	Género	Idade	Indica três coisas que gostas mais da escola?	Indica três coisas que gostas menos da escola?	O que é que tu gostas mais da aula de Educação Física?	O que é que tu gostas menos da aula de Educação Física?	Que profissão queres exercer no futuro?
A1	Feminino	14	Bar; Biblioteca; recreio	Aulas; Cantina; horários	Atletismo; Dança	Ginástica	Cabeleireira
A2	Feminino	12	Bar; pavilhão; recreio	Aulas; alguns professores; horários; cantina	Atletismo; Dança	Basquetebol	Estilista
A3	Feminino	14	Bar; pavilhão; recreio	Horários; aulas; cantina	Atletismo; Basquetebol	Futebol	Estilista
A4	Feminino	13	Pavilhão, bar; recreio	Alguns professores; aulas; horários	Atletismo; Dança	Futebol; Basquetebol	Cabeleireira
A5	Feminino	12	Bar; Biblioteca; recreio	Aulas; alguns professores; horários; cantina	Basquetebol	Futebol e Ginástica	Não sabe
A6	Feminino	11	Bar; pavilhão; recreio	Aulas; Cantina; horários	Dança	Futebol e atletismo	Não sabe
A7	Masculino	14	Bar; aulas de Educação Física; recreio	Cantina; biblioteca; horários	Atletismo	Ginástica	Não sabe
A8	Masculino	15	Bar; aulas de Educação Física; recreio	Aulas; horários; biblioteca	Futebol	Ginástica	Jogador de futebol profissional
A9	Masculino	14	Recreio; Bar, amigos	Cantina; biblioteca; horários	Futebol	Dança; Ginástica	Mecânico

A10	Masculino	15	Amigos; recreio; bar	Biblioteca; aulas; horários	Futebol	Ginástica	Mecânico
A11	Masculino	12	Aulas de Educação Física; recreio; amigos	Biblioteca; horário; aulas	Futebol	Basquetebol; Ginástica	Não sabe
A12	Masculino	15	Amigos; aulas de Educação Física; recreio	Aulas; horários; biblioteca	Atletismo; Ginástica	Futebol; Basquetebol	Agricultor
A13	Feminino	14	Bar; amigos; Educação Física	Aulas; horário; biblioteca	Futebol	Atletismo	Não sabe
A14	Masculino	16	Recreio; amigos; bar	Aulas; biblioteca; cantina	Futebol	Basquetebol e Ginástica	Não sabe
A15	Masculino	15	Bar; Educação Física; amigos	Cantina; horários; biblioteca	Futebol	Atletismo	Mecânico
A16	Masculino	13	Aulas de Educação Física; recreio; Bar	Aulas; horários; biblioteca	Futebol	Dança	Jogador de futebol profissional
A17	Masculino	13	Bar; aulas de Educação Física; recreio	Aulas; horários; biblioteca	Futebol	Dança	Jogador de futebol profissional

Anexo 8 – Tratamento de dados do Questionário das preferências individuais dos alunos em Percentagem

Quadro das respostas do Questionário em Percentagem

1ª Questão (Indica três coisas que mais gostas da escola?)	2ª Questão (Indica três coisas que menos gostas da escola?)	3ª Questão O que é que tu gostas mais da aula de Educação Física?	4ª Questão O que é que tu gostas menos da aula de Educação Física?	5ª Questão (Que profissão queres exercer no futuro?)
Bar – 88,2%	Horários – 94,1%	Futebol – 52,9%	Ginástica – 47%	Não sabe – 35,3%
Recreio – 88,2%	Aulas – 82,4%	Atletismo – 35,3%	Basquetebol – 29,4%	Jogador de Futebol profissional – 17,5%
Amigos – 41,2%	Biblioteca – 64,7%	Dança – 23,5%	Futebol – 23,5%	Mecânico – 17,5%
Educação Física – 41,2%	Cantina – 52,9%	Basquetebol – 11,8%	Atletismo – 17,6%	Cabeleireira – 11,8%
Pavilhão – 23,5%	Professores – 17,6%	Ginástica – 5,9%	Dança – 17,5%	Estilista – 11,8%
Biblioteca – 11,8%				Agricultor – 5,9%

Anexo 9 – Tratamento dos dados da Bateria de Testes Físicos

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaiém
1	A1	7,69	13	17	25	150	0	40
2	A2	7,06	15	9	23	150	7	25
3	A3	7,19	12	11	26	140	0	28
4	A4	6,58	12,2	15	22	160	2	35
5	A5	7,6	14,3	9	12	125	3	6
6	A6	8,6	15,3	11	8	120	0	6
7	A7	6,21	13	15	36	185	0	16
8	A8	5,63	9,3	21	34	200	0	30
9	A9	6,24	10,5	5	34	145	2	25
10	A10	6,6	11,23	8	25	175	0	6
11	A11	6,94	12,22	2	15	130	2	16
12	A12	5,68	10,36	22	37	190	0	71
13	A13	6,98	11,51	8	30	137	12	11
14	A14	-	-	-	-	-	2	54
15	A15	7,1	11,37	0	15	165	0	2
16	A16	5,76	10	7	25	165	5	52
17	A17	6,82	10,2	15	30	176	1	26
MÉDIA		6,79	11,97	11	25	157	2	26
Desvio padrão		0,80	1,79	6,24	8,75	23,94	3,24	19,34
MÁXIMO		8,6	15,3	22	37	200	12	71
MÍNIMO		5,63	9,3	0	8	120	0	2

10-02-2015

Feminino

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaivém
1	A1	7,69	13	17	25	150	0	40
2	A2	7,06	15	9	23	150	7	25
3	A3	7,19	12	11	26	140	0	28
4	A4	6,58	12,2	15	22	160	2	35
5	A5	7,6	14,3	9	12	125	3	6
6	A6	8,6	15,3	11	8	120	0	6
13	A13	6,98	11,51	8	30	137	12	11
MÉDIA		7,39	13,33	11	21	140	3	22
Desvio padrão		0,65	1,53	3,36	7,93	14,34	4,54	13,96
MÁXIMO		8,6	15,3	17	30	160	12	40
MÍNIMO		6,58	11,51	8	8	120	0	6

10-02-2015

Masculino

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaivém
7	A7	6,21	13	15	36	185	0	16
8	A8	5,63	9,3	21	34	200	0	30
9	A9	6,24	10,5	5	34	145	2	25
10	A10	6,6	11,23	8	25	175	0	6
11	A11	6,94	12,22	2	15	130	2	16
12	A12	5,68	10,36	22	37	190	0	71
14	A14	-	-	-	-	-	2	54
15	A15	7,1	11,37	0	15	165	0	2
16	A16	5,76	10	7	25	165	5	52
17	A17	6,82	10,2	15	30	176	1	26
MÉDIA		6,33	10,91	11	28	170	1	30
Desvio padrão		0,56	1,16	8,02	8,49	21,97	1,62	22,44
MÁXIMO		7,1	13	22	37	200	5	71
MÍNIMO		5,63	9,3	0	15	130	0	2

10-03-2015

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaiém
1	A1	7,54	12,4	17	25	155	4	43
2	A2	7,04	15	9	23	150	7	25
3	A3	7,22	12	12	26	140	0	31
4	A4	6,47	12,2	16	24	160	2	41
5	A5	7,66	14,3	9	12	125	3	9
6	A6	8,46	15,3	10	8	120	0	8
7	A7	6,18	12	16	36	185	0	23
8	A8	5,55	9,3	21	34	210	0	30
9	A9	6,11	10,5	5	34	150	2	29
10	A10	6,5	11,23	8	25	175	0	6
11	A11	6,88	12,22	2	15	132	2	16
12	A12	5,58	10,12	22	37	196	0	75
13	A13	6,94	11,39	8	30	141	12	18
14	A14	-	-	-	-	-	2	54
15	A15	7,15	11,21	2	15	165	0	2
16	A16	5,73	10	7	26	170	5	57
17	A17	6,68	10	15	30	176	1	28
MÉDIA		6,73	11,82	11	25	159	2	29
Desvio padrão		0,80	1,78	6,13	8,73	25,32	3,22	19,86
MÁXIMO		8,46	15,3	22	37	210	12	75
MÍNIMO		5,55	9,3	2	8	120	0	2

10-03-2015

Feminino

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaivém
1	A1	7,54	12,4	17	25	155	4	43
2	A2	7,04	15	9	23	150	7	25
3	A3	7,22	12	12	26	140	0	31
4	A4	6,47	12,2	16	24	160	2	41
5	A5	7,66	14,3	9	12	125	3	9
6	A6	8,46	15,3	10	8	120	0	8
13	A13	6,94	11,39	8	30	141	12	18

MÉDIA	7,33	13,23	12	21	142	25	4	25
Desvio padrão	0,63	1,59	3,60	8,01	14,91	4,28	14,20	
MÁXIMO	8,46	15,3	17	30	160	12	43	
MÍNIMO	6,47	11,39	8	8	120	0	8	

10-03-2015

Masculino

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaivém
7	A7	6,18	12	16	36	185	0	23
8	A8	5,55	9,3	21	34	210	0	30
9	A9	6,11	10,5	5	34	150	2	29
10	A10	6,5	11,23	8	25	175	0	6
11	A11	6,88	12,22	2	15	132	2	16
12	A12	5,58	10,12	22	37	196	0	75
14	A14	-	-	-	-	-	2	54
15	A15	7,15	11,21	2	15	165	0	2
16	A16	5,73	10	7	26	170	5	57
17	A17	6,68	10	15	30	176	1	28

MÉDIA 6,26 10,73 11 28 173 32

Desvio padrão 0,58 0,99 7,79 8,46 23,29 1,62 23,33

MÁXIMO 7,15 12,22 22 37 210 5 75

MÍNIMO 5,55 9,3 2 15 132 0 2

07-04-2015

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaivém
1	A1	7,33	12,38	18	25	158	5	45
2	A2	7,08	14,77	12	23	152	8	25
3	A3	7,07	11,91	15	27	143	0	31
4	A4	6,23	12,11	18	25	170	2	41
5	A5	7,64	14,12	13	19	141	4	15
6	A6	8,39	15,23	15	13	127	0	12
7	A7	6,02	11,96	19	36	193	0	24
8	A8	5,48	9,27	23	35	217	0	30
9	A9	6,12	10,46	9	35	180	2	33
10	A10	6,55	11,21	13	25	194	0	9
11	A11	6,68	12	5	15	137	2	22
12	A12	5,56	9,73	26	38	196	0	75
13	A13	6,89	11,12	12	31	145	12	26
14	A14	-	-	-	-	-	2	54
15	A15	7,13	10,98	6	22	173	0	10
16	A16	5,67	9,92	11	29	186	5	58
17	A17	6,49	9,81	20	32	191	1	34

MÉDIA	6,65	11,69	15	27	169	3	32
Desvio padrão	0,80	1,78	5,78	7,45	26,30	3,37	18,06
MÁXIMO	8,39	15,23	26	38	217	12	75
MÍNIMO	5,48	9,27	5	13	127	0	9

07-04-2015

Feminino

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaivém
1	A1	7,33	12,38	18	25	158	5	45
2	A2	7,08	14,77	12	23	152	8	25
3	A3	7,07	11,91	15	27	143	0	31
4	A4	6,23	12,11	18	25	170	2	41
5	A5	7,64	14,12	13	19	141	4	15
6	A6	8,39	15,23	15	13	127	0	12
13	A13	6,89	11,12	12	31	145	12	26

MÉDIA	7,23	13,09	15	23	148	4	28
Desvio padrão	0,67	1,59	2,56	5,82	13,69	4,39	12,28
MÁXIMO	8,39	15,23	18	31	170	12	45
MÍNIMO	6,23	11,12	12	13	127	0	12

07-04-2015

Masculino

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaivém
7	A7	6,02	11,96	19	36	193	0	24
8	A8	5,48	9,27	23	35	217	0	30
9	A9	6,12	10,46	9	35	180	2	33
10	A10	6,55	11,21	13	25	194	0	9
11	A11	6,68	12	5	15	137	2	22
12	A12	5,56	9,73	26	38	196	0	75
14	A14	-	-	-	-	-	2	54
15	A15	7,13	10,98	6	22	173	0	10
16	A16	5,67	9,92	11	29	186	5	58
17	A17	6,49	9,81	20	32	191	1	34

MÉDIA	6,19	10,59	15	30	185	1	35
Desvio padrão	0,56	1,00	7,60	7,65	21,79	1,62	21,37
MÁXIMO	7,13	12	26	38	217	5	75
MÍNIMO	5,48	9,27	5	15	137	0	9

05-05-2015

07-05-2015

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaiém
1	A1	7,31	12	18	26	166	5	47
2	A2	7,02	14,02	13	26	159	8	30
3	A3	7,04	11,73	17	28	148	0	36
4	A4	6,19	11,88	20	26	172	2	48
5	A5	7,34	13,55	14	20	155	4	23
6	A6	8,11	15,25	15	15	142	0	12
7	A7	6,04	11,55	19	36	201	0	29
8	A8	5,39	9,24	23	35	232	0	45
9	A9	6,15	10,01	11	35	184	2	40
10	A10	6,44	11,22	13	26	208	0	9
11	A11	6,25	11,92	7	15	141	2	30
12	A12	5,51	9,7	26	38	203	0	82
13	A13	6,58	11,04	12	31	149	12	32
14	A14	-	-	-	-	-	2	54
15	A15	7,09	10,78	8	22	178	0	10
16	A16	5,65	9,87	13	29	196	5	63
17	A17	6,24	9,69	21	32	212	1	38

MÉDIA	6,52	11,47	16	28	178	3	37
Desvio padrão	0,75	1,68	5,29	7,01	28,24	3,37	19,05
MÁXIMO	8,11	15,25	26	38	232	12	82
MÍNIMO	5,39	9,24	7	15	141	0	9

05-05-2015

07-05-2015

Feminino

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaivém
1	A1	7,31	12	18	26	166	5	47
2	A2	7,02	14,02	13	26	159	8	30
3	A3	7,04	11,73	17	28	148	0	36
4	A4	6,19	11,88	20	26	172	2	48
5	A5	7,34	13,55	14	20	155	4	23
6	A6	8,11	15,25	15	15	142	0	12
13	A13	6,58	11,04	12	31	149	12	32

MÉDIA	7,08	12,78	16	25	156	4	33
Desvio padrão	0,61	1,52	2,88	5,35	10,61	4,39	12,78
MÁXIMO	8,11	15,25	20	31	172	12	48
MÍNIMO	6,19	11,04	12	15	142	0	12

05-05-2015

07-05-2015

Masculino

N.º	NOME	Sprint 40 metros	Agilidade 2 cones - 9m	Extensão de Braços (30s)	Abs (1m)	Salto horizontal	Senta e Alcança	Vaiém
7	A7	6,04	11,55	19	36	201	0	29
8	A8	5,39	9,24	23	35	232	0	45
9	A9	6,15	10,01	11	35	184	2	40
10	A10	6,44	11,22	13	26	208	0	9
11	A11	6,25	11,92	7	15	141	2	30
12	A12	5,51	9,7	26	38	203	0	82
14	A14	-	-	-	-	-	2	54
15	A15	7,09	10,78	8	22	178	0	10
16	A16	5,65	9,87	13	29	196	5	63
17	A17	6,24	9,69	21	32	212	1	38

MÉDIA	6,08	10,44	16	30	195	1	40
Desvio padrão	0,52	0,95	6,80	7,58	25,63	1,62	22,61
MÁXIMO	7,09	11,92	26	38	232	5	82
MÍNIMO	5,39	9,24	7	15	141	0	9

Anexo 10 – Tratamento dos dados da Entrevista de Questão aberta

O que é que tu gostas mais da aula de Educação Física?	
A1	Gosto de jogar futebol ao ar livre e dos exercícios em que competimos uns com os outros e de fazer os exercícios de condição física e tentar ser o melhor em todas as provas. Gostava que houvesse Educação Física todos os dias.
A2	Gosto das aulas em que temos que realizar os testes físicos. Gosto de libertar a energia toda na aula e que houvesse mais uma aula por semana. Gosto do fair play nos jogos e de equipas justas.
A3	Gosto das aulas de noventa minutos, pois temos mais tempo para jogar com os colegas de turma. Gosto das aulas do pavilhão e no exterior. Gosto de jogar quando as equipas estão equivalentes.
B1	Gosto das aulas em que as equipas são rapazes contra rapazes e raparigas contra raparigas. Gosto das aulas de Educação Física, porque damos muitas matérias diferentes na mesma aula.
B2	Gosto de jogar jogos tradicionais e das aulas de dança. As aulas com música são mais divertidas.
B3	Gosto de fazer as aulas mais fáceis, em que temos momentos divertidos. Os jogos mais divertidos são o jogo do futebol humano; raposa; corrente e de ouvir música enquanto dançamos.
C1	Gosto das aulas em que não precisamos de correr muito. Gosto das aulas com música e dança.
C2	Gosto das aulas que tenham mais tempo de jogo, em que temos mais atividades em grupo.
C3	Gosto das aulas ao ar livre, dos exercícios de aquecimento; jogo da raposa e da corrente.

O que é que tu gostas menos da aula de Educação Física?	
A1	Não gosto de jogar com as raparigas e das aulas em que temos que ficar no ginásio. Não gosto de perder e quero que todos deem o seu melhor.
A2	Não gosto do anti fair play e de alguns colegas começarem a desistir a meio de um jogo. Não gosto que as outras turmas estejam no exterior ao mesmo tempo que a nossa aula, pois assim temos menos espaço para jogar.
A3	Não gosto de ter aulas no ginásio, porque é muito pequeno e alguns colegas começam a fazer muito barulho, prejudicando a aula.
B1	Não gosto quando jogamos com equipas mistas, pois os rapazes não passam a bola e depois ficamos só a olhar. Não gosto de alguns colegas que tentam distrair-me da aula.
B2	Não gosto das aulas no exterior quando está muito frio. Não gosto da atitude de alguns colegas quando perdem. Ganhar ou perder é igual.
B3	Não gosto de fazer os testes físicos, pois fico muito cansado e não quero fazer má figura em frente aos outros.
C1	Não gosto de fazer os exercícios de castigo, pois a culpa é sempre dos mesmos alunos e todos temos que fazer. Não gosto de jogar desportos individuais, porque tenho muitas dificuldades físicas.
C2	Não gosto das aulas em que temos que correr muito, fico cansado e não quero ser gozado pelos meus colegas. Não gosto dos desportos coletivos.
C3	Não gosto do horário da aula à quinta-feira, porque a essa hora queria almoçar. Não gosto das aulas muito difíceis, em que temos que correr muito. Não gosto de jogar com equipas mistas.