

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



**RICARDO MANUEL DIAS CASTRO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA, COM A TURMA DO  
8º F, NO ANO LETIVO 2015/2016**

**Coimbra, 2016**

**RICARDO MANUEL DIAS CASTRO**



**Nº 2011142753**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA, COM A TURMA DO 8ºF, NO ANO LETIVO  
DE 2015/2016**

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

**Orientador: Professor Doutor Alain Massart**

**Coimbra  
2016**

Castro, R. (2016). Relatório *Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária de Anadia junto da turma F do 8º ano* no ano letivo de 2015/2016. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Ricardo Manuel Dias Castro, aluno nº 2011142753 do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Universidade de Coimbra, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art. 30º do Regulamento Pedagógico da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (versão de 10 de março de 2009)

Coimbra, 5 de setembro de 2016

---

*(Ricardo Castro)*

## AGRADECIMENTOS

A conclusão desta etapa, uma das mais importantes do meu percurso acadêmico, não teria sido possível sem a colaboração e o contributo de diversas pessoas, que me ajudaram no que foi necessário e tornaram possível a conclusão deste ciclo de estudos, às quais eu deixo os meus mais sinceros agradecimentos.

Agradeço aos meus pais, por todo o esforço que sempre fizeram por mim, pela educação que me deram, pelos valores que me transmitiram e pelo suporte ao longo de todos estes anos como estudante. Sem eles nada disto teria sido possível.

À minha namorada, pela motivação e conselhos dados durante estes anos académicos.

Ao meu irmão, pela motivação e pelo companheirismo.

Aos meus colegas de estágio, Rui Pereira, Gonçalo Bem-Haja e Daniel Alves pela amizade, colaboração, companheirismo e respeito.

Ao professor Rui Lúzio, pela capacidade de liderança e exigência de nos fazer trabalhar nos limites de forma a conseguirmos os melhores resultados, pelos valores transmitidos, mas também pela paciência e companheirismo, vontade de ajudar que sempre demonstrou, e pela dedicação colocada na sua ação no sentido do desenvolvimento das minhas capacidades.

Ao professor Alain Massart, pelo apoio prestado e pela partilha de experiências e conhecimentos, que nos permitiu trabalhar e evoluir como docentes.

Aos colegas professores da Área Disciplinar de Educação Física, pela disponibilidade para ajudar e pela vontade que sempre tiveram em fazer-nos sentir como partes de um todo.

Aos alunos da turma F do 8º ano da Escola Básica e Secundária de Anadia, agradeço pela simpatia, pela dedicação e sentido de responsabilidade que demonstraram ao longo do ano letivo, tornando o processo de ensino-aprendizagem mais eficaz.

À Escola Básica e Secundária de Anadia e todos os seus intervenientes, pela forma prestável e cooperante com que nos integraram.

A todos o meu profundo e sincero obrigado.

“A vida começa no final da sua  
zona de conforto”

**Neale Donald Walsch**

## RESUMO

O Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária de Anadia surge como o culminar de um ciclo de estudos, que visa proporcionar aos estagiários a experiência de desenvolver e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso num contexto real. Este processo, exige que os novos professores tenham a capacidade de adaptar estes conhecimentos teóricos, a uma realidade completamente nova, bem mais complexa, dinâmica e volátil.

Ao longo deste ano letivo, a reflexão e a discussão, entre colegas de estágio e orientadores de estágio, sobre a prática pedagógica realizada, assumiu uma importância vital no desenvolvimento das minhas capacidades. É esta a dinâmica que permite ao professor ser produtor da sua profissão, ser um profissional reflexivo e crítico. Os professores devem questionar diariamente o que ensinam, a forma como o fazem, os objetivos que perseguem e o sucesso do processo de ensino aprendizagem.

Assim, surge o presente Relatório de Estágio que apresenta e descreve todo o trabalho desenvolvido, as atividades realizadas e as aprendizagens adquiridas provenientes do contato com a prática pedagógica com a turma F do 8º ano, da Escola Básica e Secundária de Anadia, no ano letivo 2015-2016.

O Relatório de Estágio encontra-se dividido em três temas principais. No primeiro, foi realizada a contextualização da prática pedagógica, onde foram analisadas as características específicas da escola, do grupo disciplinar e da turma onde foi realizado o estágio pedagógico, de forma a poder adaptar o processo pedagógico ao contexto em que estava inserido. Numa segunda parte foi realizada a descrição das atividades desenvolvidas, através de uma análise reflexiva sobre o trabalho desenvolvido, justificando as opções tomadas e destacando as aprendizagens realizadas. Por último, foi realizado o aprofundamento do tema-problema, no qual foram desenvolvidas ações no sentido de mudar hábitos alimentares e físicos para o controlo da obesidade infantil.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico. Reflexão. Processo Ensino - Aprendizagem. Controlo da Obesidade Infantil.



## ABSTRACT

The Teaching Practice developed in Primary and Secondary School Anadia comes as the culmination of a course of study, which aims to provide trainees the experience to develop and apply the knowledge acquired during the course in a real context. This process requires that new teachers have the ability to adapt these theoretical knowledge to a completely new reality, more complex, dynamic and volatile.

Throughout this school year, reflection and discussion among stage colleagues and training supervisors on teaching practice carried out, assumed a vital importance in the development of my abilities. It is with this dynamic that allows the teacher to be a producer of his profession, be reflective and critical professionals. Teachers should question daily what they teach, the way they do, the goals they pursue and the success of the teaching-learning process.

Thus arises the present Training Report which presents and describes all the work, the activities and the learning acquired from contact with the pedagogical practice with the F class of the 8th year of Primary and Secondary School of Anadia, in school year 2015-2016.

The Training Report is divided into three main themes. In the first, the context of the pedagogic practice was held, which analyzed the specific characteristics of the school, the subject group and the class which was carried out teaching practice in order to be able to adapt the teaching process to the context in which it was inserted. In the second part, the description of the activities was carried out through a reflective analysis of the work, justifying the choices made and highlighting the learning achieved. Finally, it performed the deepening of the theme-problem, in which actions were undertaken to change eating and physical habits to control childhood obesity.

**Keywords:** Teaching Practice. Reflection. Case Teaching - Learning. Childhood Obesity Control.

## ÍNDICE

RESUMO .....	10
ABSTRACT .....	11
<i>INTRODUÇÃO</i> .....	15
<b>2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....</b>	<b>17</b>
<b>2.1 Expetativas Iniciais .....</b>	<b>17</b>
<b>2.2 Fragilidades Iniciais de Desempenho .....</b>	<b>18</b>
<b>2.3 Estratégias de Supervisão e Formação.....</b>	<b>19</b>
<b>2.4 Plano de Formação Individual.....</b>	<b>21</b>
<b>2.5 Caraterização do Contexto.....</b>	<b>22</b>
<b>2.5.1 Caraterização do Meio .....</b>	<b>22</b>
<b>2.5.2 Caraterização da Escola.....</b>	<b>23</b>
<b>2.5.3 Caraterização do Grupo Disciplinar de Educação Física .....</b>	<b>24</b>
<b>2.5.4 Caraterização da Turma.....</b>	<b>24</b>
<b>3. ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....</b>	<b>26</b>
<b>3.1 Processo de Ensino – Aprendizagem .....</b>	<b>26</b>
<b>3.2 Planeamento .....</b>	<b>26</b>
<b>3.2.1 Plano Anual.....</b>	<b>27</b>
<b>3.2.2 Plano Trimestral.....</b>	<b>30</b>
<b>3.2.3 Plano Mensal e Semanal .....</b>	<b>30</b>
<b>3.2.4 Unidades Didáticas .....</b>	<b>31</b>
<b>3.2.5 Plano de Aula .....</b>	<b>32</b>
<b>3.3 Realização .....</b>	<b>33</b>
<b>3.3.1 Dimensão Instrução.....</b>	<b>34</b>
<b>3.3.2 Dimensão Gestão .....</b>	<b>35</b>
<b>3.3.3 Dimensão Clima / Disciplina.....</b>	<b>36</b>
<b>3.3.4 Decisões de Ajustamento .....</b>	<b>38</b>
<b>3.3.5 Observação das Aulas .....</b>	<b>39</b>
<b>3.4 Avaliação .....</b>	<b>39</b>
<b>3.4.1 Avaliação Diagnóstica .....</b>	<b>41</b>
<b>3.4.2 Avaliação Formativa .....</b>	<b>42</b>
<b>3.4.3 Avaliação Sumativa .....</b>	<b>42</b>
<b>3.4.4 Autoavaliação e Heteroavaliação.....</b>	<b>43</b>
<b>3.5 Estratégias de Abordagem do Ensino .....</b>	<b>44</b>
<b>3.6 Atitude Ético-profissional.....</b>	<b>46</b>

<b>3.7 Aprendizagens Realizadas</b> .....	47
<b>4. ANÁLISE DO TEMA-PROBLEMA: O REFLEXO DA ALTERAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES E FÍSICOS NO CONTROLO DA OBESIDADE INFANTIL</b> .....	48
<b>4.1 Introdução</b> .....	48
<b>4.2 Pertinência do Estudo</b> .....	49
<b>4.3 Enquadramento Teórico</b> .....	50
<b>4.4 Objetivos de Estudo</b> .....	51
<b>4.5 Metodologia</b> .....	52
<b>4.6 Apresentação dos Resultados</b> .....	55
<b>4.7 Discussão dos Resultados</b> .....	57
<b>4.8 Conclusões do Estudo</b> .....	58
<b>5. CONCLUSÃO</b> .....	60
<b>6. BIBLIOGRAFIA</b> .....	61
<b>7. ANEXOS</b> .....	63

### **Lista de Abreviaturas**

NE – Núcleo de Estágio

EBS – Escola Básica e Secundária

UD – Unidade Didática

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

EF – Educação Física

### **Lista de Anexos**

- 1- Plano de Formação Individual
- 2- Caracterização do Meio e Escola
- 3- Constituição do Grupo Disciplinar de Educação Física
  - 4- Questionário Individual
  - 5- Caracterização da Turma
- 6- Planeamento de Atividades – Grupo Disciplinar de Educação Física
  - 7- Plano Anual
  - 8- Plano Trimestral
  - 9- Plano Mensal e Semanal
  - 10- Plano de Aula
  - 11- Decisões de Ajustamento
  - 12- Justificação do Planeamento
  - 13- Ficha de Observação
  - 14- Ficha de Autoavaliação
- 15- Plano de Condição Física - Workshop

### **Lista de Tabelas**

Tabela 1 – Dados do Estudo-Caso

## **INTRODUÇÃO**

*“A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.” Nelson Mandela (1918-2013)*

A conclusão deste ciclo de estudos retrata o investimento pessoal, através de um trabalho gradual e criativo, de acordo com concepções próprias, mas também fundamentado em saberes científicos, com vista à construção de uma identidade profissional.

Assumindo a docência como uma construção permanente, um projeto orientado para a promoção das aprendizagens dos alunos, pretende-se este documento, não só descrever e caracterizar o processo que representa o Estágio Pedagógico, mas acima de tudo refletir sobre as práticas docentes e apontar estratégias para o desenvolvimento da disciplina de Educação Física.

É neste sentido, através da reflexão e discussão entre colegas de estágio e orientadores de estágio sobre a prática pedagógica realizada, pude encontrar melhores estratégias para alcançar o sucesso no processo de ensino aprendizagem.

O presente relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular do Relatório de Estágio, que integra o ciclo de estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Este documento tem como principal objetivo a análise crítica e reflexiva do trabalho desenvolvido e realizado ao longo do Estágio Pedagógico, realizado na Escola Básica e Secundária de Anadia, com a turma F do 8º ano, sob a orientação da professor Rui Lúzio e com a supervisão do professor Alain Massart.

O Estágio Pedagógico assumiu-se como o culminar de um processo de formação, que permitiu um contacto direto com a realidade escolar. Ao longo de quatro anos de formação, chega o momento de poder mobilizar esses conhecimentos orientando-os a um contexto específico, na escola. Aplicar os conhecimentos adquiridos era algo que aguardava há muito tempo, devido ao gosto pela prática pedagógica e pelo contato direto com os alunos.

Este contacto com a realidade da dinâmica da escola potencia a construção de uma identidade profissional, uma vez que o professor pode adquirir e desenvolver

métodos de trabalho provenientes, quer da sua formação académica, quer da sua experiência empírica e conceções próprias, algo referido numa fase inicial do Estágio Pedagógico pelo professor orientador da Escola Básica e Secundária de Anadia.

O Relatório de Estágio encontra-se dividido em três temas principais. No primeiro, foi realizada a contextualização da prática pedagógica, onde foram analisadas as características específicas da escola, do grupo disciplinar e da turma onde foi realizado o estágio pedagógico, de forma a poder adaptar o processo pedagógico ao contexto em que estava inserido. Numa segunda parte foi realizada a descrição das atividades desenvolvidas, através de uma análise reflexiva sobre o trabalho desenvolvido, justificando as opções tomadas e destacando as aprendizagens realizadas. Por último, foi realizado o aprofundamento do tema-problema, no qual foram desenvolvidas ações no sentido de mudar hábitos alimentares e físicos para o controlo da obesidade infantil.

Este relatório pode assim assumir-se como um importante guia de trabalho para o futuro, na medida em que possibilita o registo e reflexão sobre dificuldades sentidas e a seleção e mobilização de um conjunto de estratégias e práticas capazes de as enfrentar, tendo sempre em mente o desenvolvimento da prática pedagógica. Desta forma poderemos nortear o nosso trabalho como docentes, através do desenvolvimento de capacidades técnicas e pessoais como a autoanálise e autorreflexão. Segundo Alarcão (2013), “a noção de professor reflexivo baseia-se na consciência da capacidade de pensamento e reflexão que caracteriza o ser humano criativo, e não como mero reprodutor de ideias e práticas que lhe são exteriores” (p. 38). Este processo poderá tornar-nos professores mais competentes, cientes da realidade escolar em que estamos inseridos, algo que não é possível sem o contacto com a mesma, capazes de promover um processo de ensino aprendizagem eficaz, contribuindo para o sucesso da disciplina e principalmente, dos nossos alunos.

## 2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

### 2.1 Expetativas Iniciais

No início desta etapa, houve necessidade de desenvolver uma análise introspectiva relativamente às expetativas iniciais que trazíamos para a realização do Estágio Pedagógico.

Iniciei este ano com o pensamento que este seria o ano fulcral da minha formação, pois é aqui que irei ter as minhas maiores aprendizagens, terei o contato com a realidade profissional da Educação Física, algo que aguardava já há imenso tempo. É, por isso, um ano que culmina toda a formação obtida ao longo destes últimos quatro, referentes à Licenciatura em Ciências de Desporto na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física e ao presente Mestrado.

A pouco tempo de iniciar o estágio, estava um pouco ansioso, sem saber o que me esperava, era algo que nunca tinha tido contato mas que já esperava há bastante tempo.

Elevei as minhas expetativas devido ao gosto pelo ensino, nomeadamente da Educação Física, sempre com o pensamento em ser muito exigente comigo mesmo, trabalhar arduamente durante o ano letivo, sempre com o máximo empenho e dedicação, para que depois no final cumpra todos os objetivos propostos, e de consciência tranquila, a de que tudo fiz para o aproveitar da melhor forma.

Depois de o finalizar, sei as dificuldades que terei durante muitos anos em conseguir um emprego ligado à docência, na área da Educação Física, mas isso é algo que não me afastará de alcançar o que eu tanto desejo como futuro profissional, pelo que me aplicarei ao máximo nesta grande oportunidade de aprendizagem que é o estágio pedagógico, e que me mostra a realidade atual do que é ser um professor de Educação Física.

No dia 1 de Setembro, dia da colocação dos alunos nos núcleos de estágio, já tinha em mente o núcleo em que neste momento me encontro, na Escola Básica e Secundária de Anadia, porque no ano transato havia realizado um Projeto de Investigação-Ação no mesmo. O professor Alain Massart, responsável pelo projeto,

transmitiu-me excelentes feedbacks sobre o trabalho que se realizava, e a importância do professor orientador na formação dos professores estagiários.

Assim, após conseguida a colocação no núcleo de estágio pretendido, desloquei-me até à Escola Secundária de Anadia, onde foi transmitido ao núcleo de estágio que o ano letivo iria iniciar-se numa escola nova, com muito boas condições. As expectativas elevaram-se ainda mais, pois com boas condições de trabalho, conseguem-se melhores resultados.

Após a primeira reunião com o professor Orientador de estágio e restantes colegas do núcleo de estágio, comprovei que o grau de exigência era elevado, onde as tarefas a realizar devem ser encaradas com máximo empenho, dedicação, pesquisa, cooperação e ética profissional, e este era um trabalho diário, salientou o professor.

Como o professor orientador do estágio pedagógico seria um elemento muito próximo durante o estágio pedagógico, e apresentaria um currículo extenso de qualidade, bom profissional, tentaria prestar atenção às informações que ele daria, bem como às dicas que transmitiria para que o trabalho seja realizado da melhor forma, e que em reflexões de aula proporcionaria momentos de aprendizagem que são importantes para o estágio pedagógico, e acima de tudo, importantes para a um futuro profissional.

Com a mudança de escola, o grupo de Educação Física reuniu-se alguns dias, onde marquei também presença, de modo a conhecer os profissionais da escola em que trabalharia, e perceber como o grupo trabalha.

## **2.2 Fragilidades Iniciais de Desempenho**

Ao exercer a profissão de professor, numa situação real, sentimos algumas fragilidades, pois esta era a nossa primeira vez a lecionar. A perceção e identificação destas dificuldades foi extremamente importante para a nossa evolução como docentes uma vez que permitiram a definição e seleção de estratégias para a superação destas dificuldades, aperfeiçoando o processo de ensino-aprendizagem.



No planeamento, a maior dificuldade foi a construção do plano anual devido à escola ser nova e o grupo de Educação Física estar constantemente a alterar os espaços de aula e, conseqüentemente rotações, levou a que esta tarefa fosse realizada algum tempo após o início do ano letivo. Ao fazer várias reformulações no plano anual, apercebi-me que cada vez sentia mais facilidade no ajustamento do mesmo, começando por entender que esta tarefa se realizava em função do tempo e espaço, tornando-se assim uma tarefa mais acessível.

Em relação à construção dos planos de aula, iniciei o ano letivo a demorar eternidades para a realização dos mesmos, preocupando-me com que modalidade iria abordar, que exercícios escolheria, que tempo lhes atribuía, entre outros e com o avançar do tempo consegui demorar muito menos tempo, pois já sabia de antemão o que pretendia da aula, a que objetivos deveria chegar, e através de que exercícios, sendo assim possível transpor para o papel todo o trabalho realizado.

Nas Unidades Didáticas, o núcleo de estágio teve algumas dificuldades na sua realização, principalmente nas que dominávamos menos.

Na Caraterização do Meio e Escola, demorou algum tempo devido à escola ser nova, existindo, inclusive, documentos ainda não construídos ou aprovados. Assim sendo sendo o núcleo de estágio lentamente foi reunindo os documentos necessários para a sua construção.

A Caraterização da turma deu bastante trabalho, dispensei muito tempo para o tratamento de dados que recolhi através de um questionário entregue na primeira aula. As grandes dificuldades passaram por tirar algumas conclusões dos dados obtidos, comparando-os depois a alguns dados da Diretora de Turma.

### **2.3 Estratégias de Supervisão e Formação**

De referir que estas tornam-se fundamentais para a evolução dos estagiários, permitindo perceber o que há a alterar e melhorar. É através da formação que nos é fornecida que será possível adquirirmos o conhecimento adequado para o bom desempenho das tarefas propostas, tornando-nos cada vez melhores profissionais.

O orientador de estágio tem assumido um papel fundamental, intervindo nas aulas quando necessário, em caso contrário, dá autonomia para tomar a decisão que achar mais correta. Transmite-nos por vezes muitas formas de abordar melhor a aula em reflexões que fazemos no final da aula.

Atribui-se às reuniões semanais com orientador de estágio o fator chave para a aquisição de novas aprendizagens e aperfeiçoamentos a reter. Nestas, são referidas as principais dificuldades e erros com o objetivo de serem encontradas formas de progredir. Ainda nas reuniões, são estabelecidos os prazos e tarefas a desempenhar, funcionando como um guia, uma orientação para os estagiários, proporcionando uma melhor organização dos trabalhos a desempenhar, algo essencial para o cumprimento dos prazos.

Nas reuniões, foi também abordada a questão das observações a colegas estagiários e outros professores de EF da escola, e as formações não creditadas organizadas pelo orientador de estágio em conjunto com alguns dos professores de EF, professores estes com currículo extenso de qualidade, em várias modalidades, onde cada um dará da modalidade em que é especialista. É algo extremamente importante para o nosso desenvolvimento, porque irão ser necessárias para analisar e refletir sobre o processo de ensino-aprendizagem, onde se retiraram inúmeras ilações fundamentais, visando o aperfeiçoamento dos estagiários.

As reflexões críticas que realizei, no final de cada aula lecionada, ajudaram-me a melhorar substancialmente, porque ao pensar de forma mais ponderada no desenvolvimento da aula, encontrarei aspetos a que posso melhorar nas aulas seguintes, e que já se iriam refletir no planeamento.

O início do ano letivo foi marcado com a realização da bateria de testes de Fitnessgram, recomendado pelo PNEF, para avaliar a aptidão física dos alunos. A realização destes testes permite conhecer as reais necessidades dos alunos e podermos intervir no desenvolvimento das mesmas de forma responsável e com eficácia.

Ao longo do Estágio Pedagógico foram realizados vários workshops e ações de formação, visando a formação dos estagiários. Foi realizada no Colégio Salesiano de Mogofores uma ação de formação de tag-rugby e de basquetebol na qual foram transmitidos conhecimentos e estratégias de abordagem das referidas matérias na

EF, proporcionando-nos “bagagem” valiosa que utilizamos nas nossas aulas, favorecendo o processo de ensino - aprendizagem.

Também as II Jornadas Científico-Pedagógicas 2016, realizadas na FCDEF, foram um meio de discutir e aprofundar conhecimentos relativos aos nossos estudos de caso, assim como aos restantes estagiários, cujas apresentações revelaram temas muito interessantes, aprimorando a nossa formação.

Com o Desporto-Escolar, onde Núcleo de Estágio esteve inserido, e participou em várias atividades, ajudando na organização e dinamização da mesma, como no Basquetebol 3x3, o Corta-Mato escolar e regional, e o Tag-Rugby Inter-turmas e Inter-escolas, percebendo com isto, a realidade e a dinâmica existente neste tipo de atividades.

#### **2.4 Plano de Formação Individual**

No início desta etapa, houve necessidade da realização de uma análise introspectiva relativamente às minhas competências iniciais, em relação a pontos fortes, fragilidades de desempenho e necessidades de formação. O Plano de Formação Individual (PFI) (anexo 1) estabelecido pretendeu, portanto, incluir intenções conscientes naquilo que julgo ser o propósito de qualquer docente: formar, transmitir, aprender e, acima de tudo, fomentar o processo de formação dos alunos, promovendo o seu sucesso.

De acordo com guia das unidades curriculares do ano letivo 2015-2016 (p. 14) o estágio pedagógico tem como estrutura quatro pilares essenciais: a escola; o núcleo de estágio; a faculdade e o regente. Porém na minha perspetiva inicial, os grandes pilares eram a escola e o núcleo de estágio. Como a escola para mim ainda era desconhecida (não conhecia auxiliares, outros professores, etc) não me sentia muito à vontade, o que fui melhorando e, como sabemos, a predisposição para o trabalho é diferente quando estamos num ambiente confortável, onde nos sentimos bem e, nesse aspeto, fui sentindo grandes alterações positivas. Em relação ao núcleo de estágio, fomos um grupo unido, tentamos fazer uma distribuição justa de trabalhos.

Ainda no guia das unidades curriculares do ano letivo 2015-2016 (p. 14), é referido que “esta disciplina tem por objetivo favorecer a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo dos quatro anos de formação inicial, através duma prática docente em situação real e orientada de forma a profissionalizar docentes de Educação Física competentes e adequadamente preparados para a profissão”, e com isto percebo que está na altura e refletir sobre o que estudei nestes últimos anos e pôr em prática algo que se adeque no contexto da docência.

Segundo Stenhouse (cit. em Silva, 2011), o bom professor é aquele que procura a atualização do seu conhecimento, assumindo um papel de investigador o que, conseqüentemente, o torna capaz para a construção de novos saberes, na busca da formação contínua. Esta ideia adequa-se perfeitamente ao trabalho que foi realizado, pois inicialmente tentava a construção de aulas através do que tinha adquirido até ao momento, até que refleti e cheguei à conclusão que deveria procurar mais informação acerca do mesmo assunto, para então reformular as minhas ideias, tentando sempre proporcionar as melhores oportunidades de aprendizagem aos alunos.

Depois de já ter lecionado algumas aulas à turma que me foi destinada, decidi progredir. Um sinal da minha tentativa de progressão foi tentar ser mais ambicioso no planeamento das aulas, isto é, deixar o confortável que se estavam a tornar as aulas, realizando exercícios de jogos pré-desportivos, onde trabalhamos os princípios de jogo, e são mais simples de organizar os alunos e de transmitir feedbacks, e passar para exercícios que vão mais além dos jogos pré-desportivos, algo em que eu não me sinta confortável, senti, pois, a necessidade de arriscar e perceber do que sou capaz.

## **2.5 Caraterização do Contexto**

### **2.5.1 Caraterização do Meio**

O Município de Anadia situa-se geograficamente entre os Municípios de Águeda e Oliveira do Bairro (a norte), o Município da Mealhada (a Sul) fazendo fronteira com o Município de Cantanhede (a poente) e com o Município de Mortágua (a nascente). De acordo com os Censos de 2011, realizados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), o concelho de Anadia ocupa uma área total de 216,6 Km<sup>2</sup> e tem uma população residente de

29.150 indivíduos (13.967 do sexo masculino e 15.183 do sexo feminino), o que representa uma densidade populacional de 134,58 hab/km<sup>2</sup> (número de habitantes por quilómetro quadrado).

A caracterização do Meio encontra-se de uma forma mais pormenorizada no anexo 2.

### **2.5.2 Caracterização da Escola**

A Escola Básica e Secundária de Anadia localiza-se no Complexo Desportivo de Anadia 3780 Anadia, no concelho de Anadia, freguesia de Arcos.

A população escolar atual é de 2250 alunos, com capacidade para 76 turmas.

A oferta educativa do agrupamento compreende todos os níveis de ensino, a saber: Pré-Escolar, 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Secundário, assim como os Cursos Vocacionais e Profissionais. O Ensino Secundário abrange as seguintes áreas: Ciências e Tecnologias; Línguas e Humanidades; Artes Visuais e Ciências Socioeconómicas.

Neste ano letivo, 2015-2016, estão implementadas as seguintes áreas de saber:

I. Nos Cursos Vocacionais: Turismo, Animação, Agrofloricultura, Pastelaria, Serviço de Mesa, Tecnologias, Ambiente, Informática, Secretariado, Desporto.

II. Nos Cursos Profissionais: Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, Técnico de Multimédia, Técnico de Turismo, Técnico de Automação, Eletrónica e Computadores, Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos, Manutenção Industrial – Mecatrónica, Técnico de Mecatrónica.

A caracterização da Escola Básica e Secundária de Anadia encontra-se de uma forma mais pormenorizada no anexo 2.

### **2.5.3 Caraterização do Grupo Disciplinar de Educação Física**

O Grupo Disciplinar de Educação Física era composto 13 professores, incluindo o professor Rui Lúzio. A relação estabelecida com o grupo foi bastante boa, os professores foram sempre muito acessíveis e tentaram ajudar sempre que puderam. Criou-se, assim, um bom ambiente na sala de professores, comprovando-se um espírito de entreaajuda e amizade entre o grupo. (Anexo 3)

### **2.5.4 Caraterização da Turma**

A caracterização da turma F do 8º ano de escolaridade da Escola Básica e Secundária de Anadia, terá a finalidade de conhecer o contexto pessoal, familiar, socioeconómico e escolar dos alunos e identificar particularidades de cada aluno. Isto uma vez que se consideram importantes para o desenvolvimento do processo de ensino/aprendizagem, obtendo informações específicas a seu respeito, para assim se constituir como ferramenta de trabalho útil para o desenvolvimento qualitativo das relações professor-aluno e aluno-aluno.

Para realizar a caraterização, utilizei o questionário individual do aluno (em anexo 4) fornecido ao núcleo de estágio, aplicado na primeira aula do ano letivo, de forma a serem analisados os dados recolhidos.

Este conhecimento permite, ainda o desempenho da função docente com maior eficácia, permitindo a integração dos alunos no meio escolar de uma forma mais facilitadora e proporcionando um maior desenvolvimento pessoal, social e de interligação com o meio escolar.

O documento foi elaborado com o objetivo de recolher dados conducentes ao conhecimento dos alunos, nomeadamente no que respeita aos dados pessoais, ao agregado familiar, à ocupação de tempos livres, diagnosticando, sempre que possível, os casos mais distintos e relevantes.

A turma é composta por 11 rapazes e por 9 raparigas. A maior parte dos alunos encontram-se com 13 anos (11), e os restantes com 12 (3) e com 14 (6). Em relação ao estado de saúde dos alunos, foi verificado que dois alunos têm problemas de audição, três alunos têm problemas de visão, e quatro alunos têm doenças crónicas,

três têm asma e um possui alergias. Os alunos estão distribuídos pelas diferentes freguesias do concelho de Anadia.

Nesta turma, quem desempenha mais a função de Encarregado de Educação são as mães (17), e os pais apenas com 3.

No concerne ao meio de transporte utilizado pelos alunos para se deslocarem à escola, os mais utilizados são o automóvel e o transporte público.

A maioria dos alunos aponta a disciplina a Educação Física como sua preferida (13), seguida, depois, pela Matemática e Inglês (2), e Educação Visual (1).

As modalidades que os alunos mais gostam de praticar são o Futebol, a Dança e o Basquetebol. Já nas modalidades que menos gostam de praticar, os alunos identificaram apenas o Atletismo.

Na maior parte das respostas dos alunos, verificou-se que a utilidade da Educação Física na escola, trazia benefícios para a saúde, aprendiam novos desportos e melhoravam a aptidão física.

Em relação aos hábitos de estudo destes alunos, onze responderam que gostavam de estudar, enquanto nove responderam que não gostavam. À pergunta, 'com que frequência costumam estudar?', sete responderam que regularmente, seis alunos responderam que diariamente, e sete responderam que só estudavam em vésperas de testes.

No que diz respeito ao desporto extra – escolar, oito alunos responderam que praticam desporto fora da escola, entre eles estão o futebol (2), o karaté, o kick-box, a dança, o basquetebol (2) e o Hóquei em Patins.

Quanto às profissões desejadas pelos alunos para o seu futuro, as respostas foram as mais variadas, mas a mais repetida foi Veterinária (3), seguido de DJ, Militar e Futebolista com dois alunos em cada, e depois, com apenas um aluno cada, as profissões Professor de Educação Física, Designer, Engenheiro Hidráulico, Informático, Pediatra, Bailarina, Educadora de Infância, Empregada de Mesa e Cirurgiã. Três alunos não apontaram qualquer profissão.

Poderá ser consultado documento da caracterização da turma de uma forma mais pormenorizada no Anexo 5.

### **3. ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

#### **3.1 Processo de Ensino – Aprendizagem**

A prática pedagógica caracteriza-se por ser uma prática extremamente complexa que contempla inúmeras competências profissionais. Ao professor é exigido um conjunto de competências de planeamento, organização, orientação e controlo da aprendizagem que se pretende alcançar (Aranha, 2005). Assim, podemos organizar e classificar a nossa prática pedagógica em três grandes domínios: o planeamento, a realização e a avaliação do processo de ensino-aprendizagem.

#### **3.2 Planeamento**

Nos dias de hoje deparamo-nos com uma grande autonomia das escolas no que toca à construção do currículo. Como refere Nobre (2013), “(...) há uma re(construção) do currículo nacional, adaptando ao contexto da escola e de acordo com as opções do seu corpo docente”.

Com isto, o planeamento é uma das tarefas mais importantes do professor. Através do planeamento é possível tornar o ensino da Educação Física ativo, consciente, progressivamente autónomo e criativo.

Numa fase inicial do Estágio Pedagógico, foram esclarecidos e apresentados os modelos de projeto curricular englobando toda a documentação fundamental para o podermos estruturar de acordo com a nossa turma. Nesta fase, percebemos quais os recursos temporais disponíveis, como se efetuavam as ocupações e rotações dos espaços de aula, quais as modalidades (unidades didáticas) a abordar e respetivos número de blocos (de 45 minutos), quais e quando os momentos de avaliação, entre outros.

É de salientar que o documento do planeamento não se assume como algo que não seja flexível ou impossível de alterar, mas sim como um documento que poderá estar sempre sujeito a alterações e ajustamentos, a qualquer momento, desde que o objetivo passe sempre pelo sucesso dos alunos.



É necessário entender o planeamento como um ato de racionalização da ação, um assunto didático, constituído por relações reguláveis entre ensino e aprendizagem, através de uma reflexão constante.

Pressupõe-se, então, que o planeamento define uma primeira etapa do ensino. Deve ser delineado no início do ano letivo, proporcionando aos professores linhas orientadoras para todos os procedimentos no processo ensino-aprendizagem, devendo relacionar as exigências programáticas com a realidade, ajustando ao contexto real, aos recursos materiais existentes e ao nível dos alunos.

Desta forma, foi de extrema importância conhecer o contexto em que estava inserido para poder realizar o melhor planeamento possível. Assim, foi necessário recolher informações sobre o meio, sobre a escola e sobre os alunos.

Este planeamento é realizado em diferentes níveis: no Plano Anual; no Plano Trimestral; no Plano Mensal e Semanal; nas Unidades Didáticas e nos Planos de Aula.

### **3.2.1 Plano Anual**

Este documento (Anexo 7) assume-se como um guia fundamental para os professores, na medida em que estrutura, organiza e prepara as atividades de ensino-aprendizagem a desenvolver ao longo do ano letivo. É então que no momento da realização deste plano se enumeram e organizam as unidades didáticas a lecionar ao longo do ano letivo, construindo um esquema geral sobre as matérias a abordar em cada semana do ano.

Para Bento (2003) “a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano lectivo” (p. 57).

Este documento seguiu as orientações presentes no PNEF, assim como as sugestões facultadas pelo Orientador de estágio da Escola Básica e Secundária de Anadia.

Tal como é referido no PNEF para o 3º ciclo (2001, p. 5) “os programas constituem, portanto, um guia para a acção do professor, que, sendo motivada pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra aqui os indicadores para orientar a sua

prática, em coordenação com os professores de EF da escola e também com os seus colegas das outras disciplinas”.

Para a construção deste documento, ainda foi necessário ter em conta o conjunto de matérias a lecionar e os seus conteúdos, que estavam definidos e faziam parte de um documento próprio do Grupo Disciplinar de Educação Física (anexo 6), bem como as rotações dos espaços de forma a enquadrar a Unidade Didática no espaço destinado, também já definido de antemão. Depois da análise do calendário escolar e efetuar uma contagem dos blocos de 45 minutos disponíveis neste ano letivo, determinou-se a respetiva distribuição pelas Unidades Didáticas, percebendo em que espaços seria possível lecionar determinadas matérias, estando sempre em concordância com o Grupo Disciplinar de Educação Física.

O sistema de rotação de espaços teve uma grande importância no nosso planeamento, uma vez que tivemos que lecionar as modalidades consoante o espaço disponível. O sistema de rotação de espaços foi elaborado pelo professor Francisco Gradeço.

Depois da construção do plano anual, foi-nos dito, pelo professor Rui Lúzio, que seria necessário ter em mão uma segunda hipótese de aula caso não fosse possível cumprir o plano anual, destinado a momentos por exemplo, em que as condições atmosféricas não fossem favoráveis para a prática de Educação Física no exterior. Para isto, o NE da EBS de Anadia construiu uma Unidade Didática de Condição Física, com planos de treino prontos a serem executados em espaços que estivessem disponíveis, e apresentações teóricas das UD a abordar. Esta estratégia revelou-se muito importante ao longo do ano letivo, porque em épocas chuvosas alguns professores não lecionaram enquanto o NE não teve quaisquer problemas em lecionar todas as aulas durante o ano letivo.

A distribuição do número de aulas pelas unidades didáticas foi realizada de forma pensada e equitativa, mas sofreu alguns ajustes durante o ano, no decorrer das UD, fazendo um balanço dos objetivos que ainda não tinham sido cumpridos, se fosse possível ajustar com outra UD onde os alunos tinham mais facilidades o ajuste era realizado, sabendo que as UD e o plano anual têm um caráter aberto, estando sempre disponíveis para sofrer alterações que vão ao encontro dos interesses e necessidades dos alunos. Assim, por exemplo, as UD de Ginástica Acrobática e Tag-Rugby contaram com mais aulas do que as previstas.

As primeiras UD a abordar foram as que nos sentíamos mais confortáveis, dominávamos mais, deixando para o 2º e 3º períodos as UD com menos facilidades. Com isto, iniciou-se o ano letivo com a realização das avaliações diagnósticas, de quase todas as modalidades, devido ao espaço que me estava destinado ainda não estar protocolado. Depois de realizadas, iniciou-se o Andebol, abordando jogos pré-desportivos, com o objetivo de passar ao jogo formal. Também foi abordado, no 1º período, o Atletismo, na vertente das corridas, combatendo assim algumas dificuldades dos alunos demonstradas nos testes de Fitnessgram, desenvolvendo capacidades cardiorrespiratórias e de coordenação.

Ao perceber que na aula de 2 blocos de 45 minutos estava à disposição a pista de atletismo e o campo exterior, foi decidido planejar 4 blocos de 45 minutos para lecionar multimatérias, dividindo a turma em duas partes iguais, e colocar um grupo no atletismo, e o outro grupo no Basquetebol, aproveitando assim as tabelas. Sensivelmente a meio da aula, trocavam os grupos.

Ao terminar o período foi lecionado Voleibol durante seis aulas, e foi dada continuidade à UD durante o 2º período.

Ao iniciar o 2º período, para conseguir aproveitar o tempo ao máximo, foi lecionado Voleibol, ao mesmo tempo que ia realizando os testes de Fitnessgram, chamando alguns alunos em partes diferentes das aulas, para realizar alguns dos testes mais simples. O teste de velocidade e de resistência (vaivém), foi realizado com a turma toda reunida.

Terminados os testes de Fitnessgram e o Voleibol, iniciei a UD de Basquetebol, onde foram lecionadas menos aulas do que as definidas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, visto que os alunos estavam muito bem preparados nesta modalidade, e contava com três alunos federados, dando oportunidade a outra UD em que iriam ser visíveis mais dificuldades, como a Ginástica.

A Ginástica foi abordada inicialmente apenas com ginástica de solo, exercitando a flexibilidade e o controlo sobre os movimentos do corpo, e então no 3º período é que iria abordar a ginástica acrobática, em que os alunos já teriam de realizar alguns movimentos exercitados na ginástica de solo.

Ao finalizar o 2º período, foi lecionado o Tag-Rugby, durante cinco aulas, passando para o 3º período as restantes aulas desta UD.

Então, no 3º período estava proposto a continuidade do Tag-Rugby, caso as condições atmosféricas fossem favoráveis, a Ginástica Acrobática e o Atletismo na

mesma rotação, deixando as aulas de 90 minutos para a Ginástica Acrobática e as aulas de 45 minutos para o Atletismo, abordando apenas o salto em comprimento e, para finalizar o período, estava o Futebol.

A elaboração do planejamento anual permitiu que fosse criado um fio condutor da ação do professor, servindo de orientação, permitindo o reajustamento das estratégias ou o planejamento de forma a contrariar as dificuldades dos alunos e conseguir concretizar os objetivos propostos. Desta forma, o plano anual assume-se como mais um fator de promoção e de garantia do sucesso do processo ensino-aprendizagem.

### **3.2.2 Plano Trimestral**

O plano trimestral organiza cada período (anexo 8), sendo um resumo um pouco mais detalhado do plano anual, apresentando a estruturação de cada semana dos meses correspondentes a cada período. Assim, é visível a matéria a abordar em cada dia da semana destinado à nossa turma assim como o número de aula, número da semana, espaço de aula a utilizar, e, ainda, uma referência aos conteúdos a abordar.

### **3.2.3 Plano Mensal e Semanal**

O plano mensal e semanal (anexo 9) segue a mesma lógica do plano trimestral para o anual, é mais detalhado do que plano trimestral. Neste, são dispostos os conteúdos de cada aula, semana e mês de forma mais abrangente e completa, anunciando os objetivos e conteúdos das matérias a abordar. Ainda aqui é apresentada a função didática (se é uma aula de introdução, exercitação, consolidação ou de avaliação) de cada aula.

Com a elaboração destes planos trimestrais e, posteriormente, os mensais e semanais, tornou-se mais fácil a percepção e organização do processo de ensino-aprendizagem para o professor, pois é raro o caso de um docente de educação física lecionar menos de quatro turmas diferentes. Assim, ao elaborar estes documentos, remete-o para uma coerência e ordem no exercer da sua atividade profissional.

### 3.2.4 Unidades Didáticas

A sistematização das atividades de ensino-aprendizagem em unidades didáticas permitem ao professor a abordagem de modalidades de uma forma organizada, metodológica, coerente e ajustada às dificuldades observadas na turma, colocando assim o sucesso presente no processo de ensino-aprendizagem.

De acordo com Bento (2003) as unidades didáticas (UD) são “partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem” (p. 75).

A escolha das UD a abordar ao longo do ano letivo seguem o que diz o PNEF e o Grupo Disciplinar de Educação Física.

Em todas a UD lecionadas foi realizada uma avaliação diagnóstica, com o intuito de identificar quais os conhecimentos e aptidões dos alunos em cada uma delas, possibilitando uma adequada definição das estratégias de ensino a utilizar e um ajuste nos conteúdos a abordar, tendo em vista a concretização dos objetivos propostos.

Ao longo da UD, e utilizando a avaliação formativa, foi possível averiguar os diferentes níveis dos alunos, ajustando as nossas estratégias de ensino.

A avaliação sumativa foi realizada sempre na última aula de cada UD, sempre através do jogo, ou reduzido ou formal, ou no caso da ginástica, através da apresentação de uma sequência e, no caso do atletismo através dos tempos realizados e das técnicas observadas.

Algumas aulas teóricas foram planeadas, outras não, no entanto, todas foram lecionadas, porque em dias chuvosos em que não foi possível a realização da aula prática, procedeu-se à aula teórica, transmitindo as regras das modalidades, os gestos técnicos e as questões táticas.

Neste documento caracteriza-se a modalidade, abordando as suas regras fundamentais, história, gestos técnicos e táticos, são referidos quais são os recursos materiais, espaciais e temporais disponíveis, determinam-se quais são os objetivos gerais e específicos a verificar nos alunos, aborda-se as progressões pedagógicas, os estilos e estratégias de ensino que poderão ser utilizadas ao longo das aulas, realiza-se uma extensão e sequência de conteúdos, distribuindo os conteúdos e os

objetivos ao longo das aulas programadas e, por fim, descreve-se como pretendemos proceder à avaliação de cada matéria.

Depois da UD concluída, é altura de realizar um documento com as decisões de ajustamento realizadas ao longo da UD, verificar se a extensão e sequência de conteúdos foi cumprida, realizar um relatório dos objetivos alcançados por parte dos alunos, e reflexão final sobre os dados obtidos e o desempenho do professor e dos alunos.

As UD foram construídas pelo NE da EBS de Anadia.

Estes documentos foram essenciais para a nossa planificação e lecionação das aulas.

### **3.2.5 Plano de Aula**

O plano de aula é o último elemento a ser realizado no ato de planear. É o documento mais detalhado da ação do professor. Este é um guia para a ação do professor durante a aula, rentabilizando o tempo disponível para a aula, o espaço e material e potenciar as estratégias de intervenção pedagógica. O sucesso do processo de ensino-aprendizagem depende do plano de aula, um bom planeamento é um fator decisivo na aprendizagem dos alunos. É de salientar que o plano de aula é rígido, incapaz de ser alterado, e o professor terá de ter a vertente da criatividade para que, caso os alunos não estejam a conseguir alcançar os objetivos propostos pelo professor, se proceder a um reajustamento da aula.

O plano de aula deve estar depois da UD, ser sempre trabalhado assim.

Este foi realizado individualmente, e nele deve constar o ano letivo em que estamos, a data e a hora a que irá ser realizada a aula, o período, a turma, o espaço destinado à prática, o número da aula, a duração, o número de aulas previstas, a UD, o número da aula da UD e de um total de aulas previstas. Também terá de ser referida a função didática na mesma, o sumário, os conteúdos a abordar, os objetivos propostos para os alunos alcançarem durante a aula, os recursos materiais para a execução do plano de aula, e a justificação, fundamental para se perceber o porquê da escolha de determinados exercícios para alcançar determinados objetivos. Depois, encontramos o plano dividido em três partes, a inicial, a fundamental e a final, sempre acompanhadas pela duração de cada exercício em cada parte. Na parte inicial temos o discurso inicial do professor, onde liga a aula a realizar com a aula anterior, refere os objetivos, com que exercícios é que os alunos irão alcançá-los, e que aquecimento

será realizado. Na parte fundamental, refere-se aos exercícios que estarão montados para os alunos os realizarem, e já na parte final é realizado um retorno à calma, juntamente com uma breve reflexão da aula, e algumas questões que o professor ache pertinente colocar.

No final de cada aula, no mesmo documento, era realizada uma reflexão crítica sobre a dinâmica da aula, sobre como tinha decorrido, salientando os aspetos negativos e positivos, e mencionando algumas estratégias que poderiam resultar nas próximas aulas. Para finalizar, as decisões de ajustamento eram todas discriminadas, justificando as mesmas, servindo, sobretudo, para melhorar em aulas seguintes, questões como a dinâmica de um exercício.

Esta reflexão diária foi responsável pelas principais aprendizagens conseguidas. O professor deve analisar e questionar sempre a sua ação pedagógica, pois é isso que lhe permite evoluir enquanto profissional.

Em suma, percebe-se que todo este processo de planeamento e de reflexão teve um grande impacto na melhoria como docente ao longo do ano letivo, permitindo verificar o sucesso ou insucesso dos alunos, e compreender o porquê dessa situação, levando à alteração de estratégias que pudessem ajudar os alunos a superar as suas dificuldades, promovendo a sua superação e o alcance dos objetivos propostos.

No anexo 10, podemos consultar um exemplo de um plano de aula.

### **3.3 Realização**

A realização, é a fase interativa do professor/aluno, onde compreende um conjunto de imprevisibilidades, assumindo-se como um grande desafio no desempenho docente.

É nesta fase que o professor mobiliza uma série de técnicas de intervenção pedagógica, no sentido de maximizar o tempo do aluno na tarefa e, sobretudo, de conseguir que exista uma real aquisição de conhecimentos por parte do aluno nesse tempo de empenhamento motor.

Siedentop (1998) acrescenta que o docente eficaz é aquele que encontra meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objetivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas negativas ou punitivas.

A fase da realização divide-se em quatro dimensões de intervenção pedagógica, sendo elas: a instrução, a gestão, o clima e a disciplina. Mais à frente serão analisadas estas dimensões e, refletindo sobre as mesmas, serão tiradas conclusões à nossa prática pedagógica.

### **3.3.1 Dimensão Instrução**

A dimensão instrução é constituída por diversas componentes, tais como a preleção, o questionamento, o *feedback* e a demonstração. Assim, como abordado em unidades curriculares de anos anteriores, adotámos ao longo das várias aulas de Educação Física, técnicas de intervenção pedagógica, com o intuito de melhorar a qualidade do ensino.

A dimensão instrução assume um papel fundamental na condução das aulas e no sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Esta dimensão engloba os comportamentos e as destrezas de intervenção pedagógica, toda ação do professor diretamente relacionada com os objetivos de aprendizagem, sejam estes de forma verbal ou não-verbal. Assim, percebemos que esta dimensão é utilizada em quase toda a aula, podendo surgir sob diversas formas como as preleções iniciais, as demonstrações, os questionamentos, os *feedbacks* e na conclusão da aula.

Ao longo da realização do ensino, procurei pautar a minha ação com recurso a técnicas eficazes de intervenção pedagógica de Instrução (Silva, 2012):

- Preleções claras e concisas;
- Aumentar e aperfeiçoar o *feedback* pedagógico;
- Supervisionar ativamente a prática dos alunos;
- Utilizar os alunos como agentes de ensino na demonstração, mas também em tarefas de ensino (Ensino Recíproco), sob a responsabilidade do professor;
- Informação pertinente, coerente e necessária;
- Utilizar o questionamento como método de ensino.

Numa fase inicial da aula, enquadrava-a com as aulas anteriores, informava os alunos sobre os objetivos a alcançar durante a aula, e como iríamos atingir os mesmos. A objetividade e a acessibilidade na informação transmitida era fundamental para não suscitar dúvidas e para rentabilizar o tempo de prática. Esta informação era transmitida com os alunos sentados em meia-lua à frente do professor levantado, para que o controlo da turma fosse maior.



No que diz respeito à demonstração, foi uma estratégia utilizada em quase todas as aulas lecionadas com o intuito de fornecer um modelo adequado aos alunos, de forma a que estes reconhecessem quais as componentes críticas de cada tarefa ou movimento. Esta demonstração foi sempre realizada por alunos que se sentiam confortáveis na tarefa, de modo a transmitir algumas componentes críticas importantes durante a realização.

No decorrer das aulas, eram transmitidas observações realizadas sobre os comportamentos dos alunos, nomeadamente o feedback pedagógico. Carreiro da Costa (1995) citado por Cardoso (2014) define o feedback como o “conjunto de intervenções verbais e não-verbais emitidas pelo professor reagindo à prestação motora dos alunos com o objetivo de avaliar, descrever e/ou corrigir a prestação assim como de os interrogar sobre o que fizeram e como fizeram” (p.29). Schmidt (1993) acrescenta que o feedback é qualquer tipo de informação sensorial sobre o movimento, não exclusivamente com referência a erros.

Este era transmitido mais de uma forma prescritiva, avaliativa e individualizada, mas quando percebíamos que um feedback iria ajudar a turma, a atividade era parada e transmitíamos de uma forma geral. Foi necessário reunir a turma, na UD de Ginástica, em frente a um quadro branco de modo a conseguir perceber as principais dificuldades que os alunos sentiam e registar no quadro, e depois em conjunto com os alunos, encontrar uma solução para esses problemas.

Na parte final das aulas, fazíamos uma pequena reflexão do que foi abordado durante a aula, mencionando todos os aspetos importantes da aula, nomeadamente se os objetivos propostos tinham sido alcançados, ou se tal não acontecia, encontrar uma justificação para não terem sido alcançados. Embora os alunos já tivessem algo cansados, e com a vontade de ir embora, davam importância a esta reflexão, porque muitas vezes eram questionados acerca do que se passou na aula, contando para avaliação, e conseguindo assim perceber se os conteúdos foram assimilados.

### **3.3.2 Dimensão Gestão**

Uma boa gestão da aula depende sempre de um planeamento cuidadoso. O professor deverá ser pontual e assíduo, preparando o máximo de elementos previstos para a aula, de forma a existir o mínimo de perda de tempo possível na montagem e desmontagem do material. Também deve estar preparado para realizar os reajustamentos necessários caso exista alguma imprevisibilidade, tal como faltar um aluno na aula ou as condições meteorológicas não serem favoráveis para a execução

das tarefas previstas, e é neste sentido que o NE não sentiu dificuldades porque tinha sempre uma segunda opção para lecionar a aula.

A gestão e organização do tempo de aula é uma componente chave para proporcionarmos um ensino eficaz na Educação Física, proporcionando uma rentabilização do tempo de empenhamento motor e de aprendizagem dos alunos. Piéron (1996) corrobora esta ideia, afirmando que o tempo conquistado na organização da aula pode ser utilizado na exercitação e consequente aprendizagem da matéria.

Um dos principais indicadores a controlar é o controlo do tempo. Assim, importa cumprir e fazer cumprir os horários estipulados. Começar a aula a horas, apresentar as tarefas de forma concisa e breve, minimizar as transições entre tarefas e garantir a participação efetiva dos alunos até ao final previsto da atividade.

A gestão foi controlada ao longo do ano de uma forma eficaz, também muito se devendo à pontualidade dos alunos do 8ºF, que estavam equipados e no local à hora certa, e à quinta-feira ainda chegavam mais cedo do que o previsto. Durante as aulas, nos momentos de transição de exercícios, os episódios também eram muito rápidos, porque ao longo do ano letivo os alunos perceberam a importância de não perder tempo nestas situações, para terem mais tempo de exercitação, visto os alunos apresentavam gosto pela prática da Educação Física.

Em UD que necessitavam de muito material para a aula, eram distribuídas tarefas aos alunos para que o processo de montagem e desmontagem do material fosse mais rápido, e foi uma estratégia que resultou.

### **3.3.3 Dimensão Clima / Disciplina**

De acordo com Sidentop (1998), a criação de um ambiente propício à aprendizagem é resultado de uma boa organização e de boas estratégias de ensino. O clima da aula favorável é um aspeto essencial a desenvolver para que o empenhamento motor dos alunos seja de qualidade. Consideramos que a construção de uma ligação de afetividade com os alunos permite a existência de um ambiente favorável à aprendizagem, visto que os alunos reagem com mais facilidade às tarefas propostas por um professor pelo qual têm alguma cumplicidade.

A turma do 8º F teve uma relação extremamente boa conosco, mesmo durante as aulas como também em ambientes informais, como nos intervalos, os alunos já olhavam para o professor como um amigo, mas sempre em mente do sinal da autoridade do professor, não misturando ambientes de conversa de intervalo com ambientes de aula. Tendo em conta algumas aulas que observei e comentários efetuados por alguns dos meus colegas estagiários de outras escolas, em algumas situações verificava-se um clima positivo devido ao excesso de confiança e relação de proximidade dada aos alunos, isto é, do meu ponto de vista, apesar de eu ter uma idade biológica muito próxima da dos meus alunos, é necessário que eles tenham noção da barreira professor-aluno. Desta forma, o ambiente de aula era muito motivador, tanto para o professor como para os alunos, eles percebiam que o professor estava para ajudar os alunos na sua evolução na Educação Física, mas que podiam contar com o professor para ajuda em outras disciplinas, ou questões do dia-a-dia que fosse possível ajudar.

Esta confiança foi adquirida ao longo do ano letivo, mas inicialmente foi decidido não tolerar quaisquer comportamentos fora da tarefa, esclarecendo algumas das regras durante as aulas, sendo muito rígido com os alunos, mantendo uma distância considerável dos alunos, não sendo muito positivo, para que depois ao longo das aulas, nas partes finais, estar uns minutos de uma forma mais descontraída se a aula tivesse decorrido da melhor forma, e então ser mais positivo com os alunos, como se sucedeu também nos intervalos. Esta estratégia revelou-se extremamente boa, verificando-se que os alunos perceberam as situações em que deveriam estar empenhados e concentrados na tarefa, e as situações em que poderiam estar mais descontraídos, e poderiam conversar abertamente.

No que concerne à segurança na aula de EF, este foi um dos aspetos primordialmente referidos na sua lecionação. Os alunos, desde a primeira aula, sabiam que, para além de terem que estimar os materiais utilizados, tinham que ter cuidados a nível pessoal e de grupo, principalmente nas modalidades mais perigosas, como a Ginástica de Solo e a Ginástica Acrobática.

### 3.3.4 Decisões de Ajustamento

Seguindo a premissa de que o plano de aula não dá aulas, e independentemente de este estar muito bem conseguido e preparado, existem sempre fatores contextuais que afetam o desenvolvimento da aula, deve ser apenas ser um guião do professor na condução da aula. Deste modo, ao longo do ano, fui melhorando a capacidade de adaptar de imediato o planeamento da aula, face a situações imprevistas.

Esta dimensão caracteriza-se pelas decisões tomadas no processo de ensino-aprendizagem que não são planeadas, e visam ir ao encontro das necessidades dos alunos.

Bento (2003) refere que o ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção, depois na realidade. Estas situações imprevistas que acontecem na realidade escolar, obrigou, várias vezes, a uma reformulação parcial ou total do plano traçado. As condições climatéricas e a redução do número de alunos participantes na aula são alguns exemplos que obrigaram à tomada de decisão de um ajustamento, todas discriminadas num documento (Anexo 11). Também alguns exercícios foram ajustados, ou na sua dinâmica ou então no tempo de prática, dando mais tempo aos alunos se ainda não tivessem alcançado os objetivos, ou então passar para outro se os objetivos tivessem sido alcançados rapidamente.

Nesta dimensão foram sentidas algumas dificuldades no início do ano letivo, mas foi melhorando substancialmente ao longo das aulas, porque receava afastar-me do plano de aula até que depois de muitas reflexões e conselhos dados pelo orientador, consegui realizar estas intervenções pedagógicas. O estágio pedagógico foi terminado e uma das evoluções mais sentidas foi a tomada de decisão de ajustamento durante as aulas, sentindo confiança e conseguindo perceber as necessidades dos alunos nestas ações.

No plano anual também foram tomadas decisões de ajustamento, levando à alteração do mesmo, referindo estas alterações num documento. (Anexo 11)

Desta forma, podemos concluir que todas as decisões de ajustamento realizadas foram feitas com o mesmo intuito, o de promover o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, garantindo o seu sucesso na aquisição de conteúdos.

### **3.3.5 Observação das Aulas**

Numa das primeiras reuniões de estágio, foi estabelecido pelo orientador que apenas teríamos de cumprir as tarefas descritas no Guia de Estágio 2015/2016, observar uma aula por semana dos nossos colegas do núcleo, acompanhado do respetivo relatório crítico.

Com isto, o NE produziu uma ficha de observação (anexo 13), para utilizar sempre que fosse necessário.

Esta tarefa foi muito importante no desenvolvimento das nossas capacidades como docentes, porque através das várias reflexões realizadas do desempenho dos nossos colegas, percebemos os erros cometidos e de que forma poderíamos encontrar as soluções, e tentamos que não aconteça nas nossas aulas.

Uma das grandes vantagens da observação das aulas é que o orientador estava sempre ao nosso lado a transmitir os erros cometidos e algumas estratégias que poderíamos alterar por completo a dinâmica da aula, sempre para promover o sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

O NE também realizou observações a professores de Educação Física da EBS de Anadia, e deste modo percebíamos a diferença existente entre os professores no modo de ensino, e a dinâmica existente nas aulas.

Em suma, esta tarefa tornou-se muito produtiva, devido à reflexão existente em cada observação realizada e também ao alargamento do leque de exercícios para determinadas modalidades.

## **3.4 Avaliação**

Ribeiro (1999, pp.75), afirma que “a avaliação pretende acompanhar o processo do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificando o que já foi conseguido e o que está a levantar dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções”.

Segundo Carvalho (1994), a avaliação corresponde a uma análise de dados onde os professores encontram as respostas para as adaptações a serem feitas na aprendizagem dos alunos, de forma a contribuírem para o seu progresso.

Desde o planeamento, que é fundamental o professor definir o que pretende avaliar, como o vai fazer, para quê e porquê, quando e quem vai avaliar.

Todo o processo de avaliação consagrado ao longo deste ano letivo procurou garantir a adequada e coerente regulação das estratégias e metodologias privilegiadas para sustentar os conteúdos programáticos previstos. Esta regulação assenta em três momentos distintos que se complementam e completam no desígnio de adequar, com o máximo de rigor, todo o processo de ensino-aprendizagem.

No que respeita ao processo avaliativo, distinguimos três momentos distintos: a Avaliação Diagnóstica, que se desenvolveu pontualmente no início de cada Unidade Didática; a Avaliação Formativa, estabelecida, tanto pontual (a meio da Unidade Didática) como continuamente (ao longo das aulas); e, por fim, a Avaliação Sumativa, realizada no final de cada Unidade Didática. Em cada um destes três momentos foram previstos instrumentos de observação, por forma a estabelecermos um termo comparativo rigoroso e fidedigno entre cada um.

A importância da utilização de um instrumento avaliativo justifica-se com a necessidade de registarmos o desempenho dos alunos segundo critérios específicos congruentes com o referencial de avaliação. Somos da opinião que a avaliação não deve ser vista como algo negativo e causadora de ansiedade nos alunos. Pelo contrário, deve ser encarada como mais um momento de ensino capaz de potenciar as aprendizagens. Este registo não foi efetuado como alguns colegas, em que levavam o referencial e não transmitiam quaisquer feedbacks, dedicando o seu tempo apenas ao preenchimento da folha de registo, mas sim só no final da aula, depois de alguma reflexão era preenchida a folha, dedicando a aula para transmitir feedbacks no sentido de promover o processo de ensino-aprendizagem. O professor não deve, assim, prender-se ao papel avaliativo, continuando a ter preocupações ao nível da gestão da aula, controlando o clima e a disciplina e fornecendo instrução de qualidade.

O processo avaliativo realizou-se ao longo das várias Unidades Didáticas abordadas, sendo possível identificar quatro momentos com objetivos distintos: avaliação diagnóstica (no início da UD), avaliação formativa (processo contínuo que se realiza em todas as aulas), avaliação sumativa (no final da UD) e a autoavaliação (no final de cada período).

### **3.4.1 Avaliação Diagnóstica**

Para Ribeiro (1999), a avaliação diagnóstica pretende determinar o nível de proficiência dos alunos face a novas aprendizagens.

Esta avaliação foi realizada sempre no início de cada UD, e tem como principal objetivo evidenciar todas as características da turma que direta ou indiretamente vão influenciar o decurso do processo de ensino-aprendizagem. Esta tem um papel orientador para o professor, em que percebe o nível em que os alunos se encontram, e quais as suas grandes necessidades, auxiliando no planeamento das atividades, na definição de conteúdos a abordar na várias UD e na definição dos objetivos a alcançar, em função dos alunos.

O registo da avaliação inicial foi realizado através do registo de dados nas grelhas de observação elaboradas em conjunto pelo Núcleo de Estágio, com base na observação direta.

Devido à situação do planeamento anual no início do ano letivo ainda não estar definida, as primeiras aulas foram todas de Avaliação Diagnóstica, das modalidades que se poderiam praticar num polidesportivo exterior, sendo elas os jogos desportivos coletivos. Com isto, no 1º período foram realizadas grande parte das mesmas, percebendo, assim, as maiores necessidades dos alunos, e adequando a carga letiva de cada UD às necessidades dos alunos. Por exemplo, em Basquetebol, os alunos apresentaram poucas dificuldades, e com isto foi possível colocar mais tempos letivos na UD de Voleibol, onde os alunos apresentaram muitas dificuldades.

O registo da Avaliação Diagnóstica foi realizado sempre no fim da aula, para que ao longo da mesma o professor pudesse estar ativo e preocupado nas aprendizagens dos alunos.

Nos jogos desportivos coletivos, as capacidades de cada aluno foram classificadas através de números, 2 e 3 que correspondiam ao nível introdutório, 4 correspondia ao nível elementar, e 5 ao nível avançado. Estes números eram registados consoante a performance do aluno nos gestos técnicos ou questões táticas, e no final era retirada uma média dos mesmos que dava o nível em que se encontrava o aluno. O principal foco nos jogos desportivos coletivos, o principal alvo avaliativo a observar foram as questões táticas, a compreensão do jogo.

Na Ginástica, as capacidades dos alunos foram classificadas de outra forma, 1-Não realiza; 2-Realiza com grande dificuldade; 3-Realiza com alguma dificuldade; 4-Realiza Bem; 5-Realiza Muito Bem.

### **3.4.2 Avaliação Formativa**

A avaliação formativa assume-se como uma dimensão fundamental no sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Scriven (1967) acrescenta a ideia que a avaliação formativa estabelece-se como um processo que é concebido com o intuito de o professor ter a possibilidade de realizar ajustamentos sucessivos no desenvolvimento de um novo currículo. Das várias definições na literatura, na nossa opinião, esta é a que mais se adequa ao contexto real da escola, porque é nesta avaliação que deve ser contínua, que o professor irá realizar uma reflexão sobre o processo de ensino-aprendizagem, e depois de tiradas conclusões, adequa os conteúdos e atividades, às reais necessidades dos alunos, tendo sempre em mente o alcance dos objetivos propostos no início da da UD.

Esta foi operacionalizada através de duas formas essenciais. A avaliação formativa informal, realizada diariamente, tendo um carácter mais pontual, uma vez que foi necessário observar e avaliar constantemente os alunos, de modo a averiguar os seus sucessos e insucessos, permitindo a aplicação do devido feedback, e a avaliação formativa formal, realizada a meio da UD e, que permitiu registar a evolução dos alunos até ao momento.

Esta avaliação foi extremamente importante na construção dos planos de aula, porque este era construído com base na reflexão crítica da aula anterior, tentando sempre colmatar as dificuldades dos alunos. O principal foco desta avaliação consiste em controlar o ato de ensinar, sendo uma ação reguladora entre o processo de ensino e o processo de aprendizagem.

### **3.4.3 Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa foi realizada no final de cada UD com o propósito de verificar aquilo que os alunos adquiriram e são capazes de executar depois de um determinado período de ensino-aprendizagem. Ribeiro (1999), acrescenta que a



avaliação sumativa pretende ajuizar o progresso realizado pelo aluno no final de uma UD, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino.

Este tipo de avaliação apresenta como objetivo o balanço final da UD, isto é, após o seu término é feita uma análise comparativa dos objetivos propostos inicialmente com os resultados de aprendizagem atingidos. Esta análise é pertinente na medida em que me levou a refletir acerca das tomadas de decisão mais adequadas e, quais os pontos a melhorar.

Esta foi realizada tendo em conta três domínios: do “Saber” (20% nota final) que reporta a assimilação de conhecimentos das regras, gestos técnicos ou questões táticas, avaliada através do questionamento ou de um teste escrito; do “Saber Ser” (40% nota final) que nos mostra as atitudes dos alunos ao longo da UD, se foi responsável, assíduo, entre outros; e do “Saber Fazer” (40% nota final) que mostra o desempenho dos alunos nas aulas práticas, tendo em conta a destrezas técnicas e táticas e a compreensão do jogo. Estes domínios foram avaliados numa escala de 0 a 100, em que 0 era a classificação mais baixa, e 100 a classificação mais alta a poder ser alcançada.

Para determinar a Avaliação Sumativa, em folha de cálculo de excel, era calculada a média dos três domínios, tendo em conta a ponderação de cada um.

#### **3.4.4 Autoavaliação e Heteroavaliação**

A Autoavaliação foi realizada na última aula de cada período com a finalidade de fazer os alunos refletirem sobre as suas aprendizagens e prestações na aula de Educação Física, desenvolvendo o seu sentido de responsabilidade e de espírito crítico, através do preenchimento de uma grelha, construída pelo NE. (Anexo 14)

Esta avaliação é importante, porque é dos poucos momentos em que os alunos conseguem refletir sobre o seu desempenho, de uma forma séria e honesta, com sentido de responsabilidade. Na turma em questão, foi sentido por parte do professor que os alunos não sobrevalorizaram esta atividade, e responderam de uma forma pensada.

Na Heteroavaliação o aluno dá e recebe avaliação de um colega, havendo, assim, uma confrontação recíproca, tendo como referência o seu próprio desempenho.

Depois da grelha preenchida pelos alunos, o professor dava um feedback sobre o desempenho do aluno ao longo do período, e perguntava aos restantes elementos da turma qual a classificação que achavam ser a correta de atribuir ao aluno em questão.

### **3.5 Estratégias de Abordagem do Ensino**

Partindo do pressuposto que a aprendizagem não se adquire mas conquista-se diariamente, foi sempre minha intenção manter um espírito aberto para fazer evoluir as minhas competências profissionais, procurando informação, refletindo e discutindo com o NE e orientador, e partilhando o conhecimento. O professor de Educação Física tem a missão de levar os alunos a modificarem os seus comportamentos, proporcionando-lhes momentos de aprendizagem das diferentes matérias e conteúdos. Assim, para este efeito, o professor deve organizar a sua abordagem e formas de lecionar pois, o processo de ensino-aprendizagem considera-se complexo. Para o desenrolar deste processo, estabeleceram-se estratégias de ensino.

Consideram-se estratégias de Ensino aquelas que se utilizam para facilitar o ato de ensinar, de forma a enriquecer o processo ensino-aprendizagem. “O termo estratégia de ensino/aprendizagem reporta-se assim a um conjunto de acções do professor ou do aluno orientadas para favorecer o desenvolvimento de determinadas competências de aprendizagem que se têm em vista”. (Martins, 2011, p. 8).

Foram preparadas no início do ano letivo apresentações teóricas das modalidades a abordar ao longo do ano letivo, para que fossem lecionadas antes de iniciar UD, ou em momentos que não fosse possível a realização da aula prática, em alternativa apresentada algumas das regras da modalidade em questão, e eram abordadas componentes técnico-táticas. Com isto, os alunos iniciam a prática da modalidade já com mais algum conhecimento acerca da mesma.

Nas modalidades coletivas de invasão, foi dado ênfase às situações de jogo, procurando que os alunos compreendessem o jogo da melhor forma, aprendendo jogando, tendo sempre presente o contexto de jogo, ou em jogo reduzido ou adaptado/condicionado, de forma a simplificar o mesmo, facilitando a

compreensão dos alunos sobre os seus princípios e a leitura tática, de modo a que boas decisões fossem tomadas. O conteúdos eram iniciados do mais simples para o mais complexo, começando em jogos pré-desportivos, passando depois para jogos condicionais, reduzidos, até chegar ao jogo formal.

Os gestos técnicos eram abordados em contexto de jogo, tendo o professor em atenção os mesmos, direcionando os seus feedbacks para a sua correção, alertando para as componentes críticas.

Com esta abordagem, foi fundamental o questionamento durante o jogo, de modo a colocar os alunos a refletir sobre as decisões tomadas, levando à compreensão do jogo, e do alcance dos objetivos do mesmo.

No que diz respeito a modalidades individuais, o principal foco foi a diferenciação pedagógica, de modo a possibilitar o sucesso nas aprendizagens a todos os alunos. Na ginástica, foram criadas estações, organizando a aula em constante rotação pelas estações, exercitando diferentes gestos técnicos, intervalando com algumas estações de condição física. Nas estações, os alunos tinham o auxílio de documentos de apoio com o que era pedido para executarem e, com componentes críticas do mesmo. Na ginástica de solo também foram colocadas a forma como se realizavam as ajudas, extremamente importantes, visto que as estações eram realizadas em pares. Ainda, em ginástica, para os alunos compreenderem melhor os erros que cometiam, foram filmados e logo de seguida o professor mostrava a gravação, e transmitia os erros cometidos e, de que forma poderia melhorar esse aspeto. Consoante os erros mais frequentes dos alunos, foram colocados facilitadores nas estações de modo aos alunos poderem corrigir os mesmos.

No que diz respeito aos estilos de ensino utilizados, refletimos que deveríamos dar ênfase aos estilos que proporcionassem a reflexão do aluno sobre a sua própria prática ou de um colega, fazendo-os pensar sobre o seu processo de tomada de decisão.

### 3.6 Atitude Ético-profissional

Seguindo o Código de Ética e Guia de Boa Prática para a Educação Física (2002), o professor deverá desempenhar um papel social e profissional e estabelecer relações com os alunos que sejam:

- Abertas, positivas e encorajadoras;
- Definidas por um código ético de conduta relativamente às interações, contato físico e intimidação;
- Concretizadas num contexto onde as crianças estejam protegidas e os seus direitos promovidos;
- Isentas de abusos verbais, físicos, emocionais ou sexuais;
- Adequados às necessidades e etapas de desenvolvimento da criança;
- Orientadas para promover a satisfação e o progresso individual;
- Redigidas por um código de ética e de boa prática para a atividade realizada.

Para além de conferirmos a real importância de assumirmos um compromisso vincado com as aprendizagens dos alunos, revela-se fundamental compreender que a disciplina de Educação Física procura através dos seus conteúdos, objetivos e métodos próprios, contribuir para o desenvolvimento multilateral do aluno, tanto na sua dimensão individual, como também na sua dimensão social. No entanto, é imperioso reconhecermos que no atual panorama do Sistema Educativo, a Educação Física tem vindo a ser alvo de uma progressiva marginalização que se tem traduzido em índices de empenho e motivação muito reduzidos por parte dos alunos. A par desta realidade, a atual complexificação das instituições escolares tem delegado nos professores outras funções que se alheiam das efetivas incumbências de um profissional da Educação Física, que tem como principal missão a de ensinar.

A soma das questões supracitadas exige de nós, profissionais da Educação Física, um conhecimento bastante aprofundado no que concerne às atuais exigências da disciplina, que não se esgota na formação de base, mas que se estende para além desta. Assim, procurámos, neste ano de Estágio Pedagógico, confrontar e analisar diversos pontos de vista no seio do NE, por forma a desenvolvermos e a consolidarmos uma prática reflexiva e crítica contínua que se concretizasse na nossa intervenção pedagógica.

Para uma boa atitude ético-profissional, é necessário respeitar todos os indivíduos da comunidade escolar. A relação com os alunos foi sustentada na base da confiança e amizade, conseguindo que os alunos não confundissem o intervalo com a aula, conseguiram manter ao longo do ano letivo um sentido de responsabilidade enorme, mostrando empenho em todas as aulas. Nos intervalos, sempre que possível, interagia com os alunos, sendo em conversas ou em atividades lúdicas, mantendo sempre a distância entre professor-aluno.

No que concerne à atitude e responsabilidade perante a escola e todos os seus intervenientes, julgamos que esta foi bastante positiva. Desta forma, sempre que a comunidade escolar solicitou, auxiliámos na realização das tarefas que estavam ao nosso alcance. Enquanto membros do NE, estivemos sempre disponíveis para a realização dos trabalhos e de todos os projetos e atividades desenvolvidas durante o Estágio Pedagógico.

### **3.7 Aprendizagens Realizadas**

Muitas foram as aprendizagens realizadas ao longo deste ano de estágio pedagógico.

Uma das aprendizagens mais significativas foi na dimensão de avaliação. A visão sobre a avaliação estava muito distorcida do que deveria ser. O Estágio Pedagógico foi iniciado, e avaliação era sempre junto à folha de registo, tentando classificar todos os gestos técnicos, de todos os alunos, estando muito inativo no processo de ensino-aprendizagem, sem transmitir quaisquer feedbacks. Foi finalizado, conseguindo preencher a folha de registo apenas no final da aula, mantendo muito ativo no processo de ensino-aprendizagem, transmitindo feedbacks no sentido de ajudar os alunos a melhorar as suas capacidades.

Também cresci bastante como futuro docente, ao perceber que cada aluno tem o seu próprio ritmo de aprendizagem e que o professor deve respeitar o mesmo, propondo tarefas e conteúdos diferenciados consoante o nível de desempenho dos alunos, existindo assim uma diferenciação pedagógica. Todos os alunos poderão chegar ao êxito, o que não invalida que o grau de dificuldade seja diferente em determinadas tarefas. Assim se revela a importância da criação de grupos

homogéneos, como foram formados ao longo de algumas UD. Com as avaliações diagnósticas e formativas, foi possível o reajustamento dos conteúdos a abordar.

O ensino do jogo, em contexto de jogo, pelos seus princípios, constitui também uma conquista no meu processo de formação. A observação atenta da situação de jogo permite ao professor detetar dificuldades. Esta é, contudo, uma competência complexa. Nem sempre é fácil diagnosticar os problemas no jogo. No entanto, ao longo do processo, fui aprendendo a identificar alguns dos indicadores que, geralmente estão na base de uma débil dinâmica de jogo: aglomeração junto da bola, monopolização do jogo por alguns elementos, falta de fluidez na posse de bola (recuperações/ perdas de bola constantes), falta de eficácia no alcance do objetivo do jogo, entre outros. Essa identificação permitiu-me agir sobre as dificuldades, parando o jogo e transmitir alguns feedbacks no sentido de resolver essas situações problemáticas, para posteriormente regressar à situação de jogo e verificar se os alunos compreenderam a mensagem. O jogo só é devidamente compreendido pelos alunos, se a aprendizagem for em contexto.

Relativamente às minhas ações enquanto professor, declaro que foram bastante visíveis as evoluções nas varias dimensões pedagógicas ligadas ao ensino. Sobretudo, tornei-me num ser mais critico e reflexivo sobre as ações tomadas ou a realizar, tentando perceber qual a melhor opção a tomar.

#### **4. ANÁLISE DO TEMA-PROBLEMA: O REFLEXO DA ALTERAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES E FÍSICOS NO CONTROLO DA OBESIDADE INFANTIL**

##### **4.1 Introdução**

O presente tema de aprofundamento, tal como o Relatório Final de Estágio, encontra-se inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Esta investigação tem como tema geral o estudo “O Reflexo da Alteração de Hábitos Alimentares e Físicos no Controlo da Obesidade Infantil”, e surgiu devido à participação no Projeto “Conta, Peso e Medida”. Este projeto teve como objetivo diminuir a obesidade e os fatores de risco associados, modificar os comportamentos

através da orientação alimentar adequado e, a promoção de atividade física através de ações lúdico/pedagógicas, ajudando a criar estilos de vida saudáveis na família.

Com isto, foi decidido fazer uma extensão do projeto e, foi da responsabilidade dos estagiários intervir na parte física dos alunos, através de avaliações corporais e dinamizando aulas de grupo semanalmente, sendo baseadas em planos de condição física criados especificamente pelos estagiários para estas aulas. Criaremos condições para os alunos e pais criarem as suas próprias formas de fazer atividade física sem sair de casa, através de materiais que tenham em casa.

Para a análise dos dados retirados dos alunos, os estagiários responsáveis dividiram o grupo, de forma a análise ser realizada de uma forma mais eficaz.

## **4.2 Pertinência do Estudo**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que o excesso de peso “é tão comum que arrisca tornar-se a nova norma na região europeia”. Para fundamentar esta conclusão a OMS apresenta médias que considera “alarmantes” entre adolescentes e adultos mas principalmente entre crianças. Portugal está entre os países com piores indicadores: aos 11 anos, 32% das crianças têm peso a mais.

O número de crianças obesas continua a crescer. Ao longo das duas últimas décadas, este número cresceu em mais de 50%, e o número de crianças “extremamente” obesas praticamente dobrou. Os médicos e profissionais de saúde determinam se uma criança é obesa medindo o peso e altura. Apesar das crianças registarem menores problemas relacionados com o peso dos adultos, as crianças obesas têm um elevado risco de se tornarem adolescentes e adultos obesos. Por sua vez, os adultos com problemas de peso podem ter várias complicações de saúde, incluindo doenças coronárias, diabetes, problemas de coração, pressão arterial elevada e mesmo certas formas de cancro.

A OMS revela “níveis preocupantes” de excesso de peso resultantes de uma má alimentação e inactividade física. A crescente popularidade da televisão, computadores, consolas de vídeo e outros fenómenos tecnológicos de interacção virtual contribuem para a inactividade física e sedentarismo desde tenra idade. O tempo médio que uma criança passa a ver televisão por semana é 24 horas, tempo útil que poderia ser passado a praticar um desporto de exterior ou mesmo de interior.

O médico indica que a médio prazo é expectável que 30% a 50% das crianças se tornem obesas na idade adulta, uma realidade possível que se deve à redução do número de horas de actividade física nas escolas do ensino básico, às crianças passarem cada vez mais tempo em frente ao televisão ou ao computador e à crise económica que afectou a alimentação.

A inactividade física é apontada pela OMS como uma das principais causas para a existência de obesidade. Dados mostram que em 23 países com informação disponível 30% da população com 15 ou mais anos não praticava exercício suficiente para combater ou evitar o excesso de peso. As mulheres fazem menos desporto que os homens, segundo a percentagem mais elevada que foi registada.

### **4.3 Enquadramento Teórico**

A compreensão do fenómeno da Obesidade Infantil é fundamental mas, ao mesmo tempo complexa, já que interagem neste processo inúmeros factores desde genéticos a ambientais, mas sobretudo dever-se-ão conhecer os aspectos principais da vida de uma criança, que contribuem para este processo.

Segundo a Associação contra a Obesidade Infantil, a obesidade infantil está associada ao desenvolvimento de outras doenças graves. Uma criança obesa está em risco de vir a sofrer de sérios problemas de saúde durante a sua adolescência e na idade adulta. Tem maior probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, asma, doenças do fígado, apneia do sono e vários tipos de cancro. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a obesidade é a segunda principal causa de morte no mundo que se pode prevenir, a seguir ao tabaco.

As crianças obesas enfrentam ainda graves problemas sociais e psicológicos. Estão mais sujeitas a ataques de bullying e outros tipos de discriminação, o que poderá provocar consequências directas na sua auto-estima e a quebra no seu rendimento escolar. Se não receberem apoio especializado poderão sofrer ainda de depressão ou outras doenças do foro psicológico quando atingirem a idade adulta.

A obesidade infantil constitui um importante problema de Saúde Pública (WHO, 2000). Afeta um número alargado de crianças portuguesas e é uma questão difícil para pais e educadores. Ao juntar a predisposição genética, uma dieta hipercalórica e



a falta de exercício físico, estão criadas as condições para que a obesidade se instale (AMA et al., 2003).

Um dos principais fatores que levam à obesidade é o sedentarismo: a inatividade aumenta e a possibilidade das crianças virem a ganhar peso também, existindo diferenças entre os dois sexos: elas mais sedentárias e eles com níveis superiores de atividade física, embora até à segunda infância essas diferenças entre os géneros não sejam tão notórias, acentuam-se com a entrada na adolescência.

De acordo com (EPSTEIN et al, 1996) existe uma influência direta do baixo nível de atividade física sobre o desenvolvimento da obesidade na infância e adolescência. Logo, uma das alternativas para o tratamento da obesidade é aumentar o nível de atividade física.

Também a Educação Física escolar pode ser reorientada, de modo a proporcionar aos jovens meios de poderem tornar-se autónomos na prática de atividade física, evidenciando os objetivos de melhorar a sua aptidão física, perder peso e prevenirem diversas doenças. Em suma, a escola no espaço dedicado à atividade física deve apostar na formação dos seus alunos, induzindo estilos de vida saudável, os quais devem fazer parte do currículo, numa perspetiva transversal.

#### **4.4 Objetivos de Estudo**

Um dos grandes objetivos deste estudo é, que os alunos em participação estejam motivados para a prática, pois é fundamental que as atividades vão ao encontro dos interesses dos alunos e, assim, no final tenham gosto pela atividade física e queiram praticar de uma forma regular. Também pretendemos diminuir a obesidade e os fatores de risco associados, a promoção de atividade física através de ações lúdico/pedagógicas, ajudando a criar estilos de vida saudáveis na família. Este será o melhor resultado que esperamos alcançar, que os alunos futuramente tenham hábitos saudáveis, pratiquem de forma regular atividade física e, desta forma, melhorem significativamente a sua composição corporal.

Foi verificado que por vezes é necessário ajustar exercícios e a intensidade na realização dos mesmos, para que os alunos consigam realizar a tarefa com sucesso.

## 4.5 Metodologia

Este projeto visa como grupo-alvo os alunos dos 5º anos de escolaridade da EBS de Anadia, intervindo nos alunos que apresentam um percentil de IMC superior a 97 (obesidade) e 85 (excesso de peso).

A intervenção engloba as seguintes etapas:

- Divulgação do projeto a toda a população-alvo.
- Levantamento do percentil de IMC dos jovens que frequentam o agrupamento de escolas (realizado pelos professores de Educação Física e diretores de turma).
- Elaborar a listagem dos alunos, identificando os alunos com percentil superior a 97
- Realização da 1ª consulta de enfermagem dos alunos identificados, acompanhados pelos pais/Encarregados de Educação. Onde realizam um questionário de diagnóstico da situação de saúde.
- Reunião com a Equipa de Saúde Familiar
- Referenciação pela Equipa de Saúde Familiar para consulta de Nutrição.
- Consulta de Nutrição
- Participação em Workshops (5) sobre mudança comportamental, obesidade, alimentação saudável e atividade física.
- Acompanhamento personalizado dos alunos pelo Núcleo de Estágio de Anadia através da realização de atividades físicas a realizar às Quartas-Feiras das 14h30 - 16horas.
  - Condição Física
  - Medições –Balança Tanita (% Massa gorda, % Massa Muscular, Massa Óssea, % Água Corporal)
- 2ª Consulta de Enfermagem
- Workshop sobre Atividade Física + Condição Física com Pais e Alunos
- Entrega de Documento com planos de Condição Física + construção de material para treinar em casa

De uma forma um pouco mais detalhada, foram referenciados 20 alunos com percentil superior a 97 e 21 alunos com percentil de IMC superior a 85.

Dos 41 alunos identificados, apenas 15 participaram nas atividades propostas pelo Núcleo de Estágio de Educação Física.

Os alunos do 5º ano de escolaridade do agrupamento de escolas de Anadia foram submetidos a avaliações antropométricas (peso e altura) de forma a retirar o IMC dos alunos.

Os alunos identificados com percentil superior a 97 (obesos) e 85 (pré-obesos) foram identificados e sensibilizados a realizar uma primeira consulta de enfermagem, sendo apresentado e divulgado o projeto aos pais bem como os seus objetivos e finalidades.

O núcleo de estágio de EF, recebeu as indicações dos alunos identificados, em parceria com o Centro de Saúde de Anadia, tendo a responsabilidade de intervir na vertente física dos alunos, realizando atividades físicas semanais à Quarta-Feira das 14h30 as 16h.

O núcleo de estágio recebeu os alunos interessados, em participar no projeto e, no primeiro momento, foram retirados os dados de forma mais detalhada dos alunos identificados que participaram no estudo através de:

- Avaliação Física detalhada (Peso, Altura, IMC, % Massa Óssea, % Massa Muscular e % de Massa Gorda) com auxílio de uma balança Tanita.

Elaborámos, posteriormente, planos de condição física mediante a análise inicial dos alunos, tendo por objetivo estimular os alunos à atividade física promovendo o gosto pela realização dos exercícios e jogos lúdicos preparados. Antes das sessões foram retirados os dados antropométricos dos alunos (altura, peso, % massa óssea, % massa muscular e % massa gorda) de forma a verificar e registar o desenvolvimento dos alunos.

Foi organizado e apresentado um workshop (Benefícios da atividade física para o combate à obesidade) para os alunos e pais/encarregados de educação visando a modificação de comportamentos através da sensibilização dos alunos e pais/EE. Este workshop foi dividido em duas partes, uma com vertente teórica e outra prática.

Na apresentação teórica foram abordadas as problemáticas inerentes e as formas de combate à obesidade. Numa apresentação breve foram dadas informações e recomendações de como ter uma alimentação saudável e, simultaneamente, praticar atividade física promovendo um estilo de vida saudável a todos os intervenientes. Sendo para isso recomendadas atividades em família, como por exemplo caminhadas, passeios de bicicleta, fortalecendo a relação familiar com o benefício intrínseco da exercício física.

Na vertente prática do workshop fornecemos um documento aos pais (anexo 15) com recomendações importantes e, de seguida, apresentamos um circuito semelhante ao realizado com as crianças ao longo das sessões utilizando materiais alternativos que encontramos em casa de modo a proporcionar aos pais/EE um reportório de exercícios e atividades possíveis de realizar em casa com os filhos.

#### 4.6 Apresentação dos Resultados

	Pratica Desporto	IDADE	PESO					ALTURA					% Massa gorda				
			10-fev	17-fev	09-mar	06-abr	27-abr	10-fev	17-fev	09-mar	06-abr	27-abr	10-fev	17-fev	09-mar	06-abr	27-abr
<b>A</b>	<b>Rugby</b>	11	73,2	72,7	72,4	72,5	71,7	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	44,8	44,7	43,5	43,2	43,1
<b>B</b>	<b>Não</b>	10	65	65	65,2	64,3	64,8	1,46	1,46	1,46	1,46	1,46	27	27,1	27	27,1	26,8
<b>C</b>	<b>Não</b>	10	49,3	49,1	49,5	48,3	47,6	1,43	1,43	1,43	1,43	1,43	22	21,7	21,1	20,3	19,1
<b>D</b>	<b>Futebol</b>	10	37,5	37,2	37,3	37,1	36,9	1,38	1,38	1,38	1,38	1,38	6,5	6,8	7,3	8,1	8,8
<b>E</b>	<b>Não</b>	11	50,5	50,7	50,1	49,8	49,2	1,4	1,41	1,41	1,41	1,41	31,7	31,2	30,7	30,2	29,5
<b>F</b>	<b>Não</b>	11	55,3	55,1	54,9	54,4	54,2	1,35	1,35	1,35	1,36	1,36	25,8	25,7	25,3	24,8	24,2
<b>G</b>	<b>Futebol</b>	10	42,2	42,3	42,5	42,9	43,2	1,42	1,42	1,43	1,43	1,43	30,2	29,7	29,6	29,2	28,7

	Prática Desporto	IDADE	% Massa muscular					Massa Óssea (kg)					IMC				
			10-fev	17-fev	09-mar	06-abr	27-abr	10-fev	17-fev	09-mar	06-abr	27-abr	10-fev	17-fev	09-mar	06-abr	27-abr
<b>A</b>	<b>Rugby</b>	11	44,6	44,9	45,2	45,9	46,5	2,5	2,6	2,6	2,7	2,7	37,3469388	37,0918367	36,9387755	36,9897959	36,58
<b>B</b>	<b>Não</b>	10	46	46,1	45,8	45,9	45,9	2,7	2,7	2,7	2,7	2,8	30,493526	30,493526	30,5873522	30,1651342	30,40
<b>C</b>	<b>Não</b>	10	47,5	47,5	47,8	47,9	48,1	3,5	3,5	3,4	3,4	3,4	24,11	24,01	24,21	23,62	23,28
<b>D</b>	<b>Futebol</b>	10	55,7	55,8	55,7	55,9	55,9	4,4	4,4	4,6	4,6	4,6	19,69	19,53	19,59	19,48	19,38
<b>E</b>	<b>Não</b>	11	53,3	53,9	54,1	54,8	55,1	3	3,2	3,6	4	4	25,77	25,50	25,20	25,05	24,75
<b>F</b>	<b>Não</b>	11	45,9	46,1	46,3	46,5	46,6	2,5	2,5	2,5	2,4	2,4	30,34	30,23	30,12	29,41	29,30
<b>G</b>	<b>Futebol</b>	10	40,8	41,1	41,7	42,6	43,4	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	20,93	20,98	20,78	20,98	21,13

Tabela 1 – Dados do Estudo Caso

#### **4.7 Discussão dos Resultados**

Neste ponto, serão apresentados os dados recolhidos e discutidos.

Os alunos, no que diz respeito ao peso, seis dos sete diminuíram o seu peso, não apresentando uma diferença considerável, a rondar sempre por volta de 1 kg.

Como já havia sido referenciado no início deste projeto, a altura não teve quaisquer efeitos ou alterações no mesmo, com dois alunos a aumentarem 0,1m, o que é completamente insignificante.

Quanto à percentagem de massa gorda, apenas um aluno não diminuiu a sua percentagem, tendo então aumentado cerca de 2.3%. Os restantes alunos conseguiram diminuir, cerca de 1.7%, 0.2%, 2.9%, 2.7% e dois alunos 1.5%.

Os alunos na percentagem da massa muscular, alcançaram resultados positivos, tendo melhorado a sua percentagem, em valores de 1.9%, 0.6%, 0.2%, 1.8%, 0.7% e 2.6%. Apenas um aluno não aumentou a sua percentagem de massa muscular, mas também não desceu um valor significativo (0.1%).

Quanto à diferença entre os valores iniciais e finais na percentagem de massa óssea, os alunos não mostraram grandes alterações, não sendo muito significantes para o estudo.

Quanto ao IMC, os resultados alcançados pelos alunos são positivos, pois é verificado que os valores iniciais de IMC são mais altos do que os valores retirados no final.

Estas diferenças ao longo do estudo, podem ser derivas de fatores como o cumprimento do plano de alimentação impostas pelo Dr. Paulo Abrantes, o exercício físico realizado extra-escola, como por exemplo em desporto federado ou em programas de família como foi aconselhado pelos estagiários, sendo uma boa forma de aproximar a família de forma afetiva e tornar a mesma com hábitos de vida saudáveis, e consequentemente tornar a mesma saudável. As questões maturacionais também poderiam afetar os dados recolhidos.

Com estes dados recolhidos, não é perceptível o sucesso do programa, visto que um dos grandes objetivos do mesmo não passou por conseguir que os alunos reduzissem o seu peso de forma significativa em tão pouco tempo, ou diminuíssem a sua percentagem de massa gorda, mas sim passava por conseguir que os mesmos

conseguissem esta evolução de uma forma gradual e contínua, e não estagnasse depois do projeto encerrar.

#### **4.8 Conclusões do Estudo**

No dia 10 de Fevereiro, as atividades físicas semanais iniciaram no ginásio da EBS de Anadia. Nesta fase, foi realizada uma breve apresentação dos professores, e uma explicação sobre a dinâmica nas atividades que iriam ser realizadas até sensivelmente o final do ano letivo. Neste primeiro dia de atividades, através da balança tanita, foram retirados dados dos alunos presentes, extremamente importantes de forma a poderem ser comparados os dados no final do ano letivo.

Ao longo das sessões foram criadas atividades físicas sempre no sentido de intervir no físico dos alunos. Para isto, foram criados circuitos de condição física, em que eram colocadas estações para trabalhar os diferentes grupos musculares, e outras para os alunos se divertirem e estarem motivados nos restantes exercícios planeados. Foi dada muita atenção a esta situação, devido aos alunos começarem a ter gosto pela prática de exercício físico, terem oportunidade de se divertirem enquanto queimam calorias. Foi visível que os alunos quando realizavam sessões com menos estações para divertimento do que o habitual, a motivação era mais reduzida na realização das estações de condição física. Com isto, foi necessário colocar exercícios que fossem ao encontro dos gostos dos alunos, tendo a componente da condição física, senão corríamos o risco de até ao final das sessões ficar sem alunos em participação.

Em cinco das sessões realizadas, os estagiários retiraram dados sobre os alunos, de modo a poder perceber a evolução dos mesmos neste projeto. Os dados mais importantes a ser comparados foram os dados retirados inicialmente com os dados retirados na última sessão. Foi verificado que por vezes é necessário ajustar exercícios e a intensidade na realização dos mesmos, para que os alunos conseguissem realizar a tarefa com sucesso, e ao longo das sessões houve um incremento de intensidade nas mesmas, com os alunos a darem uma boa resposta ao estímulo.



No dia 27 de Abril, foi realizada a última sessão de atividades físicas, dinamizadas pelos estagiários e foram retirados dados para a análise dos mesmos. Os dados analisados refletiram alguma evolução nos parâmetros avaliados, existindo diminuição do peso e da percentagem de massa gorda, mas foram resultados não muito significativos, e a diferença entre alunos que praticam desporto extra-escola para os alunos que não praticam. Com isto, percebe-se que o estudo caso desenvolvido deverá ter bons resultados num futuro próximo, tendo como uma grande limitação o não acompanhamento dos alunos no ano letivo seguinte.

Um dos grandes objetivos deste estudo espero que tenha sido alcançado, só será perceptível num futuro próximo e, prende-se com que os alunos tenham gosto pela atividade física e queiram praticar de uma forma regular, podendo assim dar-se uma grande mudança no físico dos mesmos. Assim, pretendemos diminuir a obesidade e os fatores de risco associados, e a promoção de atividade física através de ações lúdico/pedagógicas, ajudando a criar estilos de vida saudáveis na família.

Os alunos ao longo das sessões deram muitos feedbacks positivos, mostrando alegria e motivação nas atividades realizadas. Este será o melhor resultado que esperamos alcançar, que os alunos futuramente tenham hábitos saudáveis e de atividade física e, desta forma, melhorem significativamente a sua composição corporal.

Uma limitação deste estudo-caso, foi o pouco tempo em contato com os alunos, iniciando o projeto já no 2º período e, depois com várias interrupções levou a que as sessões fossem reduzidas. Este projeto teria um enorme sucesso se o NE da EBS de Anadia tivesse iniciado o mesmo quando iniciou o Estágio Pedagógico. Assim, teria uma maior margem para poderem intervir no físico dos alunos e controlarem mais os hábitos, percebendo as suas rotinas e atuar nos pontos fulcrais, onde fosse mais necessário. Por exemplo, na alimentação ou exercício físico e, ao longo das sessões seria possível retirar dados e analisá-los, fazendo uma avaliação formativa e ajustar os exercícios às necessidades de cada aluno. Outra das grandes limitações, foi a indisponibilidade de muitos alunos referenciados em participarem nas atividades físicas semanais, reduzindo imenso a amostra.

Este seria uma excelente projeto para futuros estagiários explorarem na EBS de Anadia, sendo uma excelente oportunidade para os alunos conseguirem durante o ano letivo mudarem os seus hábitos e tornarem-se saudáveis.

## 5. CONCLUSÃO

Terminada mais uma etapa da minha formação enquanto profissional da EF, é possível aferir um balanço positivo. O ano de estágio na EBS de Anadia foi um período de novas experiências e aprendizagens. Assim finalizada esta etapa da nossa vida acadêmica, resta apenas agradecer pela oportunidade que tivemos em realizar o papel de docente na comunidade escolar. Era algo que ansiava à muitos anos e finalmente consegui.

No início do ano letivo estava com algum receio em encarar uma turma desconhecida e estar a trabalhar numa área onde era totalmente inexperiente. No entanto, com as orientações do professor Rui Lúzio e apoio dos meus colegas estagiários, todo o processo se foi desenrolando naturalmente. Consegui manter o controlo sobre a turma, criar relações de empatia com os alunos e criar um clima de respeito mútuo, conseguindo que os alunos percebessem diferenciar os momentos de intervalo com os momentos de aula em que era necessário responsabilidade e empenho. Além disso, tratou-se de um período de cerca de nove meses, onde foi realmente necessário muito trabalho individual e em equipa, muita pesquisa e capacidade reflexiva.

Desta forma, é importante referir que o papel do professor orientador foi imprescindível. O seu acompanhamento e o seu auxílio no desenvolvimento da nossa intervenção pedagógica permitiu-nos evoluir diariamente, com constantes reflexões e discussões acerca da nossa prática pedagógica.

É importante referir que o aluno é sempre o centro do processo ensino-aprendizagem. Assim, é o professor que tem que se adaptar a um contexto específico e não o contrário. Deste modo, a avaliação, o planeamento e a tomada de decisões de ajustamento são processos que permitem ao professor aproximar-se o mais possível da realidade que lhe é apresentada, indo assim ao encontro das necessidades e dificuldades do aluno.

Mesmo executando o papel de docente, um professor, no seu quotidiano escolar e com as suas experiências, encontra-se em constante aquisição de conhecimentos.

Concluindo, este ano foi a base para a aquisição da maior parte das competências necessárias para motivar os jovens adolescentes a praticarem mais

atividade física e a adquirirem um estilo de vida saudável, ensinando-lhes os principais conteúdos de todas as matérias, mostrando-lhes simultaneamente a importância da EF para a melhoria das suas aptidões físicas associadas a um dia-a-dia de melhor qualidade.

Relativamente à elaboração do relatório de estágio, podemos concluir que este permitiu, acima de tudo, analisar e refletir sobre o nosso processo de intervenção, desenvolvido neste Estágio Pedagógico.

## 6. BIBLIOGRAFIA

- ✓ Alarcão, I. (2013). *Formação reflexiva de professores – Estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora.
- ✓ Ama, O. et al. (2003). Sobrepeso e obesidade infantil. Influência de factores biológicos e ambientais em feira de Santana, BA. *Arq Bras Endocrinol Metab*, 47, 2: 144-150.
- ✓ Aranha, A. (2005). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto I: Processo ensino-aprendizagem, Organização de ensino, Estilos de Ensino*. Vila Real: UTAD.
- ✓ Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. 3ª Edição, Livros Horizonte.
- ✓ Cardoso, D. (2014). *Relatório Final de Estágio Ano Letivo 2013/2014. Dissertação de mestrado*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- ✓ Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em educação física: Estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Lisboa: ed. FMH-Universidade Técnica de Lisboa.
- ✓ Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. In Boletim SPEF nº 11. Lisboa.
- ✓ Epstein, L. H.; Paluch, R. A.; Coleman, K. J.; Vito, D.; Anderson, A. Determinants of physical activity in obese children assessed by accelerometer and self-report. *Medicine and Science in Sports in Exercise*, p. 1157-1163, 1996.

- ✓ Fisher, R. (2002). *Código de ética e guia de boa prática para a Educação Física*. European Physical Association.
- ✓ Guia das Unidades curriculares do 3º e 4º semestre do ano Letivo 2015-2016;
- ✓ Martins, E. (2012). *Perceção dos alunos e professores de educação física, relativamente ao clima motivacional*. Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física e Desporto Escolar nos Ensinos Básicos e Secundário, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.
- ✓ Ministério da Educação, (2001). *Programa Nacional de Educação Física, 3º Ciclo do Ensino Básico (reajustamento)*. Lisboa.
- ✓ Nobre, P. (2013). *Estudos Avançados em Desenvolvimento Curricular – Material de Apoio da unidade curricular – FCDEF-UC*.
- ✓ Piéron, M. (1996). *Formação de professores: aquisição de técnicas de ensino e*
- ✓ Ribeiro, L.(1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- ✓ Schmidt, R. (1993) *Aprendizagem e Performance Motora: dos princípios à prática – feedback para Aprendizagem de Habilidade*. Movimento. São Paulo *supervisão pedagógica*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.
- ✓ Scriven, M. (1967). The methodology of evaluation. Em: R. W. Tyler, R. M. Gagne, & M. Scriven (Eds.), *Perspectives of curriculum evaluation*. Chicago, IL: Rand McNally.
- ✓ Siedentop, D. (1998) *Aprender a Ensinar LA Educación Física*. INDE Publicaciones.
- ✓ Silva, E. (2012). *Didática da Educação Física – Material de Apoio da unidade curricular – FCDEF-UC*.
- ✓ Silva, E. (2011). Lawrence Stenhouse: revisitando a influência da sua obra em Portugal. In Congreso Internacional Iberoamericano. V Conversaciones Pedagógicas de Salamanca. Influencias Inglesas en la Educación Española e Iberoamericana. Universidade de Salamanca. Salamanca.
- ✓ Who (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Geneva: World Health Organization Technical

## 7. ANEXOS

- 1- Plano de Formação Individual
- 2- Caraterização do Meio e Escola
- 3- Constituição do Grupo Disciplinar de Educação Física
- 4- Questionário Individual
- 5- Caraterização da Turma
- 6- Planeamento de Atividades – Grupo Disciplinar de Educação Física
- 7- Plano Anual
- 8- Plano Trimestral
- 9- Plano Mensal e Semanal
- 10-Plano de Aula
- 11-Decisões de Ajustamento
- 12-Justificação do Planeamento
- 13-Ficha de Observação
- 14-Ficha de Auto-Avaliação
- 15-Plano de Condição Física - Workshop

NOTA: Todos os anexos referidos em cima, encontram-se na pasta Anexos1516\_Ricardo\_Castro, distribuídos da mesma forma.