



Gonçalo André Pais Celestino

**Relatório de Estágio Desenvolvido
na Escola EB 2,3/ S Dr.º Daniel de Matos, Vila Nova de
Poiares
Junto da Turma 10ª no Ano Letivo 2017/2018**

Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Junho de 2018



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



Gonçalo André Pais Celestino

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA EB
2,3/S DR. ° DANIEL DE MATOS JUNTO DA TURMA A DO 10º ANO NO ANO
LETIVO DE 2017/2018**

**VILA NOVA DE POIARES
2018**

GONÇALO ANDRÉ PAIS CELESTINO

Nº 2016212145

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA EB
2,3/S DR. ° DANIEL DE MATOS JUNTO DA TURMA A DO 10º ANO NO ANO
LETIVO DE 2017/2018**

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

Orientador: Mestre Antero Abreu

**VILA NOVA DE POIARES
2018**

Referência bibliográfica:

Celestino, G. (2018). Relatório de Estágio pedagógico desenvolvido na Escola EB 2,3/S Dr.º Daniel de Matos junto da turma A do 10º ano no ano letivo de 2017/2018. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Gonçalo André Pais Celestino, aluno nº 2016212145 do MEEFEBS da FCDEF-UC, 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 artigo nº28, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC de 23 de agosto de 2013.

Junho de 2018

Gonçalo Celestino

AGRADECIMENTOS

Um agradecimento aos professores orientadores, Marco Rodrigues e Antero Abreu pela partilha de conhecimentos, experiências e conselhos que me proporcionaram.

Aos alunos da turma A do décimo ano, porque também fizeram parte deste processo de estágio e pelo respeito demonstrado ao longo de todo o ano letivo.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, que ao longo do ano foram importantes na discussão, nos conselhos e na partilha de conhecimentos que contribuíram para o meu desenvolvimento.

E um agradecimento muito especial, aos meus pais e namorada por me terem dado um apoio incondicional durante mais uma jornada académica.

RESUMO

O Relatório de Estágio simboliza o fim de mais uma etapa no nosso percurso acadêmico. Este documento é dedicado ao estágio desenvolvido na Escola EB 2,3/S Dr.º Daniel de Matos do agrupamento de escolas de Vila Nova de Poiares, junto da turma A do décimo ano. O Relatório Final do Estágio Pedagógico em Educação Física caracteriza-se por uma reflexão crítica de todo o nosso trabalho desenvolvido durante o presente ano letivo.

O presente documento estrutura-se em três grandes capítulos: o primeiro é dedicado à contextualização da prática desenvolvida, onde se apresentam as expectativas iniciais em relação ao estágio e se realiza uma caracterização das condições locais e relação educativa.

O segundo capítulo prende-se por uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica desenvolvida, nomeadamente, ao nível do planeamento, da realização, avaliação e atitude ético-profissional. Por fim o terceiro capítulo refere-se ao aprofundamento do tema problema, desenvolvido ao longo do ano letivo intitulado “O impacto da intervenção pedagógica do estagiário nos índices de aptidão física dos alunos”.

Relativamente às conclusões do aprofundamento do tema problema, chegou-se à conclusão que apesar de não existirem evidências significativas, os resultados demonstram que parece existir uma relação positiva entre as aulas de Educação Física e uma evolução favorável nos índices de aptidão física dos alunos.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico. Educação física. Aptidão Física. Exercício físico. Alunos.

ABSTRACT

The Teacher Training report marks the end of another stage of our academic journey. This document is dedicated to the internship developed at Escola EB 2,3/S Dr.º Daniel de Matos in the groupin of schools in Vila Nova de Poiares, along with the class A, year 10.

The Final Report of the Teacher Training in Physical Education characterizes itself with a critical reflection to the entire work we developed during the present school year.

The following document is divided in tree distinctive chapters: the first being dedicated to the contextualization of the developed pratical part, where the initial expectations regarding the internship are presented, as well as, an evaluation of the local conditions in sync with the educational system. The second chapter has its focus on the analysis of the developed pratical pedagogy, more specifically, the planning, the execution, evaluation and ethic-professional behavior. At last, the third chapter concerns itself in the main theme problem, that was developed during the school year, which was “The impact of the pedagogic intervention of the intern in the physical skills of the students”.

According to the final conclusions of the last chapter, we can conclude, even though there are no clear evidence, that the results show us that it seems to be a positive connection between the P.E classes and a favorable evolution in the results of the students in their physical skills.

Key-words: *Teacher Training. Physical Education. Physical Skill. Physical Exercise. Students.*

SUMÁRIO

RESUMO.....	VI
ABSTRACT.....	VII
LISTA DE SIGLAS	XII
INTRODUÇÃO.....	13
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	14
1. Expectativas Iniciais em Relação ao Estágio.....	14
1.1. Projeto de Formação Individual	15
2. Caracterização das Condições Locais e Relação Educativa	16
2.1. Caracterização da Escola.....	16
2.2. Caracterização do Grupo de Educação Física	17
2.3. Diagnóstico da Turma	17
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	19
1. Planejamento.....	19
1.1. Plano Anual	19
1.2. Unidades Didáticas	20
1.3. Planos de Aula.....	21
2. Realização	23
2.1. Instrução.....	23
2.2. Gestão.....	25
2.3. Clima e Disciplina.....	26
2.4. Decisões de Ajustamento.....	26
2.5. Reflexões Pós Aulas	27
2.6. Observação de Aulas	28
3. Avaliação	28
3.1. Avaliação Diagnóstica	28
3.2. Avaliação Formativa	29
3.3. Avaliação Sumativa.....	30
4. Atitude Ético-Profissional.....	31
5. Aprendizagens Efetuadas Enquanto Professor Estagiário	32

5.1.	Compromisso com as Aprendizagens dos Alunos e a Importância da Formação Contínua....	32
6.	Questões Dilemáticas.....	34
7.	Análise Reflexiva das Áreas Curriculares Integrantes do Estágio Pedagógico	36
7.1.	Organização e Gestão Escolar	36
7.2.	Projeto e Parcerias Educativas	37
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA		39
1.	Introdução	39
2.	Enquadramento Teórico	39
2.1.	Aptidão física.....	39
2.2.	Aptidão Física Associada à Saúde	40
2.3.	Atividade Física Vs Exercício Físico	40
2.4.	Atividade Física Desportiva	41
2.5.	Atividade Física e Saúde.....	41
2.6.	Capacidades Motoras	41
2.4.	Avaliação da Aptidão Física.....	42
3.	Metodologia	43
3.1.	Objetivo Geral	43
3.2.	Objetivos Específicos	43
3.3.	Caracterização da Intervenção Pedagógica.....	44
3.4.	Constituição da Amostra.....	44
3.5.	Instrumentos.....	45
3.6.	Procedimentos	46
4.	Apresentação dos Resultados	47
4.1.	Composição Corporal	47
4.2.	Aptidão Aeróbia	49
4.3.	Aptidão Muscular	50
5.	Discussão de Resultados	57
6.	Conclusões	59
REFLEXÃO FINAL.....		61
BIBLIOGRAFIA		62
ANEXO.....		65

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Valores médios de IMC nos primeiro e último momento de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respetiva significância.....	47
Tabela 2- Valores médios do IMC, distinguindo os géneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.....	48
Tabela 3- Valores médios do IMC, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.	48
Tabela 4- Valores médios de percursos nos primeiro e último momento de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respetiva significância.	49
Tabela 5- Valores médios de percursos, distinguindo os géneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.....	49
Tabela 6- Valores médios de percursos, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.	50
Tabela 7- Valores médios de execuções de abdominais nos primeiro e último momentos de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respetiva significância.....	50
Tabela 8- Valores médios de execuções de abdominais, distinguindo os géneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.....	51
Tabela 9- Valores médios de execuções de abdominais, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância..	51
Tabela 10- Valores médios de execuções de flexões de braços nos primeiro e último momentos de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respetiva significância.	52
Tabela 11- Valores médios de execuções de flexões de braços, distinguindo os géneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.....	52
Tabela 12- Valores médios de execuções de flexões de braços, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.	53
Tabela 13- Valores médios de distância no teste de impulsão horizontal nos primeiro e último momentos de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respetiva significância.	53

Tabela 14- Valores médios de distância no teste de impulsão horizontal, distinguindo os géneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.	54
Tabela 15- Valores médios de distância no teste de impulsão horizontal, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.....	54
Tabela 16- Valores médios de distância no teste senta e alcança nos primeiro e último momentos de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respetiva significância.	55
Tabela 17- Valores médios de distância no teste senta e alcança, distinguindo os géneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.....	56
Tabela 18- Valores médios de distância no teste senta e alcança, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.	57

LISTA DE SIGLAS

UC – Unidade Curricular

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

AFD – Atividade Física Desportiva

IMC – Índice de Massa Corporal

INRODUÇÃO

O presente documento surge no âmbito da Unidade Curricular (UC) Relatório de Estágio, unidade que faz parte do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Este relatório é o trabalho resultante do acompanhamento da turma A do décimo ano, da Escola EB 2,3/ S Dr.º Daniel de Matos em Vila Nova de Poiares.

O estágio pedagógico foi realizado sob a orientação do Mestre Marco Rodrigues (orientador da escola) e do Mestre Antero Abreu (orientador da faculdade).

O relatório de estágio é um trabalho de carácter científico, que pretende demonstrar aprendizagens realizadas, pelo professor estagiário ao longo do processo de estágio pedagógico. Deste modo, este documento funciona como uma reflexão crítica, do trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2017/2018, ao nível de tudo aquilo que foram as nossas opções e escolhas, podendo estas serem vistas como positivas ou negativas.

Assim, o presente relatório está organizado em três capítulos:

O primeiro capítulo é dedicado à contextualização da prática desenvolvida, onde iremos abordar as expectativas iniciais, o projeto individual de formação, a caracterização da escola e do meio e o diagnóstico da turma à qual lecionámos, neste caso, a turma A do décimo ano, referente às aulas de Educação física.

No segundo capítulo iremos realizar uma análise crítica e reflexiva acerca das práticas pedagógicas e áreas curriculares integrantes do estágio pedagógico.

O terceiro e último capítulo, refere-se à componente de investigação científica que faz parte do estágio pedagógico, onde iremos apresentar o tema-problema a ser estudado, bem como a caracterização da amostra, os objetivos que pretendemos alcançar, a metodologia, a apresentação e discussão dos resultados.

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

No presente capítulo, incluímos uma reflexão acerca das práticas desenvolvidas no estágio, abordando as expectativas iniciais em relação ao estágio, o projeto formativo individual, a caracterização da escola, do grupo disciplinar e da turma.

1. Expectativas Iniciais em Relação ao Estágio

A formulação das expectativas iniciais é uma das primeiras tarefas do estágio pedagógico. Este estágio baseia-se numa intervenção pedagógica em contexto escolar que nos servirá como uma experiência de desenvolvimento, enriquecimento profissional e pessoal e também a oportunidade de aplicarmos os conhecimentos teóricos aprendidos no primeiro ano do mestrado em contexto real de prática.

Quando realizámos esta tarefa abordámos diferentes dimensões, nomeadamente a profissional e ética, a participação na escola, o desenvolvimento e formação profissional e o desenvolvimento do ensino e da aprendizagem.

Ao nível da dimensão profissional e ética, acreditámos que foi um ponto bastante relevante para o sucesso no estágio pedagógico, uma vez que foi através desta dimensão que podemos demonstrar os nossos conhecimentos através da prática e com a capacidade de nos adaptarmos ao meio e ao contexto da turma e do nível dos alunos. Para que a nossa tarefa tenha sucesso é fundamental existir um planeamento devidamente adequado à turma e ao nível dos alunos, de forma a optarmos pelas estratégias de ensino mais adequadas e ajustadas aos alunos. Ao longo do ano tivemos sempre momentos de reflexão e análise ao trabalho desenvolvido, com o intuito de aferir se o planeamento idealizado estava a ir ao encontro das nossas expectativas, de modo a alcançar o objetivo maior, que é o desenvolvimento e promoção das aprendizagens dos alunos.

Fazia parte das nossas expectativas iniciais enquanto professores estagiários, exercer a nossa função sempre com um pensamento de escola inclusiva, com a preocupação de garantir um conjunto de aprendizagens acessíveis a todos, indo ao encontro das orientações do currículo.

A escola é por primazia um espaço com uma grande importância social, como professor estagiário é nosso dever participar em atividades e ações de cariz social na

comunidade educativa com o intuito de continuar a promover não só a formação, mas também a inclusão através da socialização.

No que diz respeito ao desenvolvimento e formação profissional, como já referimos acima, o estágio pedagógico é o momento onde temos oportunidade de colocar em prática o conhecimento teórico, é também por si só um momento de onde surgiram dificuldades ao nível pedagógico, que foram ultrapassadas através da reflexão, análise e observação dos restantes intervenientes no nosso estágio. No entanto, para a reflexão e análise ser uma boa fonte de conhecimentos é essencial ser suportada por conhecimentos académicos e científicos.

Relativamente ao desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, preocupámo-nos sempre em ter os alunos como o principal protagonista do processo ensino-aprendizagem, proporcionando-lhes sempre oportunidades de prática variadas e aulas dinâmicas com o objetivo do jogo e de novas oportunidades de prática e experiências diferentes com o intuito de potenciar ao máximo as suas capacidades.

Perspetivámos o fomento e a inclusão de valores aos alunos, tais como o respeito por si e pelos outros, a cooperação, a responsabilidade, o fair play e um espírito de resiliência.

1.1. Projeto de Formação Individual

O projeto de formação individual é uma tarefa que surge na primeira fase do estágio pedagógico, após já estarmos integrados na escola, depois de já termos tido contacto com a turma e de sentirmos na prática as dificuldades que até aqui apenas perspetivávamos. O grande objetivo do projeto de formação individual foi identificar as principais dificuldades sentidas ao nível do planeamento da realização e da avaliação e encontrar um conjunto de comportamentos e medidas a tomar que nos permitam encontrar soluções.

Ao nível do planeamento, as principais dificuldades sentidas passavam pela organização da aula e dos alunos na aula, a seleção dos exercícios e o nível de exigência, também sentimos algumas dificuldades na gestão do material, do espaço, dos alunos e dos próprios exercícios. Como medidas e estratégias a adotar para colmatar estas situações foi efetuado um estudo mais aprofundado das matérias a lecionar e a reflexão em reunião de núcleo e após cada aula com o intuito de partilha e discussão de conhecimentos.

Relativamente à realização, as dificuldades sentidas prenderam-se pela escolha das melhores estratégias de ensino na aula de forma a torná-la mais dinâmica, com mais energia,

melhorar qualidade da informação transmitida aos alunos, de forma mais clara, sintética e precisa, melhorar a qualidade e quantidade de *feedbacks* e intervir com os alunos no sentido de superação das suas capacidades. Nesta fase inicial do estágio, a inexperiência e o medo de falhar, aliado ao grande número de fatores que temos de controlar ao mesmo tempo trazia estas dificuldades e falhas. Para ultrapassar estas dificuldades optámos pela discussão em contexto de reunião de núcleo de estágio, pela observação das aulas do orientador e pela procura e estudo aprofundado acerca das matérias de ensino, de forma a dominar plenamente os conteúdos.

Ao nível da avaliação, as avaliações diagnósticas que realizámos decorreram de acordo com a metodologia traçada que passaram por observação direta e registo do desempenho dos alunos nas ações e ou gestos técnicos previamente definidos.

2. Caracterização das Condições Locais e Relação Educativa

2.1. Caracterização da Escola

A escola E.B. 2,3/S Dr. ° Daniel de Matos, localiza-se no distrito de Coimbra, na vila de Vila Nova de Poiares e inserida no agrupamento de escolas de Vila Nova de poiares.

O agrupamento é constituído pela escola acima referida que serve como sede do agrupamento e ainda integra os Centros Educativos de Arrifana, S. Miguel e Santo André.

A escola oferece uma oferta educativa a quatrocentos e oitenta e três alunos, do quinto ao décimo segundo ano de escolaridade, acompanhada por setenta e três professores. O corpo não docente é constituído por quarenta e seis assistentes operacionais.

Nos serviços administrativos da escola existem nove funcionários em exercício de funções, cujas habilitações se situam entre o terceiro ciclo, o ensino secundário e o ensino superior.

Ao nível arquitetónico a escola é constituída por quatro blocos e um polivalente, é equipada com laboratórios de biologia, física e química, salas de informática, cozinha e restaurante para o funcionamento dos cursos de hotelaria, biblioteca, sala de estudo, sala de professores, serviços de psicologia e orientação, gabinete de atendimento ao aluno, centro de ocupação juvenil, e secretaria.

A escola E.B. 2,3/S Dr. ° Daniel de Matos, apesar de englobar um vasto espaço exterior para a prática de educação física, equipado com balneários, seis tabelas de basquetebol, duas balizas de futsal/andebol, pista de atletismo e caixa de saltos, não dispões

de pavilhão gimnodesportivo, pelo que devido à proximidade utiliza o pavilhão Municipal que dista a trezentos metros da escola.

2.2. Caracterização do Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação física da Escola E.B. 2,3/S Dr.º Daniel de Matos é constituído por cinco professores e três estagiários orientados pelo professor Marco Rodrigues.

É de salientar que enquanto professores estagiários fomos tratados sem qualquer tipo de diferenciação depreciativa pelos restantes professores, não só pelos professores do grupo de Educação Física, mas também pelos professores constituintes do Departamento de Expressões, no qual estivemos presentes em todas as reuniões de departamento e participámos sempre que fomos solicitados e se mostrou conveniente, quer pelos restantes professores da escola, que sempre mostraram respeito por nós e pelo nosso trabalho.

2.3. Diagnóstico da Turma

A turma A do décimo ano da escola E.B. 2,3/S Dr.º Daniel de Matos, foi constituída por vinte e nove, com idades compreendidas entre os catorze e os dezasseis anos, sendo que a média de idades é de quinze anos. Dos vinte e nove alunos nove são do sexo feminino e vinte do sexo masculino. No meio do primeiro período a turma recebeu uma nova aluna e no final do segundo período recebeu mais uma aluna, é de referir que estas duas alunas não fazem parte desta caracterização da turma. Dos alunos que constituem a turma, cinco são repetentes e já têm avaliação positiva na disciplina de Educação Física, neste ano letivo estão a tentar fazer melhoria da nota.

Esta turma é constituída por alunos do Curso Científico Humanístico das áreas de Ciências e Tecnologias e Línguas e Humanidades. A turma A do décimo ano trazia como referência um comportamento geral bom, assim como o aproveitamento.

Relativamente ao gosto pela disciplina de Educação Física, a grande maioria dos alunos gosta da disciplina, sendo que apenas um aluno respondeu que não gostava, os alunos da turma mostraram-se motivados para as aulas de educação física apontando como principal fator o gosto pela prática desportiva.

No que diz respeito à prática desportiva, doze alunos da turma praticam exercício físico em contexto federado, nas modalidades de futebol, voleibol, basquetebol e ténis de

mesa, os restantes alunos referem que apenas realizam exercício físico nas aulas de educação física.

Relativamente à preferência dos conteúdos, os alunos apontaram que na sua maioria a sua preferência era pelo futebol e voleibol, contudo no sentido inverso referiram que os conteúdos de dança eram aqueles que menos gostavam.

A turma era heterogénea, no entanto verificou-se uma tendência para os alunos de forma geral, apresentarem maiores dificuldades nas matérias referentes aos JDC, como por exemplo voleibol, basquetebol e futsal. Por outro lado, apresentaram maior facilidade nas matérias de ginástica acrobática, ténis e atletismo.

No que diz respeito ao desempenho motor dos alunos desta turma, estes encontravam-se num nível bom, quando comparamos com o que é descrito no Programa Nacional de Educação Física. Contudo como é normal nas escolas, a turma apresentava-se bastante heterogénea, existindo diferentes níveis de desenvolvimento na turma.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

No presente capítulo, refletimos acerca das práticas pedagógicas desenvolvidas ao longo do estágio, nomeadamente ao nível do planeamento, plano anual, das unidades didáticas, planos de aula, tal como todas as dimensões pedagógicas, instrução, gestão, clima e disciplina. Também mencionámos as reflexões pós-aulas, as observações, a avaliação e a atitude ético-profissional.

1. Planeamento

Segundo Bento (2003) “O planeamento constitui a esfera de decisão na qual o professor pré-determina quais os efeitos a alcançar no ensino e para que são despendidos tempos e energias”. O planeamento deve ser o primeiro conceito a ter em conta quando pensamos em projetar o ano letivo, deve ser um documento onde estão bem definidas as linhas orientadoras pelas quais vamos reger as nossas práticas.

1.1. Plano Anual

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 letivo. O plano anual deve ser exequível, didaticamente objetivo e rigoroso, com base nas indicações programáticas e em análises da situação na turma e na escola.”

No plano anual da turma A do décimo ano, podemos encontrar um conjunto de documentos que vão alicerçar e guiar o nosso trabalho ao longo de todo o ano letivo. Os documentos incluem, a caracterização da escola; os recursos materiais, espaciais, temporais e humanos existentes; as decisões do grupo de educação física ao nível dos conteúdos para o presente ano letivo; a planificação e distribuição dos conteúdos pelas aulas, tal como a referente justificação; também incluímos as reflexões sobre os Planos Nacionais de Educação Física e as decisões relativas à avaliação.

Para realizarmos a contextualização da escola, recorremos a informação disponibilizada no *site* do agrupamento e também à secretaria onde nos foram disponibilizadas algumas informações referentes ao número de alunos e informações do pessoal docente e não docente.

No que diz respeito à caracterização da turma, na primeira aula do primeiro período, foi aplicada uma ficha biográfica, elaborada pela escola e igual para todos os alunos, onde recolhemos dados pessoais dos alunos e dos seus agregados familiares.

Os conteúdos nucleares a serem lecionados em cada ano de escolaridade são previamente definidos pelo grupo disciplinar de Educação Física, apenas tivemos autonomia para escolher os conteúdos alternativos, que no nosso caso eram duas modalidades.

Na planificação e distribuição dos conteúdos pelo ano letivo, tivemos em conta diversos fatores, nomeadamente o valor formativo dos conteúdos e a disponibilidade dos recursos tendo em conta o *roulement* dos espaços disponíveis.

As matérias lecionadas ao longo do ano letivo foram a ginástica (solo e acrobática), o ténis, o voleibol, o basquetebol, o atletismo (corrida de barreiras e triplo salto) e o *kin ball*, nos primeiro e segundo períodos e ainda a dança (merengue), futsal e corrida de orientação no terceiro período.

Foram lecionadas entre quatro a oito aulas de noventa minutos em cada matéria, tendo em conta a complexidade das matérias, o nível dos alunos e a disponibilidade dos recursos.

1.2. Unidades Didáticas

Bento (2003) diz-nos que as unidades didáticas “Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”.

Coletivo de Autores (1980) citado por Bento (2003) refere que as unidades didáticas “abrangem um propósito de ensino, relativamente integral – sob o ponto de vista didático – e tematicamente delimitado, que se estende por várias aulas e que encarna um contributo bem delineado para a realização dos objetivos e tarefas inscritas no programa anual e global de uma disciplina.”

Faz parte da planificação de um determinado conjunto de conteúdos o planeamento prévio do decorrer de toda a unidade, por isso, na execução das unidades didáticas tivemos

em consideração diferentes fatores, desde as indicações do Plano Nacional de Educação Física (PNEF), as características e o nível da turma e os recursos materiais e temporais para cada unidade.

A estrutura da nossa unidade didática, foi predefinida pelo núcleo de estágio respeitando a seguinte sequência: introdução, onde contextualizávamos o documento e refirmamos os objetivos do mesmo; caracterização dos recursos materiais e instalações, onde se incluíam os recursos temporais, espaciais e materiais; modelo e estrutura do conhecimento, cultura desportiva, fisiologia do treino e condição física, habilidades motoras e conceitos psicossociais; grelha de avaliação diagnóstica; análise da grelha de avaliação diagnóstica; objetivos; quadro de extensão se conteúdos; estratégias gerais e específicas; progressões pedagógicas; avaliação final; grelha de avaliação sumativa; reflexão da unidade didática. Acreditamos que esta estrutura responde às nossas necessidades enquanto professores e também às necessidades dos alunos, uma vez que vemos a unidade didática como um documento que apesar de ser orientador é passível de sofrer alterações ao longo do processo tendo em conta o desenvolvimento dos alunos no processo ensino-aprendizagem. É de salientar que durante as aulas que constituem as unidades didáticas é essencial ao papel do professor realizar no final de cada aula uma reflexão aprofundada do decorrer da aula tendo em conta aquilo que são os objetivos definidos para a unidade de forma a poder aferir se estamos ou não no caminho certo e caso seja necessário realizar alterações no processo de modo a ir de encontro aos objetivos traçados e ao objetivo maior que é o desenvolvimento das capacidades dos alunos.

1.3. Planos de Aula

O plano de aula deve ser um documento onde previamente o professor projeta e prevê da forma mais precisa possível todos os fatores que podem influenciar a aula, desde a escolha dos conteúdos e seus objetivos, até à escolha dos exercícios, variáveis e materiais.

Segundo Abreu (2017), “o plano de aula deve ser constituído por uma parte inicial, onde são apresentados os objetivos (interligação com os conteúdos abordados anteriormente) e mobilização sistémica e de estruturas (aquecimento geral ou específico); uma parte fundamental, intensificação, profundidade, complexificação (concretização da função didática da aula; e por uma parte final, onde deve ser realizado um retorno à calma, revisão dos conteúdos abordados e um balanço da qualidade do empenho.” O professor na

elaboração do plano de aula deve ainda ter em atenção fatores extremamente importantes para a qualidade da aula como, quantidade de exercitação; uma organização que garanta o máximo de segurança para os alunos e condições de qualidade na intervenção do professor; deve selecionar tarefas adequadas aos objetivos da aula e à fase da aula; deve orientar para o desenvolvimento multilateral do aluno; e deve respeitar um princípio de diversidade e diferenciação pedagógica.

O plano de aula é sem dúvida um documento orientador para o professor, no entanto, muitas das vezes apesar de ser um auxílio para o professor, pode não ser seguido na sua íntegra e sofrer algumas alterações pouco antes, ou mesmo durante a aula, devido à imprevisibilidade das variáveis que temos de ter em conta em contexto escolar. As variáveis de que falamos, podem ser devido a aspetos meteorológicos, podemos ter planeado uma aula para o exterior e pelo facto de estar a chover termos que ir para uma sala, podemos também ter de realizar alterações porque o número de alunos previstos para a aula não corresponde aos que efetivamente estão disponíveis e temos obrigatoriamente de realizar alterações e também pode acontecer termos planeado exercícios que na prática não estejam a resultar ou demorem mais tempo até que os alunos os consigam realizar como queremos e aí temos também de ajustar o nosso plano.

Na turma A do décimo ano, foi utilizado o plano de aula (ver no Anexo 1) definido pelo núcleo de estágio e os respetivos orientadores. O plano encontra-se estruturado em cinco partes distintas, a primeira refere-se a informações de data e hora, período, local/espço, número da aula, nome da unidade didática, número de aula da unidade didática, duração da aula, número de alunos previstos, função didática, recursos materiais e objetivos da aula. Na segunda parte que podemos dividir em 3 subpartes, inicial, fundamental e final, temos as informações referentes ao tempo de cada exercício, total e parcial, os objetivos específicos, a descrição e organização da tarefa, as componentes críticas e critérios de êxito e ainda os estilos de ensino. Na terceira parte do plano temos a fundamentação e justificação das opções tomadas, nomeadamente às tarefas e sequência de exercícios. A quarta parte refere-se a uma gralha de avaliação formativa que é constituída pelos números dos alunos e duas dimensões, a dos conteúdos/ habilidades técnico-táticas e a dimensão do comportamento e empenho, serve esta tabela para o professor no final da aula preencher com o nível apresentado pelos alunos na aula, numa escala de 1 a 5, em que 1 é muito mau e 5 é excelente. A quinta e última parte do plano destina-se à reflexão crítica da aula onde o professor deve analisar de forma crítica todos os acontecimentos da aula e do seu próprio desempenho.

Numa fase inicial do estágio, sentimos algumas dificuldades em realizar os planos de aula, sempre com a preocupação de que os exercícios correspondessem exatamente aos objetivos específicos e também com as preocupações inerentes à gestão e organização da aula, levava-nos a demorar imenso tempo a realizar um plano de aula. A realização atempada dos quadros de extensão de conteúdos, um estudo aprofundado das matérias e a discussão e partilha com os restantes elementos do núcleo de estágio, foram fatores importantíssimos para ultrapassar estas dificuldades e rapidamente estas dificuldades foram diminuídas e por fim ultrapassadas.

Ao longo do ano letivo verificou-se que o plano de aula é de extrema importância para o nosso processo de aprendizagem, no nosso caso acreditamos ser uma mais valia sobretudo para a organização da aula, e também para a clara definição dos objetivos específicos e referentes critérios de êxito.

2. Realização

A realização da intervenção pedagógica é o momento mais aguardado por todos nós ao longo de todo o nosso percurso académico. É neste momento que temos a oportunidade de colocar em prática todos os nossos conhecimentos e de estar em contacto com os alunos e estar na escola com o papel de professores e como tal, com a responsabilidade de promover nos alunos o máximo de aprendizagens.

Os objetivos inerentes à realização passam sobretudo pelas dimensões: instrução, clima/disciplina e decisões de ajustamento. Atendendo estas dimensões, anteriormente apresentadas, é necessário demonstrar um cuidado não só ao nível da gestão de tempo tendo em conta o potencial dos alunos ao nível do seu desenvolvimento psicomotor, socio-efetivo e cognitivo, bem como da qualidade de instrução e do *feedback* (Guia de estágio pedagógico 2017/18, p35).

2.1. Instrução

A instrução é uma das dimensões de intervenção pedagógica, que consiste em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que fazem parte do repertório do professor para informação substantiva à turma. Podemos dividir a dimensão instrução em quatro momentos, preleção, questionamento, *feedback* e demonstração.

Nos momentos de instrução durante as nossas aulas, tentámos sempre que a informação transmitida aos alunos fosse sempre o mais clara, objetiva e apropriada possível e ajustada à realidade da turma para uma melhor perceção por parte dos alunos. Para isso optámos sempre por numa fase inicial da aula fazer uma pequena preleção inicial, onde os alunos obrigatoriamente se encontravam em silêncio, e transmitíamos os objetivos para a aula e o que esperávamos realizar. Acreditamos que esta opção era uma mais valia, uma vez que os alunos já sabiam com aquilo que iam contar ao longo da aula e facilitava a instrução das tarefas seguintes.

A apresentação dos exercícios em aula, foi sempre que possível e necessário acompanhadas de demonstração, como meio de gerar uma execução daquilo que se pretendia naquela tarefa. Sarmiento (1992, p.19) diz-nos que “demonstrar é possibilitar uma comparação da própria execução com a do modelo”. A grande maioria das demonstrações foram realizadas pelo professor da turma e também nalguns casos pelo professor orientador da escola e também alguns alunos, sempre que se achou pertinente.

Relativamente aos *feedbacks*, estes ocorreram em todas as aulas ao longo do ano. Como nos diz Piéron (1999, p. 122.) “o *feedback* pode ser definido como uma informação proporcionada ao aluno para o ajudar a repetir os comportamentos motores adequados, eliminar os comportamentos incorretos e conseguir os resultados previstos”.

Durante as aulas foram utilizados diferentes tipos de *feedback*, consoante a necessidade dos alunos e mediante a opinião do professor. Na grande maioria das situações utilizaram-se *feedbacks* dos tipos avaliativo, descritivo e prescritivo, com o intuito de o aluno entender aquilo que estava a realizar de forma incorreta de acordo com os critérios de êxito da ação e posteriormente para aluno entender quais os motivos das suas falhas, também para dar novas indicações, ou se necessário, diferentes situações de aprendizagem para colmatar as dificuldades. Por outro lado, quando os alunos realizavam boas execuções e iam de encontro ao que o professor pretendia, deu-se bastantes *feedbacks* positivos. Acreditamos que estes são também bastante importantes para que os alunos sintam que o professor também o elogia e não se limita a corrigir e a apontar erros, são também importantes para a promoção de um bom clima e aumento da motivação dos alunos.

Ao longo do estágio, uma das dificuldades sentidas e apontadas pelo nosso orientador da escola, referia-se ao *feedback*, nomeadamente ao conteúdo, muitas das vezes nós, professores estagiários, temos tendência a dar muito *feedback*, mas com pouco conteúdo. Para ultrapassar esta dificuldade, durante o estágio procurámos realizar um estudo mais aprofundado e pormenorizado das matérias, nomeadamente daquelas em que nos

sentíamos menos à vontade, com o objetivo de termos capacidade de dar *feedback* com conteúdo objetivo e claro para ajudar os alunos ao máximo a desenvolver as suas capacidades.

2.2. Gestão

A gestão enquanto dimensão da intervenção pedagógica “reflete um comportamento do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas tarefas propostas, um número reduzido de comportamentos inapropriados e o uso eficaz do tempo de aula” Abreu (2016).

Partindo deste pressuposto, tentámos no planeamento de todas as aulas reduzir ao máximo os tempos das transições entre tarefas, com o intuito de que as aulas fossem mais fluidas e dinâmicas. Para levarmos acabo estes princípios, optámos por previamente à aula realizarmos a montagem das tarefas que seriam trabalhadas no decorrer da aula, para que quando os alunos chegassem à aula a preocupação fossem os alunos e o iniciar o mais rápido possível a aula, rentabilizando ao máximo o tempo da aula.

Relativamente à organização dos alunos e dos grupos de trabalho, optámos por levar para a aula já os grupos e equipas formados, de modo a ser mais rápido e fácil para o professor organizar os alunos na aula e mais uma vez rentabilizar tempo de útil de aula. Nalgumas unidades didáticas utilizámos, em algumas situações, grupos de nível homogéneos, com o intuito de potenciar ao máximo as suas aprendizagens, sem prejuízo de nenhuns.

No planeamento das aulas tivemos sempre em consideração para a escolha dos exercícios, um princípio gradual de complexidade com o intuito de aumentar a dificuldade e complexidade dos conteúdos e dos exercícios ao longo da aula. Acreditamos que a nossa opção por aulas baseadas maioritariamente por situações de jogo, no caso dos jogos desportivos coletivos (JDC), foi uma boa opção, uma vez que possibilitou aos alunos terem bons tempos de empenhamento motor durante as aulas e trabalharam os conteúdos de uma forma mais motivadora e dinâmica.

Posto isto, acreditamos que ao nível da gestão e organização de aula, conseguimos implementar rotinas de trabalho nos alunos, conseguindo um bom aproveitamento do tempo útil das aulas potenciando as aprendizagens e o desenvolvimento das capacidades dos alunos.

2.3. Clima e Disciplina

A dimensão clima engloba aspetos da intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e ambiente. Aspetos como ser consciente, demonstrar entusiasmo, controlar as suas emoções, ser credível, positivo, exigente e promover comportamentos responsáveis, são essenciais a ser tomados pelo professor para a promoção de um clima de aula saudável e positivo.

Ao longo das aulas procurámos ter uma intervenção que promoveu um clima positivo, estabelecendo regras e fazendo-as cumprir de forma justa e credível, procurando desenvolver nos alunos os sentidos de responsabilidade, ajuda, cooperação e *fair play*.

Inteiramente associada ao clima está a disciplina, sendo esta fortemente afetada pela gestão e qualidade da instrução.

O facto de aula longo do ano letivo não se terem registado situações de indisciplina, nem comportamentos inapropriados dignos de registo, na turma A do décimo ano, penso ter sido fundamental para o clima bastante positivo que se viveram as aulas nesta turma. Como é normal ao longo das aulas existiram comportamentos fora da tarefa que foram na grande maioria das situações ignorados pelo professor e os alunos voltavam à tarefa e não afetavam o decorrer das mesmas.

Podemos afirmar que as aulas da turma A do décimo ano tiveram ao longo do ano um clima de aula e de disciplina bastante positivo.

2.4. Decisões de Ajustamento

As decisões de ajustamento na turma A do décimo ano, ocorreram ao nível do planeamento anual, das unidades didáticas e do planeamento das aulas. Se ao nível do planeamento anual e das unidades didáticas nos pareceu ser uma tarefa relativamente simples, já ao nível da aula a tarefa foi mais complicada, decidir e realizar ajustes em tempos bastantes curtos e expostos perante a turma, obriga ao professor um domínio e um à vontade ao nível das diferentes dimensões da intervenção pedagógica que no nosso entender só se consegue de forma irrepreensível com o decorrer das aulas e com o acumular de experiência.

As decisões de ajustamento efetuadas no planeamento anual, basearam-se em ajustamentos à distribuição e número de aulas em algumas unidades didáticas pelos

períodos, devido a situações inesperadas e que nós não poderíamos prever à partida. Consequentemente estes ajustamentos tiveram também de ser realizados nas unidades didáticas e assim realizar alterações nos quadros de extensão de conteúdos devido à alteração do número de aulas disponíveis nas unidades didáticas.

As situações onde tivemos de tomar decisões de ajustamento em contexto de aula deveram-se a vários fatores, nomeadamente ao número de alunos presentes na aula ser diferente ao número de alunos previstos; a alteração do espaço de aula devido a condições climáticas, prolongar exercícios ou por outro lado encurtar outros porque um ou outro exercício estava a resultar bem e prolongámos; retirar ou acrescentar algumas tarefas ao plano. Estes ajustamentos durante a aula foram sempre de encontro com o objetivo de potenciar ao máximo as aprendizagens dos alunos.

2.5. Reflexões Pós Aulas

Um professor eficaz no processo ensino-aprendizagem deve ter espírito crítico sobre si mesmo, capaz de analisar continuamente o ensino e o resultado do seu trabalho, e disposto a promover as alterações que se mostrem necessárias.

No nosso núcleo de estágio no final de todas as aulas realizámos sempre uma reflexão acerca da nossa prestação durante a aula, nesta reflexão o professor da turma dava a sua opinião sobre o seu desempenho e de seguida os observadores, que normalmente era os colegas estagiários do núcleo de estágio e o orientador da escola, davam também a sua opinião. Esta reflexão, na nossa opinião é um momento fulcral na formação do professor estagiário, através de uma troca de ideias devidamente fundamentadas e justificadas discutiam-se aquilo que tinha sido a prestação do professor ao nível das diferentes dimensões da intervenção pedagógica e proponham-se alternativas e possíveis soluções, caso fosse necessário. Com o desenrolar das aulas, a perceção do professor que havia dado a aula era cada vez mais realista e ia ao encontro com os pareceres dos observadores, evidenciando claramente um desenvolvimento do nosso sentido crítico e reflexivo e do apuramento da capacidade de observação.

Após esta troca de ideias entre os elementos do núcleo, o professor da turma produzia um relatório escrito onde relatava tudo aquilo que havia sido discutido e apontava os pontos fortes e menos fortes das aulas nas diferentes dimensões.

2.6. Observação de Aulas

Ao longo do ano letivo foram realizadas várias observações a todos os elementos do núcleo de estágio e também uma observação feita a uma aula de outro núcleo de estágio.

Todas estas observações realizadas foram extremamente enriquecedoras para a nossa formação, permitiram-nos aprender diferentes estratégias e formas de abordar determinadas matérias. As observações feitas ao orientador da escola, um professor experiente, ajudaram-nos muito no que diz respeito ao controlo e gestão da aula e nas decisões de ajustamento.

As aulas onde observámos os nossos colegas estagiários, também são de extrema importância, uma vez que, tal como nós são professores inexperientes, existem erros comuns com os quais através da observação identificamo-nos e podemos assim corrigir à posteriori o nosso desempenho.

A observação de um aluno estagiário de outro núcleo de estágio foi também bastante interessante, uma vez que era uma escola diferentes, com condições diferentes, onde me deparei com uma aula um pouco diferente daquelas que normalmente realizamos no nosso núcleo de estagia.

3. Avaliação

Segundo Nobre (guia de estágio 2017/18), “definimos avaliação das aprendizagens como um processo sistemático de recolha de informação respeitando determinadas exigências, que envolve a formulação de juízos de valor com base num referencial, de modo a facilitar a tomada de decisão e a melhoria das aprendizagens.”

A avaliação pretende acompanhar o progresso 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.

Como referem os autores acima, a avaliação é um processo sistemático de recolha de informação, assim, podemos dizer que a avaliação tem várias funções, a avaliação diagnóstica, formal e sumativa.

3.1. Avaliação Diagnóstica

Segundo Noizet e Caverni, (1985: 15), citado por Nobre (2015), “a avaliação diagnóstica é aquela que intervém para determinar se um indivíduo possui as capacidades necessárias para empreender uma certa aprendizagem.”

Como o autor nos diz, a avaliação diagnóstica tem como principal objetivo averiguar o nível de aprendizagens realizadas pelos alunos num determinado conjunto de matérias aprendidas anteriormente, para daí, partirmos para o planeamento de aprendizagens futuras.

A avaliação diagnóstica foi realizada na primeira aula de cada unidade didática. Partindo das indicações do PNEF para o ano letivo em questão, construiu-se uma grelha referencial de conteúdos para cada unidade didática que foram avaliados na primeira aula das mesmas, com o intuito de consoante o nível apresentado pela turma, definíssemos os objetivos a alcançar pela turma. As grelhas de avaliação diagnóstica foram constituídas por conteúdos que pretendíamos observar, e que eram avaliados em três níveis de desempenho, não faz, faz e faz bem, estes três níveis permitiam-nos um transfer para os níveis de desempenho, sendo que, o não faz correspondia ao nível introdutório, o faz o nível elementar e o faz bem ao nível avançado. Optámos por este formato por nos parecer de fácil registo e de onde poderíamos tirar informação válida e credível para a definição do desenrolar das unidades didáticas.

3.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa deve ser utilizada na valoração de processos, com o objetivo de permitir “ajustamentos sucessivos durante o desenvolvimento e a experimentação de um novo curriculum, manual ou método de ensino” (Allal, 1986:176) citado por Nobre (2015).

Como o autor nos diz, a avaliação formativa avalia processos, a nosso ver, esta função da avaliação é de extrema importância, uma vez que nos permite ao longo das unidades didáticas avaliar se o processo de ensino-aprendizagem está a ir de encontro com os objetivos que estabelecemos para a turma. A avaliação formativa é também bastante importante para o professor aferir se as suas metodologias e estratégias de ensino estão, ou não, a ser as mais adequadas para os seus alunos.

Na turma A do décimo ano, decidimos realizar uma grelha (ver Anexo 2) de preenchimento simples e rápido a preencher no final de cada aula. Nesta grelha o professor avaliou duas dimensões, a primeira referente aos conteúdos/ habilidades técnico táticas e

uma segunda dimensão referente aos comportamentos e empenho. Os alunos eram avaliados de um a cinco em cada parâmetro, onde um correspondia a muito mau e cinco a muito bom.

Desta forma permitiu-nos verificar aula a aula o desempenho dos alunos tendo em conta os objetivos para a aula tal como o seu comportamento e empenho. À posteriori estes dados foram introduzidos numa base de dados Excel fazendo parte da avaliação sumativa no final de cada período.

3.3. Avaliação Sumativa

Nobre (2015) diz-nos que “a avaliação sumativa é entendida normalmente como balanço final, tendo lugar no final de um segmento de aprendizagem (uma unidade de ensino, parte ou totalidade de um programa)”.

Ao longo do ano letivo na turma A do décimo ano, a avaliação sumativa decorreu na última aula de cada unidade didática. Como instrumento de avaliação, utilizamos uma grelha de registo (ver Anexo 2), a qual foi constituída por gestos técnicos e ações técnico-táticas previamente estabelecidas como objetivos para a unidade. Na avaliação sumativa realizamos uma avaliação numa escala de um a vinte valores, em que dez corresponde à nota mínima positiva.

Como avaliação sumativa final de período, foi utilizada uma grelha de registo elaborada pelo grupo disciplinar de educação física, que nos permitia avaliar os alunos em todas as componentes. As grelhas de avaliação sumativa tinham como objeto de avaliação os objetivos que havíamos traçado para a unidade didática, estes eram avaliados de zero a vinte valores. Para nos facilitar o processo, uma vez que uma escala de zero a vinte é bastante grande, utilizámos cinco balizagens, a primeira de zero a quatro valores, onde se enquadravam situações em que não cumpriam nenhuma das ações ou objetivos, a segunda de cinco a nove valores, onde se enquadravam alunos que realizavam poucas das ações que pretendíamos avaliar, a terceira já correspondia a uma nota positiva e ia dos dez aos treze valores, onde se situavam alunos que apesar de conseguirem realizar a maioria das ações avaliadas, ainda apresentavam algumas falhas a nível técnico e tático, a quarta balizagem era entre os catorze e os dezasseis valores, os alunos com esta avaliação á apresentavam um bom nível de execução de todas as ações, apesar de nalgumas ainda apresentarem algumas falhas ao nível técnico, tático, e no caso de algumas unidades a componente estética, a última balizagem era entre os dezassete e os vinte valores, onde se encontravam os alunos muito

bons e excelentes, que cumpriu todas as ações observadas com boa qualidade técnica, tática e estética, no caso da ginástica acrobática, por exemplo.

A avaliação era um dos aspetos que nos preocupava mais, uma vez que na nossa opinião o processo de avaliação torna-se muito difícil para o professor, uma vez que pretendemos ser o mais justos possível. No nosso caso como professores estagiários, este processo ainda se complica mais porque não temos ainda a capacidade de perceção e observação de professores experientes, e durante as aulas de avaliação sumativa tornava-se muito difícil para além de realizarmos uma aula normal, onde temos a preocupação de controlar todos os fatores inerentes à nossa função, ainda temos de registar a avaliação dos alunos. Para colmatar estas dificuldades procuramos criar sempre instrumentos de avaliação bastante objetivos que nos permitissem durante os momentos de avaliação facilmente fazer os registos que necessitávamos e também nalgumas situações, já levar a grelha previamente preenchida com base nas observações feitas ao longo das aulas da unidade e no dia da avaliação sumativa apenas confirmávamos as avaliações e tirávamos algumas dúvidas pontuais. Neste aspeto a avaliação formativa também teve um papel fundamental, uma vez que através do registo aula a aula é nos mais fácil saber qual o nível dos alunos.

Assim, consideramos que ao nível da avaliação conseguimos ultrapassar estas preocupações e penso que conseguimos ser justos e precisos nas avaliações com todos os alunos.

4. Atitude Ético-Profissional

A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor (Guião de estágio pedagógico 2017/18).

No nosso caso, como professores estagiários e futuros professores, a ética profissional passa por seguir e respeitar as regras e normas da sociedade e do contexto onde estivermos inseridos. Espera-se de um professor com ética profissional, que seja responsável e cumpridor por todas as obrigações inerentes à profissão.

Desde logo, acreditamos que durante o processo de estágio pedagógico apresentámos competências ao nível do compromisso com as aprendizagens dos alunos, assumindo sempre uma atitude de inclusão e promovendo o desenvolvimento das capacidades de todos os alunos. Demonstrámos um compromisso com as nossas

aprendizagens, onde refletimos sobre os nossos pontos fortes e fracos, tentando sempre superá-los e mostrámo-nos sempre disponíveis para os alunos, para os colegas e para a escola.

Relativamente à participação e colaboração em atividades da escola ou do grupo disciplinar de educação física, participamos ativamente numa caminhada realizada com turmas dos sétimo e nono ano; colaboramos na realização do corta-mato escolar; relativamente ao desporto escolar, acompanhamos os grupos/ equipas em vários eventos, nomeadamente no torneio de infantis em Arganil e Góis, no corta-mato regional na Figueira da Foz e ainda no torneio de ténis em Cantanhede; colaboramos na dinamização de um torneio de boccia realizado na nossa escola e na final distrital de badminton no escalão de infantis; ainda acompanhamos os alunos da turma A do décimo ano numa visita à Futuralia.

Enquanto professores estagiários devemos procurar adquirir novos conhecimentos e aumentar a nossa formação, nesse sentido, no processo de autoformação participámos em diversas atividades (ver Anexo 3), desde *workshops*, ações de formação, fóruns e oficinas de ideias, nomeadamente, formação do programa FITescola, participação num *workshop* de badminton promovido pelo desporto escolar na Escola Eugénio de Castro em Coimbra, participação na “VII Oficina de Ideias em Educação Física”, “IV Jornadas (Solidárias) Científico Pedagógicas” e no “VII Fórum Internacional das Ciências da Educação física”.

5. Aprendizagens Efetuadas Enquanto Professor Estagiário

Neste ponto, vamos refletir acerca do compromisso com as aprendizagens dos alunos e sobre a importância da formação contínua.

5.1. Compromisso com as Aprendizagens dos Alunos e a Importância da Formação Contínua

O professor é um agente de ensino com extrema importância ao nível do processo de ensino-aprendizagem. No nosso entender, a grande missão do professor é tentar transmitir da melhor maneira possível conhecimentos aos alunos que lhes permita aumentar os seus conhecimentos e também contribuir para a sua formação enquanto cidadãos inseridos numa sociedade.

Durante todo o estágio, o nosso foco foram sempre os alunos e as suas aprendizagens, durante o processo ensino-aprendizagem assumimos sempre um compromisso com as aprendizagens dos alunos, tentando sempre encontrar as melhores opções e estratégias para promovermos ao máximo o desenvolvimento das capacidades dos alunos, atendendo sempre às suas características e necessidades.

Ao longo do presente ano letivo, foi nosso objetivo, garantir sempre aprendizagens a todos os alunos, tendo as mesmas oportunidades de prática e possibilidade de desenvolvimento dentro do seu nível. Posto isto, sentimos a necessidade de algumas unidades didáticas recorrermos ao trabalho por grupos de nível, uma vez que apesar da turma A do décimo ano apresentar um bom nível geral, é uma turma heterogénea, ou seja, temos alunos de diferentes níveis de desempenho. Nas unidades de ténis, futsal e voleibol, tivemos de dividir a turma em dois grupos, um grupo composto por alunos que ainda se encontravam num nível elementar e outro composto por alunos de nível avançado, no caso do ténis os grupos eram níveis introdutório e elementar. A constituição dos grupos foi feita através das observações feitas nas aulas de avaliação diagnóstica e também da avaliação formativa realizada ao longo das aulas.

Durante todas as aulas tentámos sempre expor de forma clara os objetivos que pretendíamos para as matérias, de modo a que os alunos entendessem o porquê das tarefas que lhes proponhamos.

Indo ao encontro com o nosso compromisso com as aprendizagens dos alunos, a formação contínua do professor tem uma grande importância. Como é normal, não tínhamos um conhecimento tão aprofundado e não dominávamos algumas das matérias que lecionámos ao longo de todo o ano letivo. No entanto procurámos aprofundar o nosso conhecimento acerca dessas matérias, realizando um estudo aprofundado das mesmas e treinando, para que conseguíssemos proporcionar aos nossos alunos aulas de qualidade, indo ao encontro do nosso compromisso com as aprendizagens dos alunos.

A formação contínua assume assim um papel importante, no papel profissional do professor. A evolução e o desenvolvimento das sociedades, obriga a alterações constantes, e a nossa profissão não fica à margem disso, os professores também devem estar preparados para o atual paradigma das escolas e estar atualizados, quer ao nível dos conteúdos a lecionar, quer ao nível das novas tecnologias que cada vez mais fazem parte do contexto escolar.

Assim, consideramos que a obtenção e a procura de formação, quer seja através de estudo, ações de formação, partilha de ideias com outros professores, acerca de estratégias, formas de lecionar e abordar diferentes matérias, torna-se claramente uma mais valia para

nós professores. Como estagiários assume um papel ainda maior uma vez que pode-nos ajudar a colmatar algumas lacunas que ainda temos derivado à falta de experiência.

6. Questões Dilemáticas

Ao longo de todo o processo de estágio pedagógico, foram surgindo algumas situações e momentos de decisão que nos levaram a ter de realizar escolhas e tomar decisões. Como professores, cabe-nos tomar as decisões que nos parecem as melhores para o desenvolvimento das capacidades e aprendizagens dos alunos, sempre de uma forma devidamente fundamentada.

Desde a fase do planeamento anual que surgiram algumas situações que nos obrigaram a tomar decisões importantes. A primeira, foi a opção por um estilo de aprendizagens distribuída ou aprendizagem concentrada. A nossa opção passou pela escolha de um estilo de aprendizagem distribuída, para esta decisão pesaram bastantes fatores. A nossa opção é fundamentada essencialmente com as características da turma, com o sistema de rotação dos espaços para as aulas de Educação Física e também pelas nossas convicções. Parece-nos que um estilo de aprendizagens distribuídas, é um fator determinante de motivação para os alunos, uma vez que no espaço de uma, duas semanas tem oportunidade de trabalhar conteúdos de unidades diferentes nas aulas de educação física, e isso verificou-se nas nossas aulas, conseguimos ter sempre os alunos motivados, e se nesta semana um grupo de alunos que tem menos apetência para uma determinada modalidade até estava mais desmotivado para a aula, sabendo que na semana seguinte ia ter aulas com conteúdos de outra modalidade que até gosta mais, parece-nos ser muito mais motivante do que por exemplo, durante um período inteiro só terem oportunidade de experienciar duas unidades de conteúdos. Também a questão da rotação dos espaços foi um fator importante, uma vez que a rotação é feita de duas em duas semanas, entre espaço exterior e pavilhão, com a condicionante de que algumas modalidades não podem ser lecionadas no exterior, caso de ginástica, voleibol e outras não podem ser lecionadas no pavilhão por uma questão de logística e de espaço devido ao número de alunos da turma, como é o caso do ténis e do basquetebol.

No final do processo de estágio ficamos com a sensação de que foi uma escolha acertada visto que conseguimos alcançar os nossos objetivos em termos de conteúdos e

mantivemos os alunos motivados o longo das aulas proporcionando um bom ambiente e clima de aula.

Outra questão que durante o estágio nos surgiu foi o facto de termos de lecionar algumas modalidades que não dominávamos por completo e o receio de que os alunos durante as aulas conseguissem atingir níveis que nós poderíamos não conseguir acompanhar, nomeadamente com demonstração. No nosso caso lecionámos alguns conteúdos que não dominávamos na totalidade, falamos dos casos em concreto da ginástica de solo, kin ball e dança. Na ginástica de solo apesar de dominarmos e conseguirmos demonstrar os elementos básicos, depois de vermos o nível de alguns alunos da turma surgiu a dúvida se conseguiríamos demonstrar outros elementos mais complexos caso os alunos os atingissem, uma vez que utilizamos um formato de aulas de desafio, em que mediante o desenvolvimento apresentado por cada aluno íamos-lhe dando um novo elemento gímico para realizarem. Esta situação acabou por não passar de preocupação, uma vez que o nível de exercícios a que os alunos chegaram nós conseguíamos demonstrar. Apesar de que o professor não tem de saber demonstrar tudo para conseguir ensinar, acreditamos que é uma ferramenta muito importante para o processo ensino-aprendizagem.

Relativamente ao *kin ball*, era uma modalidade que desconhecíamos, foi-nos apresentada pelo nosso orientador da escola e achámos bastante interessante e decidimos incluir no plano anual como modalidade alternativa. Tínhamos o inconveniente de nunca termos tido contacto com a modalidade nem sabermos como a ensinar. Para resolver este problema fomos pesquisar, estudar a modalidade para adquirir conhecimentos e também com a grande ajuda do orientador que nos ensinou a jogar e a como ensinar acabámos por resolver o problema e conseguimos lecionar as aulas sem dificuldades.

A outra modalidade que nos trouxe algumas dificuldades foi a dança, mais em concreto o merengue que dentro das danças sociais foi a escolhida para esta turma. A dança faz parte dos conteúdos obrigatórios para o décimo ano definidos pelo grupo de Educação Física e como tal, mesmo não dominando tivemos de procurar aprender, treinar para podermos proporcionar aulas de qualidade aos nossos alunos. Conseguimos superar as nossas dificuldades e proporcionámos aos nossos alunos aulas de qualidade sempre com o grande objetivo de potenciar ao máximo o desenvolvimento dos alunos.

Consideramos esta questão muito importante, uma vez que não só como professores estagiários em que estamos num processo de avaliação, mas também no futuro enquanto professores, devemos sempre procurar aumentar os nossos conhecimentos e competências

para assim podermos ajudar melhor os nossos alunos, indo de encontro a uma ideia de formação contínua.

Uma questão que na nossa opinião foi determinante para o desenvolvimento dos alunos foi o trabalho em grupos de nível homogéneos em algumas aulas nas unidades didáticas de ténis e futsal. Nestas unidades a diferença entre níveis era bastante evidente, existindo alunos que apresentavam um nível bastante superior ao outro, cerca de metade da turma estava num nível avançado enquanto que a outra se encontrava num nível introdutório.

Como as nossas aulas tinham como base jogos reduzidos e condicionados em situações de jogo, optámos por não fazer planos de aula diferentes, mas por implementar variáveis diferentes. Estas decisões foram ponderadas e discutidas com o orientador, na nossa opinião foram boas escolhas uma vez que se verificou uma evolução no nível dos alunos de ambos os grupos, situação que provavelmente não iria acontecer se tivéssemos realizado aulas com grupos heterogéneos.

7. Análise Reflexiva das Áreas Curriculares Integrantes do Estágio Pedagógico

Nesta parte do documento, iremos abordar as experiências e aprendizagens adquiridas ao nível da organização e gestão escolar e também no que diz respeito aos projetos e parcerias educativas.

7.1. Organização e Gestão Escolar

Relativamente à organização e gestão escolar, faz parte das tarefas dos professores estagiários realizar o acompanhamento e assessoria a um cargo de gestão intermédia ou de topo, no decorrer de todo o ano letivo. O cargo escolhido foi assessoria ao coordenador do departamento de expressões.

Optámos por este cargo porque tínhamos algum interesse em perceber as funções do mesmo, bem como perceber o funcionamento e o processo de intermediação que o cargo exige, nomeadamente entre professores, direção e outros departamentos.

O cargo de coordenador de departamento, tem como objetivos principais, promover a troca de experiências e a cooperação entre todos os docentes que integram o departamento

curricular; informar os docentes do departamento das deliberações das outras estruturas educativas da escola e assegurar a articulação entre grupos disciplinares e o departamento curricular, nomeadamente na análise e desenvolvimento de medidas de orientação pedagógica.

Ao longo do processo de estágio, inerente à assessoria à coordenadora do departamento estivemos presentes em todas as reuniões de departamento e também num conselho pedagógico. A presença nestes momentos foi importante para perceber o funcionamento das reuniões de departamento e do conselho pedagógico. Possibilitou-nos também ficar com uma ideia mais clara das funções do cargo, tal como das tarefas.

Em jeito de conclusão, podemos dizer que o cargo de coordenação de departamento desempenha um papel importante na estrutura e organização pedagógica da escola, assume um papel fundamental na intermediação e ligação entre estruturas, nomeadamente conselho pedagógico, grupos disciplinares e professores.

7.2. Projeto e Parcerias Educativas

A dimensão de projetos e parcerias educativas pretende que os professores estagiários desenvolvam competências de conceção, construção, desenvolvimento e planificação de projetos educativos e curriculares.

Ao longo do ano letivo o núcleo de estágio pedagógico em Educação física desenvolveu junto da comunidade educativa as seguintes atividades: “Torneio Multimodalidades”, “Viva o Atletismo 2018” e “Descida do Rio Mondego em Kayak”.

Os projetos acima mencionados foram realizados com o objetivo de oferecer uma prática desportiva num contexto diferente a diferentes públicos alvo. O “Torneio Multimodalidades” destinou-se a alunos dos segundo e terceiro ciclo, onde estes tinham oportunidade de participar num torneio que lhes proporcionava a competição em três modalidades diferentes, andebol, basquetebol e futsal. O evento “Viva o Atletismo 2018” é baseado no programa “IAAF Kids’ Athletics”, foi dirigido a alunos do quinto ao oitavo ano, inclusive, com o intuito de estes terem oportunidade de experienciar a prática de atletismo em formato de jogos em equipa, onde todos participam e onde todos vão pontuar e contribuir de igual forma para o resultado final da equipa. A última atividade “Descida do Rio

Mondego em Kayak” destinou-se a alunos do ensino secundário, funcionários e professores, com o grande objetivo de proporcionar aos participantes uma experiência diferente de um desporto de aventura e também fomentar o convívio. Esta atividade foi organizada seguindo todos os passos inerentes a uma boa organização, no entanto acabou por ter de ser cancelada porque não se conseguiram as inscrições mínimas para o decorrer da atividade.

Todas estas atividades foram bastante enriquecedoras para a nossa formação, uma vez que nos trouxe novas experiências e nos colocou à prova em novas situações, nomeadamente no planeamento, organização e dinamização das atividades.

A organização do “Torneio Multimodalidades” foi a primeira atividade e contou com a participação de cerca de cento e quarente alunos, onde tivemos que fazer ajustes e alterações de última hora, quer no espaço onde decorriam os jogos, quer no quadro competitivo. Esta atividade ao nível das aprendizagens retiradas foi de extrema importância, uma vez que cometemos alguns erros no planeamento que nos dificultaram o decorrer da atividade, mas que, consideramos serem essenciais para o nosso desenvolvimento.

O “Viva o atletismo 2018” foi bastante enriquecedor, uma vez que durante o planeamento para além de todas as tarefas inerentes à parte desportiva do torneio, também realizamos pedidos de patrocínios tivemos que nos dirigir a empresas. Nesta atividade retirámos grandes aprendizagens ao nível do planeamento e organização do espaço, uma vez que decidimos realizar toda a atividade dentro do pavilhão, o que nos obrigou a um trabalho de planeamento e organização minucioso que acabou por resultar bastante bem e foi um sucesso.

A última atividade “Descida do Rio Mondego em Kayak” foi uma atividade extra que decidimos propor, uma vez que nos pareceu pertinente, até porque seria um momento de convívio e de lazer, para além de estarmos a promover e a fomentar a prática de exercício físico e estilos de vida saudáveis. Durante o planeamento tivemos tarefas de pedidos de orçamentos, quer a empresas de atividades de aventura quer a empresas de transporte, esta atividade como é óbvia tinha custos para os participantes, daí no nosso ponto de vista terem surgido poucos participantes e termos de cancelar o evento. Mais uma vez esta atividade trouxe-nos novas aprendizagens, nomeadamente ao nível do contacto com outras entidades, pedidos de orçamentos e negociação.

A dimensão de projetos e parcerias educativas, é sem dúvida uma mais valia para o nosso desenvolvimento profissional enquanto professores estágios, uma vez que nos trás conhecimentos e capacidades ao nível do planeamento, organização e dinamização de atividades que no futuro serão mais valias para nós na nossa atividade profissional.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA

1. Introdução

O presente estudo realizou-se no âmbito da Unidade Curricular de Relatório de Estágio, do segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da universidade de Coimbra, tendo sido orientado pelo Mestre Antero Abreu.

A temática da aptidão física muitas vezes provoca grande discussão quanto à quantidade e intensidade necessária de atividade física para pode ter efeito significativo na aptidão física.

Assim, o grande objetivo do nosso trabalho passa por verificar o impacto das nossas aulas, da nossa intervenção pedagógica, nos índices de aptidão física dos alunos da nossa turma. O estudo pretende averiguar o efeito das aulas de educação física na evolução das diferentes dimensões da aptidão física dos nossos alunos, por género e entre alunos que apenas realizam exercício físico nas aulas de educação física e os que são praticantes de atividades desportivas, em contexto federado.

Para o desenvolvimento do estudo, numa fase inicial, será importante esclarecer os conceitos de aptidão física, aptidão física associada à saúde, definir e diferenciar os conceitos de atividade física, exercício físico e atividade física desportiva, será importante também perceber a importância da avaliação da aptidão física e ainda esclarecer o conceito de capacidades motoras.

2. Enquadramento Teórico

2.1. Aptidão física

Sabemos que a aptidão física é um fator que está relacionado com diversos benefícios para a saúde em todas as idades.

Segundo FITescola “a aptidão física refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício. Melhores indicadores de aptidão física resultam no aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da saúde em todo o ciclo de vida. Podem ser

identificadas diferentes componentes que incluem a aptidão aeróbica, a composição corporal e a aptidão muscular (força e resistência muscular e flexibilidade). Todos estes atributos são muito influenciados pelo volume, tipo e intensidade do exercício desde a infância e durante o restante ciclo de vida.”

2.2. Aptidão Física Associada à Saúde

Segundo (Bouchard e Shephard, 1991) citado por Maia e Lopes (2002), entende-se como um estado caracterizado por uma aptidão em realizar atividades físicas com vigo, bem como pela demonstração de traços e características que estão intimamente associadas a um risco reduzido de desenvolvimento de doenças de natureza hipocinética.

2.3. Atividade Física Vs Exercício Físico

Entende-se por atividade física, segundo Livro verde da atividade física (2011), “como qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que resulte num gasto energético acima do nível basal. Embora relacionado com a atividade física, o exercício físico é um conceito menos abrangente e é definido por movimentos corporais planeados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física. Todavia, é igualmente percebida, atualmente, como um comportamento determinante da saúde e da capacidade funcional. “

Muitas ouvimos a utilização dos termos atividade física e exercício físico quando se referem à mesma coisa. No entanto estamos a falares de conceitos diferentes. Assim, segundo (Caspersen, Powell e Christensons, 1985) citados por Maia e Lopes (2002) “exercício físico é habitualmente considerado como uma subcategoria da atividade física, sendo definido como atividade física planeada, estruturada, repetitiva que resulta em melhoria ou manutenção de uma ou mais facetas da aptidão física. Atividade física engloba qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte num aumento de gasto energético relativamente à taxa metabólica de repouso.”

2.4. Atividade Física Desportiva

Segundo Romão, P. & Pais, S. (2009 p.10) “a atividade física abarca um domínio muito mais vasto que a atividade física desportiva (AFD). Enquanto que a primeira diz respeito a qualquer movimento do ser humano, na segunda, embora continuemos a falar no corpo humano em movimento, este encontra-se integrado num mundo onde existem as instituições, os regulamentos, as técnicas, as táticas e os quadros competitivos., que paralelamente contribuem para um melhor conhecimento do ser humano e, por conseguinte, para o aperfeiçoamento das suas potencialidades. Quando falamos de AFD, estamos a falar da atividade física num contexto onde existe continuidade, planeamento, objetivos definidos, e que é regulamentada e obedece a um quadro competitivo, como por exemplo, podemos observar no desporto de formação ou no desporto escolar.”

2.5. Atividade Física e Saúde

A temática da atividade física relacionada à saúde é um tema cada vez mais atual e mais falado, segundo o Livro verde da atividade física (2011) a “atividade física reduz o risco de doença cardiovascular e de diabetes tipo II e possibilita substanciais benefícios em muitas doenças não estritamente relacionadas com a obesidade, uma vez que o controlo de peso não constitui o único medidor dos seus efeitos. Sabe-se, por exemplo, que a atividade física reduz a pressão arterial, melhora o nível de colesterol das lipoproteínas de alta densidade e de controlo de glucose no sangue, preserva ou potencia a mineralização óssea, e reduz o risco de cancro do cólon e da mama nas mulheres, Por outro lado, contribui para a preservação da função cognitiva e diminui o risco de depressão e de demência, diminui o stress e melhora a qualidade do sono, melhora a autoestima, aumentando o bem estar e o otimismo, e diminui o absentismo. Nas pessoas idosas a atividade física está igualmente associada a uma redução do risco de queda e diminuição das limitações funcionais.”

2.6. Capacidades Motoras

Segundo Raposo (1999) “o organismo humano possui um conjunto alargado de capacidades que, em situações diferentes de interação com o meio ambiente, revelam respostas funcionais

bem distintas. Assim, estas respostas funcionais podem ser definidas como o conjunto de propriedades do organismo que se revelam no processo de interação com o meio ambiente. É com base nestas constatações que podemos destacar diferentes tipos de capacidades funcionais, reunidas no conceito de capacidades motoras.

Para a generalidade dos autores, a divisão entre capacidades condicionais e coordenativas tem um fundamento meramente didático, porquanto, no gesto desportivo, o que se passa é um predomínio de umas sobre as outras, quando referenciadas a um objetivo do trabalho realizado.

Como capacidades motoras temos a resistência, a força, a velocidade e a flexibilidade. Por outro lado, alguns autores dividem as capacidades coordenativas em orientação, encadeamento, diferenciação, equilíbrio, ritmo, reação e mudança.”

Para Manno (1995) “as capacidades motoras, em definitivo, são as condições motoras do tipo endógeno que permitem a formação de habilidade motoras; são um conjunto de predisposições ou potencialidades motrizes fundamentais ao Homem que possibilitam o desenvolvimento das habilidades motoras aprendidas.”

2.4. Avaliação da Aptidão Física

Para a avaliação da aptidão física foram surgindo novas baterias de testes com o passar do tempo. Estas permitem estabelecer um padrão de comparação entre os resultados reais e os resultados referência.

Wang (2004) refere que os “testes de aptidão física são reveladores de grande importância pois permitem que num pequeno período de tempo o professor possa avaliar um curto número de variáveis, a partir das quais poderá ter uma ideia das capacidades do sujeito durante a realização de uma atividade física.”

Os testes de aptidão física podem ser utilizados como instrumentos de ensino da aptidão física relacionada à saúde (AFRS), dos benefícios da atividade física na saúde, inserido nos currículos de Educação Física na escola. Desde o início da adolescência, a aptidão relacionada à saúde e ao desempenho do adolescente passam por grandes alterações. No geral, tanto os rapazes como as raparigas são iguais na infância, no entanto os rapazes apresentam melhorias de aptidão pré-adolescência (Gallahue & Ozmun, 2005).

A aptidão física é, atualmente, avaliada em vários cantos do mundo usando baterias de testes que, tal como o FITescola, incluem as principais dimensões de fitness: aptidão aeróbia, composição corporal, força muscular e flexibilidade. Podem ser identificadas, pelo menos, 6 baterias de testes diferentes. Alguns exemplos incluem o *FITNESSGRAM*, usado nos Estados Unidos e outros países, o Eurofit, usado em alguns países europeus, e o CPAFLA, usado no Canadá. Existem algumas diferenças entre estas baterias de testes especificamente escolhidos para avaliar as componentes de *fitness*, mas as semelhanças são muitas.

A missão de educar as crianças em relação à importância da aptidão física é uma prioridade mundial. As semelhanças entre os países demonstram como a administração destes testes é uma prática consensual, com potencial para informar as agências promotoras de saúde. Por exemplo, os níveis de aptidão física dos vários países estão documentados num suplemento publicado em 2008. Um dos estudos incluídos no suplemento comparou os valores de aptidão aeróbia de 27 países diferentes e encontrou que, nos últimos 50 anos, tem havido um decréscimo de 0.36% na capacidade aeróbia das crianças e adolescentes. Esta tendência negativa está bem ilustrada noutros países, como por exemplo, nos EUA, Canada, Finlândia, Coreia do Sul, Noruega, Reino Unido, Dinamarca, Austrália e Nova Zelândia.

3. Metodologia

3.1. Objetivo Geral

O objetivo geral do nosso trabalho pretende verificar o impacto das nossas aulas, da nossa intervenção pedagógica, nos índices de aptidão física dos alunos da turma A do décimo ano da Escola EB 2,3/S Dr.º Daniel de Matos em Vila Nova de Poiares.

3.2. Objetivos Específicos

Ao nível dos objetivos específicos, com este estudo pretendemos:

- Recolher indicadores que nos permitam orientar a prática pedagógica futura;
- Saber se os nossos alunos se encontram numa zona saudável de aptidão física;
- Comparar os resultados entre alunos de géneros diferentes;

- Comparar os resultados entre alunos que apenas praticam exercício físico nas aulas de Educação Física e alunos que realizam atividade física desportiva extra-escola, em contexto federado;
- Qual a evolução que os alunos têm ao longo do ano letivo.

3.3. Caracterização da Intervenção Pedagógica

Ao longo do presente ano letivo a turma testada realizou sessenta e seis aulas com a duração de noventa minutos cada. As unidades didáticas abordadas ao longo destas aulas foram, ginástica de solo e acrobática, ténis, basquetebol, voleibol, *kin ball*, atletismo (corrida de barreiras e triplo salto), corrida de orientação, dança (merengue) e futsal.

Durante doze aulas do terceiro período, contabilizámos o tempo efetivo de prática de turma durante as aulas que resultou num valor médio de cinquenta e dois minutos. As modalidades abordadas nestas aulas foram, dança, atletismo, corrida de orientação e futsal.

Ao longo de todo o ano letivo optámos por uma abordagem às matérias e conteúdos sempre direcionado ao jogo, assim, os exercícios e as situações de aprendizagem foram sempre baseados em situações de jogo e em exercícios que pretendiam trabalhar a situação real de prática, no caso das modalidades de ginástica, atletismo, dança e corrida de orientação.

No nosso planeamento anual, não contemplámos aulas dedicadas apenas ao trabalho da aptidão física, tendo sido esta trabalhada de forma conjunta com os conteúdos de cada matéria específica, ao longo de todas as aulas.

3.4. Constituição da Amostra

Para a realização deste trabalho foi determinante a colaboração dos intervenientes, os alunos da turma A do décimo ano, constituída por vinte e oito alunos da Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos de Vila Nova de Poiares. Os alunos têm idades compreendidas entre os catorze e os dezasseis anos. Dos vinte e oito alunos que constituem a amostra, dez são do género feminino e os restantes dezoito são do género masculino. Relativamente à prática de exercício físico, dos vinte e oito alunos, doze praticam atividades físicas desportivas em contexto federado e os restantes dezasseis apenas realizam exercício físico nas aulas de Educação Física, ou seja, duas aulas de noventa minutos semanais. Os alunos que realizam

exercício em contexto federado, em média fazem-no cinco horas por semana, incluindo tempo de treinos e competição.

3.5. Instrumentos

Foi aplicada uma ficha de caracterização biográfica, da qual recolhemos a informação relativa à idade e à prática desportiva dos alunos. Esta ficha é de preenchimento obrigatório por parte de todos os alunos, sendo fornecida pela escola e igual para todos os alunos, de modo a que os professores possam realizar uma caracterização da turma.

Para recolher os dados referentes à aptidão física dos alunos, aplicou-se a bateria de testes do programa FITescola.

Este programa é composto por 3 grandes componentes, nomeadamente aptidão aeróbica, composição corporal e aptidão muscular.

Relativamente à aptidão aeróbica foi realizado junto da turma o teste de vaivém, na composição corporal registamos as medições de peso e altura para obter o índice de massa corporal (IMC). No que diz respeito à aptidão muscular, realizámos o teste de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores.

O teste de vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20m a uma cadência pré-determina.

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em Kg) e a estatura ao quadrado (em Kg/m²) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estrutura.

O teste de abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

O teste de flexões de braços consiste na execução do maior número de flexões de braços, a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

O teste de impulsão horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

O teste de senta e alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

3.6. Procedimentos

A ficha de caracterização da turma foi aplicada na primeira aula de Educação Física do ano letivo, foi preenchida de forma individual por todos os alunos.

Desta ficha de caracterização, utilizamos para este estudo os dados referentes ao nome, género e prática desportiva.

A bateria de testes de aptidão física do FITescola foi aplicada aos alunos em 3 momentos distintos ao longo do ano, tal como foi definido no planeamento anual da turma, uma vez que os dados recolhidos serviram também para avaliar a componente de aptidão física dos alunos.

A recolha dos dados foi nos três momentos realizada em duas aulas de noventa minutos, ou seja, um total de 6 aulas, à mesma hora e no mesmo local.

Realizámos os testes respeitando a mesma ordem, assim a sequência foi: altura; massa corporal; perímetro da cintura; teste de abdominais; flexões de braços; impulsão horizontal; flexibilidade de ombros; flexibilidade dos membros inferiores; flexibilidade dos membros superiores; vaivém.

Os três momentos onde foi aplicada a bateria de testes foi no início do primeiro período, no fim do primeiro período e no final do segundo período.

Para análise e processamento de dados utilizámos o programa informático *SPSS Statistic, versão 24.0 para Mac*.

Para se analisar as diferenças nos valores médios dos vários testes, entre o terceiro momento de recolha e o primeiro momento, utilizou-se o teste de Modelo Linear Geral – Anova para amostras repetidas e comparações por Método *Pairwise*.

Para se analisar as diferenças nos valores médios dos vários testes, entre o terceiro momento de recolha e o primeiro momento, verificando se existiam diferenças estatisticamente significativas entre alunos dos diferentes géneros (feminino e masculino),

utilizou-se para o caso das amostras onde se verificou a normalidade, o teste paramétrico de amostras independentes. No caso das amostras onde não se verificou normalidade, utilizámos o teste não paramétrico de *Mann-Withney*.

Para se analisar as diferenças nos valores médios dos vários testes, entre o terceiro momento de recolha e o primeiro momento, verificando se existiam diferenças estatisticamente significativas entre alunos que realizam prática de exercício físico de forma federada e os que só realizam exercício físico nas aulas de Educação Física, utilizou-se para as amostras normais o teste paramétrico de amostras independentes e para amostras onde não existe normalidade, o teste não paramétrico de *Mann-Witney*.

O nível de significância (valor p) foi estabelecido num alfa mínimo de 0,05.

4. Apresentação dos Resultados

Neste ponto do trabalho vamos apresentar os resultados obtidos através da análise estatística realizada, fazendo a divisão

4.1. Composição Corporal

Tabela 1- Valores médios de IMC nos primeiro e último momento de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respetiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Média (IMC)	Significância
Momento 1	21,25	
Momento 3	21,44	
Diferença entre momento 3 e momento 1	0,196	0,424

Como podemos verificar na Tabela 1, em ambos os momentos que foram realizadas as medições da altura e massa corporal que nos permitiu calcular o IMC, os alunos, em média, encontram-se dentro dos valores saudáveis (15,7 e 23,9), segundo as informações do programa FITescola. Relativamente à evolução ao longo do ano letivo, verificamos que

existiu um aumento médio do valor de IMC, contudo este valor não é estatisticamente significativo.

Tabela 2- Valores médios do IMC, distinguindo os gêneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respectiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Gênero	Média (IMC)	Significância
Momento 1	Feminino	22,67	0,631
	Masculino	20,46	
Momento 3	Feminino	22,79	
	Masculino	20,70	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Feminino	0,12	
	Masculino	0,23	

Analisando a Tabela 2, verificamos que em todos os momentos analisados, tanto os alunos do gênero feminino como os alunos do gênero masculino se encontram do intervalo que corresponde à zona saudável, no entanto podemos também reparar que o gênero não é um fator que influencia as diferenças dos valores de IMC entre os momentos 3 e 1.

Tabela 3- Valores médios do IMC, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respectiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Prática AFD	Média (IMC)	Significância
Momento 1	Pratica	20,08	0,50
	Não Pratica	22,13	
Momento 3	Pratica	20,55	
	Não Pratica	22,11	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Pratica	0,47	
	Não Pratica	-0,01	

Como podemos verificar na Tabela 3, nos diferentes momentos em análise, os dois grupos de alunos apresentam resultados dentro da zona saudável. Verificamos também que os alunos que apenas realizam exercício físico nas aulas de Educação Física apresentam uma

ligeira diminuição no valor de IMC entre o primeiro e o terceiro momento de recolha de dados, contudo não existem diferenças estatisticamente significativas.

4.2. Aptidão Aeróbia

Tabela 4- Valores médios de percursos nos primeiro e último momento de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respetiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Média (percursos)	Significância
Momento 1	51,3	
Momento 3	53,75	
Diferença entre momento 3 e momento 1	2,43	0,649

Analisando os resultados presentes na Tabela 4, podemos constatar que entre o momento 1 e o momento 3 de recolha de dados, de forma geral, existiu um aumento médio do número de percursos, contudo, não podemos dizer que exista uma diferença estatisticamente significativa.

Tabela 5- Valores médios de percursos, distinguindo os géneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Género	Média (Percursos)	Significância
Momento 1	Feminino	36,80	
	Masculino	59,38	
Momento 3	Feminino	40,90	
	Masculino	60,88	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Feminino	4,05	0,962
	Masculino	1,5	

Analisando os dados apresentados na Tabela 5, verificámos mais uma vez que em ambos os géneros se verificou um aumento do número de percursos, entre o primeiro e o último momento em que os alunos foram testados, no entanto as diferenças obtidas não são estatisticamente significativas.

Tabela 6- Valores médios de percursos, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Prática AFD	Média (Percursos)	Significância
Momento 1	Pratica	73,41	
	Não Pratica	34,75	
Momento 3	Pratica	75,33	
	Não Pratica	37,56	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Pratica	1,91	0,609
	Não Pratica	2,81	

Observando os resultados presentes na Tabela 6, podemos dizer que em ambos os grupos analisados existiu um aumento do número de percursos entre o momento 1 e o momento 3, verificando-se um aumento médio maior nos alunos que apenas praticam exercício físico nas aulas de Educação Física, contudo não podemos afirmar que seja um fator que influencia os resultados obtidos uma vez que não se registaram diferenças estatisticamente significativas.

4.3. Aptidão Muscular

Tabela 7- Valores médios de execuções de abdominais nos primeiro e último momentos de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respetiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Média (Execuções)	Significância
Momento 1	45,14	
Momento 3	53,42	
Diferença entre momento 3 e momento 1	8,29	0,000

Como podemos constatar na Tabela 7, de forma geral, existiu um aumento do número de execuções entre o primeiro momento e o último momento de testes, existindo neste caso diferenças estatisticamente significativas.

É de salientar que os alunos de ambos os grupos registaram resultados que os coloca dentro da zona saudável ($18-24 \geq$) segundo as indicações do FITescola.

Tabela 8- Valores médios de execuções de abdominais, distinguindo os géneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Género	Média (execuções)	Significância
Momento 1	Feminino	35,50	0,847
	Masculino	50,50	
Momento 3	Feminino	43,60	
	Masculino	58,89	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Feminino	8,10	
	Masculino	8,39	

Como podemos observar na Tabela 8, existiram aumentos no número de execuções no teste de abdominais tanto num grupo como no outro, e ambos mais uma vez se encontram dentro dos valores saudáveis, contudo, não podemos afirmar que o género seja um fator que justifique a diferença de resultados.

Tabela 9- Valores médios de execuções de abdominais, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Prática AFD	Média (Execuções)	Significância
Momento 1	Pratica	53,33	0,870
	Não Pratica	39,00	
Momento 3	Pratica	62,50	
	Não Pratica	46,63	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Pratica	9,17	
	Não Pratica	7,63	

Feita uma análise à Tabela 9, constatámos que existiu um aumento médio no número de execuções nos alunos dos dois grupos entre o momento de análise inicial e o final, apesar de se ter registado um aumento maior no caso dos alunos que praticam atividades desportivas extra aulas de Educação Física, não podemos dizer que esse fator seja justifique as diferenças, uma vez que não são estatisticamente significativas.

Tabela 10- Valores médios de execuções de flexões de braços nos primeiro e último momentos de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respetiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Média (Execuções)	Significância
Momento 1	14,86	
Momento 3	16,79	
Diferença entre momento 3 e momento 1	1,93	0,314

Como podemos observar na Tabela 10, nos dois momentos em análise os alunos encontram-se em termos médios dentro dos valores indicados pelo FITescola para uma zona saudável ($7-18 \geq$). Verificámos também que existiu um aumento médio do número de repetições entre o momento inicial e o momento final, contudo não foi uma diferença estatisticamente significativa.

Tabela 11- Valores médios de execuções de flexões de braços, distinguindo os géneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Género	Média (execuções)	Significância
Momento 1	Feminino	11,00	
	Masculino	17,00	
Momento 3	Feminino	11,30	
	Masculino	19,83	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Feminino	0,30	0,178
	Masculino	2,83	

Analisando a Tabela 11, verificámos que tanto nos alunos do género feminino como nos alunos do género masculino existiu um aumento do número de execuções de flexões de

braços. O aumento foi maior no gênero masculino, contudo não podemos afirmar que o gênero é um fator que justifique as diferenças, uma vez que não se registaram diferenças estatisticamente significativas

Tabela 12- Valores médios de execuções de flexões de braços, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respectiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Prática AFD	Média (Execuções)	Significância
Momento 1	Prática	18,75	
	Não Prática	11,94	
Momento 3	Prática	19,42	
	Não Prática	14,81	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Prática	0,67	0,226
	Não Prática	2,88	

Como podemos observar na Tabela 12, o número de execuções médias de flexões de braços teve um aumento nos dois grupos de alunos testados, no entanto o aumento foi mais evidente no grupo de alunos que apenas realiza exercício físico nas aulas de Educação Física, contudo, não se registaram diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 13- Valores médios de distância no teste de impulsão horizontal nos primeiro e último momentos de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respectiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Média (cm)	Significância
Momento 1	176,1	
Momento 3	176,6	
Diferença entre momento 3 e momento 1	0,50	1,00

Relativamente aos dados da Tabela 13, verificámos que de forma geral, existiu um aumento nos valores médios da impulsão horizontal entre o primeiro e o último momento de testes, contudo não se registaram diferenças estatisticamente significativas.

É de salientar que em ambos os momentos os alunos apresentaram resultados que os coloca numa zona saudável ($121 - 175,9 \geq$) segundo as indicações do programa FITescola.

Tabela 14- Valores médios de distância no teste de impulsão horizontal, distinguindo os géneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Género	Média (cm)	Significância
Momento 1	Feminino	153,4	0,038
	Masculino	188,7	
Momento 3	Feminino	149,6	
	Masculino	191,6	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Feminino	-3,8	
	Masculino	2,8	

Ao analisarmos os resultados expressos na Tabela 14, verificámos que no grupo de alunos do género feminino existiu uma diminuição de cerca de 3cm entre o primeiro e o último momento de teste, já no caso dos alunos do género masculino verificou-se um aumento de 2,8cm, contudo ambos se mantêm dentro da zona saudável de referência. Neste caso podemos dizer que o género influencia os resultados obtidos, existindo evidências significativas (valor de $p < 0,05$).

Tabela 15- Valores médios de distância no teste de impulsão horizontal, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.

Momentos de aplicação dos testes	Prática AFD	Média (cm)	Significância
Momento 1	Pratica	193,0	0,215
	Não Pratica	163,4	
Momento 3	Pratica	194,3	
	Não Pratica	163,3	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Pratica	1,3	
	Não Pratica	-0,1	

Como podemos observar na Tabela 15, os alunos que praticam AFD tiveram aumento de cerca de 1cm entre os dois momentos de teste analisados, por outro lado, os alunos que apenas realizam exercício físico nas aulas de Educação Física tiveram uma ligeira diminuição de 0,1cm, no entanto não podemos afirmar que a prática de exercício físico em contexto federado é um fator que influencie estes resultados, uma vez que não obtivemos diferenças com valores estatisticamente significativos.

Tabela 16- Valores médios de distância no teste senta e alcança nos primeiro e último momentos de teste e valor médio da diferença entre os momentos e respetiva significância.

Membro Inferior Direito			Membro Inferior Esquerdo		
Momentos de aplicação dos testes	Média (cm)	Significância	Momentos de aplicação dos testes	Média (cm)	Significância
Momento 1	21,2		Momento 1	19,8	
Momento 3	22,3		Momento 3	21,9	
Diferença entre momento 3 e momento 1	1,1	0,003	Diferença entre momento 3 e momento 1	2,1	0,142

Como podemos observar na Tabela 16, o resultado obtido no teste senta e alcança mostram que tanto no membro inferior direito, como no membro inferior esquerdo, os alunos apresentaram um aumento médio de distância alcançada, no entanto apenas no membro direito temos diferenças estatisticamente significativas.

É de salientar que os alunos de forma geral se encontram dentro da zona saudável ($20,3 - 25,4 \leq$) segundo as indicações do programa FITescola.

Tabela 17- Valores médios de distância no teste senta e alcança, distinguindo os géneros e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.

Membro Inferior Direito				Membro Inferior Esquerdo			
Momentos de aplicação dos testes	Género	Média (cm)	Significância	Momentos de aplicação dos testes	Género	Média (cm)	Significância
Momento 1	Feminino	22,7	0,399	Momento 1	Feminino	20,4	0,282
	Masculino	20,4			Masculino	19,5	
Momento 3	Feminino	23,9	0,399	Momento 3	Feminino	22,1	0,282
	Masculino	21,4			Masculino	20,7	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Feminino	1,2	0,399	Diferença entre momento 3 e momento 1	Feminino	1,8	0,282
	Masculino	0,9		Masculino	1,2		

Analisando a Tabela 17, podemos verificar que no teste de senta e alcança, os alunos dos dois grupos apresentados apresentaram melhorias entre os dois momentos. Nota-se que existiu um aumento maior no caso do género feminino, contudo não podemos afirmar que o género seja um fator que justifique os resultados obtidos, uma vez que as diferenças obtidas não são estatisticamente significativas.

Tabela 18- Valores médios de distância no teste senta e alcança, distinguindo a prática de exercício físico e valores médios da diferença entre os momentos 3 e 1 e a respetiva significância.

Membro Inferior Direito				Membro Inferior Esquerdo			
Momentos de aplicação dos testes	Prática AFD	Média (cm)	Significância	Momentos de aplicação dos testes	Prática AFD	Média (cm)	Significância
Momento 1	Prática	20,4	0,720	Momento 1	Prática	19,6	0,791
	Não prática	21,8			Não prática	20,0	
Momento 3	Prática	21,7	0,720	Momento 3	Prática	21,4	0,791
	Não prática	22,7			Não prática	21,1	
Diferença entre momento 3 e momento 1	Prática	1,3	0,720	Diferença entre momento 3 e momento 1	Prática	1,8	0,791
	Não prática	0,9			Não prática	1,1	

Como podemos observar na Tabela 18, tantos os alunos que praticam AFD, como os que apenas o fazem exercício físico nas aulas de Educação Física apresentam melhorias entre o início do ano letivo e a medição no final do segundo período, no entanto as melhorias são sensivelmente maiores nos alunos que praticam exercício em contexto federado. Assim, apesar das diferenças observadas, não podemos dizer que este fator seja justificação para os resultados obtidos, uma vez que não obtivemos diferenças estatisticamente significativas.

5. Discussão de Resultados

Tínhamos definido como objetivos analisar a evolução que os alunos realizaram ao longo do ano letivo nos índices de aptidão física; comparar os resultados entre alunos dos dois géneros; comparar os resultados entre alunos que praticam AFD e os alunos que apenas realizam exercício físico nas aulas de Educação Física; verificar se os alunos se encontram numa zona saudável nas diferentes componentes da aptidão física; e por fim tentar perceber se a nossa intervenção pedagógica teve um impacto significativo nos resultados alcançados.

Em relação ao primeiro objetivo, verificámos que em todos os testes aplicados, se registaram evoluções nos valores médios, comparando os resultados entre o último momento

de teste e o primeiro momento. À luz de alguns estudos semelhantes, como caso de Conceição (2014), podemos dizer que nos parece que as aulas de Educação Física têm uma influência positiva na aptidão física dos alunos. Oliveira (2015) diz-nos que no seu estudo os resultados obtidos nos testes de força abdominal e flexibilidade dos membros inferiores são os mais significativos, apesar de nos restantes testes também terem existido melhorias. No nosso caso não podemos afirmar com certezas, que as aulas de Educação Física foram o fator determinante para a melhoria nos resultados, uma vez que não obtivemos diferenças estatisticamente significativas.

No que diz respeito à influência do género nos resultados obtidos, verificámos que não existe uma relação com os resultados obtidos nem em nenhum dos testes observámos diferenças estatisticamente significativas. No IMC as raparigas apresentaram uma evolução positiva, ou seja, o IMC em termos médios diminuiu, por outro lado os valores médios dos rapazes aumentaram. Nos restantes testes, à exceção do impulso horizontal onde as raparigas apresentaram uma ligeira regressão, ambos os grupos apresentaram melhorias.

Ao observarmos os dados diferenciados por o grupo de alunos que pratica AFD em contexto federado e o grupo de alunos que apenas realiza exercício físico nas aulas de Educação Física, verificamos que em nenhum dos testes as diferenças entre grupos, apesar de existirem têm valores estatisticamente significativos. Em todos os testes os alunos, em média, tiveram melhorias no desempenho, contudo, no que diz respeito à diferenciação entre os grupos apresentados, verificamos que nos testes de senta e alcança, impulsão horizontal e força abdominal, os alunos que têm uma prática federada apresentaram as maiores diferenças, no entanto, nos testes de flexões de braços, vaivém e na composição corporal através do cálculo do IMC, foram os alunos que apenas realizam exercício físico nas aulas de Educação Física que apresentaram os melhores desenvolvimentos. Um estudo de Conceição (2014), apresenta que a no seu estudo, 64,71% dos alunos que apresentaram regressões nos valores obtidos nos testes do *fitnessgram* foram alunos que realizam exercício físico em contexto federado.

No que diz respeito ao estado da aptidão física dos alunos testados, verificámos que em todos os testes realizados e nos três momentos em que foram testados, apesar que para os resultados e discussão apenas utilizámos dois momentos, estavam dentro da zona

saudável nos diferentes testes. Tivemos como referência as tabelas fornecidas pelo programa FITescola.

O grande objetivo deste estudo era tentar perceber até que ponto a nossa intervenção pedagógica tem um impacto na aptidão física dos nossos alunos, após realizarmos análise aos resultados obtidos, podemos afirmar que apesar de não termos obtido diferenças estatisticamente significativas, existiu uma clara tendência na esmagadora maioria dos testes para uma melhoria nos valores alcançados. O facto de não termos obtido diferenças significativas, poderá dever-se ao bom nível inicial já apresentados pela grande maioria dos alunos como podemos observar nos valores médios obtidos. Outro fator bastante pertinente também pode estar relacionado com o facto de a nossa grande prioridade para as aulas, não ser o trabalho das capacidades físicas, mas o trabalho dos conteúdos técnico-táticos onde consequentemente também trabalhámos a condição física dos alunos.

6. Conclusões

Com a realização deste estudo permitiu-nos responder aos objetivos inicialmente traçados. A aptidão física é cada vez mais um aspeto a ter em conta para os professores de Educação Física e cada vez mais temos de ter atenção ao trabalho das capacidades físicas no planeamento das aulas, contudo é necessário perceber as necessidades da turma.

Relativamente ao desenvolvimento da aptidão física dos alunos ao longo do ano, concluímos que apesar de não termos obtido diferenças estatisticamente significativas, as diferenças existiram e parece-nos que a Educação Física assume um papel positivo e relevante para esses resultados.

No caso da influência do género nas diferenças alcançadas, mais uma vez não obtivemos diferenças significativas e não nos parece um fator preditor de melhoria ou regressão nos resultados.

No que diz respeito à influência da prática de exercício físico de forma federada, também podemos concluir que não existem diferenças que nos permitam dizer que é um fator que garante melhores evoluções por parte dos alunos, uma vez que em alguns casos, como por exemplo no teste de vaivém e flexões de braços, as maiores diferenças positivas registaram-se por parte dos alunos que apenas realizam exercício físico nas aulas de Educação Física.

Em relação á verificação se os alunos se encontravam na zona saudável tendo em conta os seus índices de aptidão física, em termos médios verificou-se que em todos os testes cumpriram com bastante margem aquilo que são as indicações dadas pelo programa FITescola, nos vários momentos em que foram testados.

Podemos concluir que a intervenção pedagógica que realizámos junto da turma A do 10º ano, parece ter influenciado os índices de aptidão física dos alunos de forma positiva, apesar de não termos obtido diferenças estatisticamente significativas, as evoluções foram em todos os casos positivas.

Por fim, e relativamente aos indicadores que nos permitam orientar a prática pedagógica futura, ao nível da aptidão física, parece-nos que será sempre pertinente fazer uma boa caracterização e diagnóstico da turma para verificar as necessidades ao nível físico e motor dos alunos, assim, poderemos de uma forma mais objetiva colmatar as necessidades existentes. Acreditamos que não existem receitas para trabalhar a aptidão física nas aulas de Educação Física, se nalgumas turmas poderá ser necessário realizar aulas dedicadas apenas ao trabalho físico, noutras que já tenham um bom nível de aptidão física geral poderemos trabalhar na mesma as capacidades físicas em conjunto com as matérias das unidades didáticas, contudo, estas opções devem sempre ir de encontro com as características da turma. No entanto, em qualquer que seja a opção, o trabalho da aptidão física nunca deve ser descorado e devemos sempre promover aulas onde de uma forma ou de outra as capacidades físicas sejam exercitadas.

REFLEXÃO FINAL

O relatório final de estágio, assinala o término de mais uma etapa acadêmica, ficando o sentimento que tentei ao máximo cumprir com as minhas obrigações como professor e levar a cabo o compromisso com as aprendizagens dos alunos.

O estágio pedagógico é um período de aprendizagem importante, ao nível profissional, da consciencialização do papel do professor e ao nível pessoal onde nos aprendemos a adaptar ao contexto e realidade onde estamos.

Ao desenvolver o relatório de estágio, foi feita uma análise reflexiva e caracterização de todas as atividades e práticas desenvolvidas ao longo de todo o ano letivo junto da turma A do décimo ano.

No decorrer do ano letivo, procurámos ter uma atitude ético profissional irrepreensível, tendo a noção do papel do professor e no que este representa para os alunos, durante as aulas o professor é um modelo para os alunos e cabe-nos transmitir aos nossos alunos, não só os conhecimentos e conteúdos programáticos, mas também suscitar e promover valores fundamentais como o respeito, espírito de equipa, resiliência e responsabilidade.

Durante o processo de estágio, surgiram dificuldades, que para serem superadas foi importante o papel de cada elemento do núcleo de estágio, que de uma forma ou de outra contribuíram para o nosso crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional.

O professor tem o importante papel de ensinar, e educar os seus alunos, para isso, é essencial existir um compromisso com as aprendizagens dos alunos e o foco do processo tem de ser sempre os alunos, obrigando o professor a ter um rigor nas suas funções. Futuramente quando tivermos a oportunidade de lecionar, pretendemos continuar a aprender e a tentar por em prática a competência e o rigor que nos foi transmitido neste estágio.

BIBLIOGRAFIA

Abreu, A. (2017). *O Espectro dos Estilos de Ensino na Disciplina de Educação Física*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra.

Abreu, A. (2016). Sebenta de apoio à unidade curricular de didática.

Amaral, C. et al, (2017) A importância da avaliação do nível de proficiência em habilidades motoras básicas em jovens escolares do ensino português. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra

Bento, J. O. (2003). Elaboração do Plano anual. In *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Conceição, J. C. (2014). A influência das aulas de educação física na aptidão física dos alunos. Relatório de Estágio, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Coutinho , M. C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teorias e Práticas*. Coimbra: Almedina. (pp 217-229)

Fachada, M. (2017) *Educação Física para Todos...mesmo*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra

Fitescola, (<http://fitescola.dge.mes.pt/>), consultado em 16/12/2017.

Maia, J. & Lopes, V. (2002) *Estudo do crescimento somático, aptidão física, atividade física e capacidade de coordenação corporal de crianças do 1º ciclo do ensino Básico da região Autónoma dos Açores*, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto;

Manno (1995) *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo, Barcelona.

Nobre, P. (2017). Avaliação das aprendizagens: funções e usos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra.

Nobre, P. (2015). Avaliação das Aprendizagens no Secundário: conceções práticas e usos. Tese de doutoramento em ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciência da Educação Física, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação física, Universidade de Coimbra.

Oliveira, S. P. (2015). A Influência das aulas de educação física para o desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos - comparação dos resultados do pré e pós teste de aptidão física. Relatório de Estágio, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

ONAFD. (2011), *Livro verde da atividade física*. Instituto do Desporto de Portugal, Lisboa.

ONAFD. (2011), *Livro verde da aptidão física*. Instituto do Desporto de Portugal, Lisboa.

Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-desportivas. Inde publicaciones. Espanha.

Raposo, A. V. (1999). O Desenvolvimento das Capacidades Motoras. Em S. d. Desporto, Seminário Internacional Treino de Jovens, Comunicações (pp. 79-110). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Romão, P. & Pais, S. (2009). Organização e Desenvolvimento Desportivo – Curso Tecnológico de Desporto 10º Ano. Porto: Porto Editora

Sarmiento, P. (1992). A demonstração como processo de auto-observação. In Pedro Sarmiento et al, Pedagogia do Desporto: Estudo 1 (pp. 18-26) Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Silva, E., Fachada, M. & Nobre, P. (2017-2018). Guia de Estágio Pedagógico e Relatório de Estágio 2017-18.

Wang, G.Y., 2004. Effects of school aerobic exercise intervention on children's healthrelated physical fitness: a portuguese middle school case study, Tese de Doutoramento, Universidade do Minho

ANEXO

Anexo 1 – Modelo de plano de aula

Plano Aula					
Professor(a):		Data:	Hora:		
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:			
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula da U.D.:	Duração da aula:		
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:			
Função didática:					
Recursos materiais:					
Objetivos da aula:					
Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas / Critérios de Êxito	Estilos de Ensino
T	P				
Parte Inicial					
Parte Fundamental					
Parte Final					

--	--	--	--	--	--

Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):

--

Reflexão Crítica da aula:

--

Anexo 3 – Certificados de participação em formações/ fóruns/ workshops/ jornadas.

Certificado de participação na Ação de Formação – Programa FITescola

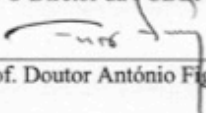


CERTIFICADO

Ação de formação - Programa FITescola

Para os devidos efeitos se declara que **Gonçalo André Pais Celestino** participou na **Ação de Formação – Programa FITescola**, organizada pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que teve lugar no dia 15 de setembro de 2017. A formação teve a duração de cinco horas.

O Diretor da FCDEF-UC



(Prof. Doutor António Figueiredo)

Certificado de Participação na VII Oficina de Ideias em Educação Física

• U  C •

 Avelar Brotero

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

VII Oficina de Ideias em Educação Física

Certifica-se que GONÇALO ANDRÉ PAIS CELESTINO esteve presente neste evento, realizado pelo Núcleo de Estágio Pedagógico em Educação Física da Escola Secundária Avelar Brotero, no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob o tema "A reflexão na ação docente: uma escada para o sucesso".

O Diretor da ECDEF-UC

O Diretor da ESAB


UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
(Prof. Doutor António Figueiredo)


ESCOLA SECUNDÁRIA AVELAR BROTERO
(Eng.º Manuel Esteves da Fonseca)

Coimbra, 11 de abril de 2018



Certificado de Participação nas IV Jornadas Solidárias Científico-Pedagógicas



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas

Componente de investigação do Relatório de Estágio

CERTIFICADO SOLIDÁRIO

Certifica-se que Georgete Antão Pais Celestino participou nas IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas de encerramento do Estágio Pedagógico em Educação Física.

Coimbra, 16 de março de 2018

A Coordenadora do MEEFEBS

(Prof. Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Certificado de Participação no Workshop de Badminton

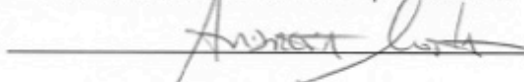


DECLARAÇÃO

Declara-se para os devidos efeitos que, o (a) docente,
Conceição Antónia Paula Celestino, compareceu no Workshop
de Badminton, no dia 31 de janeiro, pelas 14h00, na Escola Básica Eugénio de
Castro.

Coimbra, 31 de janeiro de 2018

A Coordenadora Local do Desporto Escolar



Andreia Raquel dos Santos Costa