



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Fábio Carvalho Reis

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO  
NA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES  
JUNTO DA TURMA DO 10ºA NO ANO LETIVO 2018/2019

A prática de atividade físico-desportiva e o aproveitamento  
em Educação Física

Relatório de Estágio em Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Mestre Antero  
Abreu e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e  
da Educação Física da Universidade de Coimbra

setembro de 2019

**FÁBIO CARVALHO REIS**

**Nº2014197628**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES JUNTO DA TURMA DO  
10ºA NO ANO LETIVO DE 2018/2019**

**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 da  
Educação Física nos Ensinos Básico e  
Secundário.**

**Orientador: Mestre Antero Abreu**

**COIMBRA**

**2019**

Fábio Carvalho Reis, aluno nº 2014197628 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundários 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 nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.



## AGRADECIMENTOS

A elaboração do presente relatório de estágio apenas foi possível devido à disponibilidade e colaboração de diversos intervenientes que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização do mesmo, aos quais expresso aqui em breves palavras os meus sinceros e profundos agradecimentos.

Em primeiro lugar estou grato à minha mãe, por todo o apoio e carinho dados ao longo deste percurso, sendo sempre um pilar muito importante na minha estabilidade emocional, e por todo o seu esforço e sacrifício para eu poder investir na minha formação académica; assim como por todos os seus ensinamentos que me permitiram ter uma boa formação pessoal que é tão importante como a académica.

Agradeço á Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, abrangendo todo o seu corpo de profissionais, pelas aprendizagens providenciadas ao longo da licenciatura e do mestrado que contribuíram para o meu crescimento e formação a nível pessoal e profissional.

A minha gratidão também para com o orientador da faculdade, Mestre Antero Abreu, pelo acompanhamento permanente durante o estágio, pelo conhecimento partilhado e pelas propostas de melhoria apresentadas, que tanto me ajudaram a desenvolver o meu trabalho.

Ao orientador da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, Professor Paulo Furtado, agradeço o auxílio constante evidenciando ao longo do estágio acompanhando-me de forma sistemática. Além disso, alertou-me sempre em relação aos aspetos menos positivos, obrigando-me a refletir constantemente, com intuito de encontrar estratégias que pudessem combater as carências identificadas.

Não posso deixar de demonstrar também a minha gratidão à Escola Básica e Secundária Quinta das Flores e a todos os seus funcionários, pela estima e disponibilidade para ajudar em tudo o que fosse necessário ao longo do ano letivo, assim como os alunos da minha turma pela dedicação e empenho demonstrado nas aulas, facilitando a realização do meu trabalho.

Por último, agradecer aos colegas pertencentes ao meu Núcleo de Estágio por toda a cooperação evidenciada na realização de trabalhos conjuntos, bem como por todas as reflexões e experiências partilhadas ao longo do estágio.



## RESUMO

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação de Física nos Ciclos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico apresenta-se como a última etapa de formação do docente de Educação Física (EF), onde o professor estagiário tem a possibilidade de aplicar em contexto real todos os conhecimentos adquiridos ao longo do seu percurso académico, exercendo todas as tarefas que são inerentes ao exercício da docência. O relatório apresentado deriva do trabalho desenvolvido ao longo do Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, no ano letivo 2018/2019, com a turma do 10ºA pertencente ao curso Científico Humanístico de Ciências e Tecnologias. Como referido anteriormente, o Estágio Pedagógico constitui a última etapa do percurso académico relativo à formação do professor de EF, onde aprendemos muito e aumentamos o nosso leque de competências, tornando-se crucial refletir de uma forma profunda acerca das mesmas. Assim, com este documento pretendo descrever todas as atividades e tarefas desenvolvidas, bem como efetuar uma reflexão acerca das mesmas de modo a apresentar as aprendizagens alcançadas. Este relatório encontra-se então dividido em três capítulos. O primeiro diz respeito a uma contextualização da prática, que engloba a caracterização da escola, do Grupo Disciplinar de Educação Física e da turma do 10ºA. O segundo subsiste na análise reflexiva da gestão efetuada em termos do processo ensino aprendizagem (atuação nas dimensões de intervenção pedagógica, processo avaliativo, etc), bem como de todas as tarefas efetuadas ao longo do estágio. Por último, o terceiro capítulo é o aprofundamento de um Tema-Problema, que consiste num estudo relativo à “prática atividade físico-desportiva e ao aproveitamento em Educação Física”.

Palavras-Chave: Processo ensino aprendizagem, Sucesso educativo, Reflexão, Atividade físico-desportiva, Profissionalismo



## **ABSTRACT**

*The following internship report emerged in the context of the master's degree in Physical Education Teaching in the Elementary and Secondary Cycles of the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. The Pedagogical Internship is presented as the last stage of the physical education (PE) teacher, where the intern professor has the possibility to apply in real context all the knowledge acquired along his/her academic career, besides having the possibility to perform all the tasks that are inherent to the teaching process. Thereby, this report results from the work developed along the last academic year (2018/2019) during the Pedagogical Internship carried out at Quinta das Flores Elementary and Secondary School, with the 10<sup>th</sup> A class of the Science and Technology course. As mentioned before, the Pedagogical Internship is the last stage of the academic path related to the education of the PE teacher, intended to sharpen our knowledges and increased our range of skills, becoming crucial to deeply reflect on them. Therefore, the following report intends to describe all the activities and tasks performed, as well as make a reflection to present the lessons learned. Hence, this report is divided in three chapters. The first chapter introduces a practice contextualization, which includes a characterization of the school, the PE Disciplinary Group and the 10<sup>th</sup> class. The second part of this work subsists on a reflective analysis of the teaching-learning process management (acting in the dimensions of pedagogical intervention, evaluation process, etc.), as well as all the tasks performed throughout the internship. Finally, the third chapter explore the problematic of "The physical sports activity of parents and children and the achievement in Physical Education".*

**Keywords:** *Teaching-learning process; Educational success; Reflection; Physical-sports activity; Professionalism*

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	13
CAPITULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO PRÁTICA .....	14
1. PFI – Plano de Formação Inicial .....	14
1.1. Expetativas iniciais.....	14
1.2. Autoanálise do nível de competências de partida.....	17
1.3. Aprendizagens a alcançar no Estágio Pedagógico .....	18
2. Caracterização do contexto .....	19
2.1. Escola Básica e Secundária Quinta das Flores .....	19
2.2. Grupo disciplinar de Educação Física .....	21
2.3. Turma – 10ºA (Ciências e Tecnologias) .....	22
CAPITULO II – ANALISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	24
1. Planeamento .....	24
1.1. Plano Anual .....	25
1.2. Unidades Didáticas.....	27
1.3. Plano de Aula .....	31
2. Realização .....	34
2.1. Dimensão Instrução.....	35
2.2. Dimensão Gestão.....	38
2.3. Dimensão Clima.....	39
2.4. Dimensão Disciplina .....	40
2.5. Decisões de ajustamento .....	42
3. Avaliação.....	43
3.1. Avaliação Formativa Inicial .....	43
3.2. Avaliação Formativa .....	45
3.3. Avaliação Sumativa.....	46
4. Áreas 2 e 3.....	49
5. Atitude ética-profissional .....	52
CAPÍTULO III- APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA .....	54
1. Introdução .....	54
2. Enquadramento teórico .....	55
3. Investigação.....	57
3.1. Objetivo da investigação .....	57
3.2. Metodologia .....	57

4. Resultados .....	59
5. Discussão.....	65
6. Limitação da amostra .....	66
7. Estratégias a implementar .....	66
Reflexão final .....	67
Bibliografia .....	69
ANEXOS.....	72

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

EF- Educação Física

PNEF: Programa Nacional de Educação Física

UDs- Unidades Didáticas

UD- Unidade Didática

AFDE – Atividade Físico-Desportiva Extracurricular

## **ÍNDICE DE TABELAS**

Tabela 1 – Nível inicial da turma.....	20 e 21
Tabela 2 – Aproveitamento EF e prática AFDE alunos (associação).....	57
Tabela 3 – Aproveitamento EF e prática AFDE alunos.....	58
Tabela 4 – Prática do pai e prática do filho.....	59
Tabela 5 – Prática da mãe e prática do filho.....	60
Tabela 6 – Aproveitamento EF e prática desporto mãe (associação).....	60
Tabela 7 – Aproveitamento EF e prática desporto pai (associação).....	60
Tabela 8 – Aproveitamento EF e prática desporto mãe.....	61
Tabela 9 – Aproveitamento EF e prática desporto pai.....	62

## **INTRODUÇÃO**

O presente relatório surge no âmbito da Unidade Curricular “Relatório de Estágio”, pertencente ao 2º semestre do 2º ano do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ciclos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O seu objetivo é efetuar uma reflexão crítica acerca do trabalho desenvolvido ao longo do estágio pedagógico, descrevendo sucintamente as aprendizagens alcançadas e as principais dificuldades sentidas.

A obtenção de competências que possibilitem a formação de um professor competente é indissociável do contexto prático e, por isso, o Estágio Pedagógico é muito relevante para futuros profissionais do ensino. Ao longo do ano letivo desenvolvemos diversas tarefas de planeamento, implementamos vários processos pedagógicos e construímos instrumentos de avaliação, de modo a que o processo ensino aprendizagem fosse eficiente e adequado para os nossos alunos. Este trabalho permitiu-nos adquirir conhecimentos de extrema importância e levou-nos a deparar com alguns obstáculos que também nos ajudaram a evoluir e a melhorar. Neste sentido, tornasse necessário refletir e analisar todo trabalho desenvolvido, sistematizando as principais competências adquiridas e identificando algumas das barreiras que superámos.

Em primeiro lugar, o relatório apresenta uma caracterização do contexto em que estivemos inseridos e onde desenvolvemos a nossa prática pedagógica (escola, grupo disciplinar e turma lecionada). De seguida, é efetuada uma consideração acerca de todo o trabalho desenvolvido ao nível do processo ensino aprendizagem, analisando de forma detalhada os processos de planeamento, a sua realização e avaliação dos alunos. O relatório engloba também uma reflexão do trabalho de assessoria ao diretor de turma efetuado durante o ano. Por último, a exposição de um Tema-Problema – “A prática de atividade físico-desportiva e o aproveitamento em Educação Física”.

O Estágio Pedagógico realizado permitiu-nos aplicar todos os conhecimentos teóricos adquiridos num contexto prático tal como acontece na realidade da nossa futura profissão. A base teórica é muito importante mas de nada serve se a sua implementação não acontecer de forma eficiente. O estágio possibilitou o confronto com as verdadeiras dificuldades adjacentes ao contexto do ensino, levando-nos a ser capazes de mobilizar as aprendizagens desenvolvidas ao longo da nossa formação e a concilia-las com as problemáticas encontradas na prática.

Em suma, o Estágio Pedagógico proporcionou-nos um ótimo meio de aprendizagem e uma boa base, para nos tornarmos profissionais de excelência no futuro.

## **CAPITULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO PRÁTICA**

### **1. PFI – Plano de Formação Inicial**

#### **1.1. Expetativas iniciais**

##### Dimensão Profissional e Ética

O docente tem como função primordial promover aprendizagens curriculares, sendo absolutamente necessário respeitar um conjunto de princípios profissionais e éticos. Assim, tivemos como objetivo proporcionar a aprendizagem de um conjunto de conteúdos importantes para os alunos, de acordo com as orientações curriculares e cumprindo um conjunto de princípios éticos. Procurámos garantir que todos os alunos fossem incluídos no processo de ensino, tendo estes direito a um conjunto de aprendizagens de natureza diversa. Desta forma, promove-se a qualidade dos contextos de inserção no processo educativo, garantindo o bem-estar dos alunos e potenciando as suas componentes de identidade individual e cultural. Além disto, tentámos que os alunos desenvolvessem a sua autonomia, facilitando a sua plena inclusão na sociedade. Para que tal acontecesse, adotámos uma postura onde aceitámos a diversidade cultural e pessoal dos nossos alunos, valorizando os diferentes saberes e culturas. Pretendíamos também transmitir-lhes esta forma de estar, levando-os a entender a importância desta postura, de modo a combater processos de exclusão e discriminação.

Ao longo do ano, fomos refletindo diariamente acerca das aulas lecionadas para compreender se estávamos a trabalhar de acordo com os princípios apresentados anteriormente. Sempre que não existia uma concordância entre estes e aquilo que acontecia nas aulas, fomos reformular o processo ensino-aprendizagem, utilizando a inovação, com intuito de responder de forma adequada às características específicas de cada aluno.

### Participação na escola

A participação e cooperação de todos os professores na estruturação do processo ensino aprendizagem é de extrema importância para ajudar os alunos a potenciar as suas capacidades. É a partir do trabalho de equipa que surgem ideias e planos mais completos e eficientes, que possibilitam que os alunos desenvolvam de forma adequada as suas aprendizagens.

Deste modo, a nossa forma de agir na escola esteve sempre em concordância com a ideia apresentada anteriormente. Defendemos o trabalho em equipa e em cooperação, expondo as metodologias que pensámos serem as mais adequadas ao contexto e que foram sempre devidamente fundamentadas. Lógicamente estivemos também disponíveis para ouvir as ideias de todos os outros professores, pois acreditamos que o misto da inovação com a experiência produz melhores resultados em termos de trabalho, ajudando os alunos a obter melhores resultados.

### Desenvolvimento e Formação Profissional

A formação de qualquer professor deve acontecer de forma contínua, pois é a única forma de evoluir, permitindo que este seja cada vez mais competente e esteja sintonizado com a atualidade e com o contexto no qual se encontra inserido. Neste sentido, estando nós numa etapa inicial da nossa profissão como docente, foi ainda mais importante estar constantemente a aprender e combater as nossas carências.

Assim, perante às dificuldades diagnosticadas em estágio, procurámos supera-las discutindo-as com os orientadores de estágio, ouvindo sempre as suas sugestões de melhoria; investigando por conta própria acerca do tema que se apresentou como obstáculo, através de artigos e bibliografias recomendadas pelos orientadores de estágio e, por último, observando aulas de professores mais experientes, procurando analisar estratégias utilizadas por estes, que ajudassem a resolver alguns dos problemas que existentes.

### Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

A preocupação central do professor deve ser a aprendizagem dos alunos, tornando-se crucial que este seja capaz de refletir acerca das aulas lecionadas, analisando-as de forma crítica com o objetivo de identificar as principais dificuldades apresentadas pelos seus alunos. A partir deste diagnóstico, o docente tem de procurar entender os motivos para o insucesso evidenciado pelos alunos, efetuando as devidas

correções no processo ensino aprendizagem, com intuito de levar estes a aprender verdadeiramente e a atingir as metas traçadas.

Neste sentido, a aprendizagem dos alunos foi a nossa prioridade constante ao longo de todo ano, procurando estabelecer um compromisso entre o professor (eu) e as aprendizagens da/s nossa/s turma/s, uma vez que é a única forma de orientar corretamente o processo ensino aprendizagem. Para que tal acontecesse, foi essencial uma análise constante da evolução dos alunos relativamente aos conteúdos abordados, a qual procurámos efetuar utilizando uma ferramenta auxiliar do ensino, a avaliação. Através do uso de umas das funções da avaliação, a formativa, é possível perceber o desenvolvimento dos alunos, bem como as dificuldades apresentadas por estes. Depois, a partir de processos de reflexão e análise crítica, tentámos reorientar a nossa metodologia de trabalho de maneira a combater as carências apresentadas pelos alunos, tentando que todos alcançassem o sucesso educativo.

A relação pedagógica estabelecida com os alunos é também um ponto de extrema importância a considerar pelo docente. Uma das quatro dimensões da Educação Física relaciona-se com o clima da aula e influência de forma significativa outra destas quatro dimensões, a dimensão disciplina. Em termos de clima de aula estabelecem-se duas relações fundamentais, a relação professor-aluno e aluno-aluno. Relativamente à primeira, é importante referir que ação do professor é decisiva, devendo este ter isso em consideração. Na nossa opinião, o professor não deve ser um polícia que controla de forma obsessiva os seus alunos, no entanto, existe um conjunto de normas e regras a cumprir, que asseguram o bom funcionamento das aulas. Neste sentido, procurámos estabelecer uma relação amigável e de cooperação com os alunos. Estes são parte ativa do processo de aprendizagem, logo, devem ter uma voz ativa, dando-lhes sempre espaço para estes apresentarem as suas ideias e participarem ativamente nas aulas, porém, é também importante estabelecer uma relação de respeito mútuo, devendo os alunos cumprir as normas e regras definidas por nós no início do ano, existindo penalizações também devidamente apresentadas pelo docente (eu), para quem não cumpra o regulamento estabelecido. Já na segunda relação estabelecida na dimensão clima, o professor tem também bastante responsabilidade pois, deve ser capaz de estabelecer uma boa relação entre todos os elementos da turma, evitando possíveis quezílias entre estes e resolvendo prontamente qualquer conflito que possa existir. Pensámos que gestão do clima de aula seria um dos grandes desafios que teríamos pela frente, tendo em conta a pouca experiência em termos de ensino, no entanto, o conjunto de



experiências tidas na condição de treinador de jovens acabou por facilitar um pouco a tarefa. Deste modo, importa referir que a criação de bom clima na turma aumentou a possibilidade de não ocorrerem problemas de indisciplina, estabelecendo-se um ambiente propício para uma aprendizagem de qualidade.

Para que todo o processo ensino aprendizagem ocorra de forma eficiente é absolutamente essencial que o professor efetue um bom planeamento. Primeiramente, foi importante efetuar o planeamento anual, onde se realizou uma contextualização da escola e das turmas com que se iria trabalhar. Assim, começámos por nos informar acerca dos recursos espaciais, materiais, humanos e temporais da escola, para conhecer as condições de que dispúnhamos para desenvolver o nosso trabalho. De seguida, procurámos reunir informação acerca da/s turma/s com que iríamos trabalhar, de modo a conhecer contexto da/s turma/s e as características específicas de cada aluno. A partir daqui foi possível definir os conteúdos a trabalhar, os objetivos a atingir pelos alunos e as metodologias que mais se adequavam ao contexto e características específicas de cada aluno da turma. Este planeamento anual orientou todo o nosso trabalho ao longo do ano, ajudando a preparar detalhadamente as diversas Unidades Didáticas e as aulas de cada Unidade Didática.

## **1.2. Autoanálise do nível de competências de partida**

A capacidade de um professor refletir acerca de si e do seu trabalho é muito importante, principalmente quando se encontra numa fase inicial. Assim, procurei efetuar uma análise das minhas competências de partida.

Como pontos fortes destaquei, a capacidade de trabalho e investigação, o profissionalismo, o respeito pela ética profissional, a facilidade em falar perante o público, a capacidade para trabalhar com jovens (fruto da experiência como treinador em camadas jovens), o gosto pelo ensino e um conhecimento sólido em relação a muitas das Unidades Didáticas abordadas na escola.

Em relação aos pontos fracos destaquei a pouca experiência em termos de ensino na escola e a falta de experiência para lidar da melhor forma com algumas situações menos comuns que possam ocorrer nas aulas.

Como oportunidades de melhoria, sugeri a pesquisa e investigação de matérias em que apresentava algumas carências, diagnosticadas a partir da prática e do planeamento detalhado de todas aulas, prevendo tudo o que pudesse correr mal, de forma a combater as dificuldades inerentes à pouca experiência.

Por último, em relação às ameaças ao desenvolvimento destaquei, as condições insuficientes oferecidas pela escola e a possível mentalidade fechada de alguns professores pertencentes ao Grupo Disciplinar de Educação Física.

### **1.3. Aprendizagens a alcançar no Estágio Pedagógico**

O Estágio Pedagógico é uma etapa indispensável na formação de profissionais do ensino competentes e capazes de desempenhar as suas funções com eficácia. Assim, o estágio oferece a possibilidade de vivenciar na prática todas as tarefas inerentes à profissão, dando-nos a oportunidade de explorar todas nossas capacidades e coloca-las ao serviço dos alunos, de modo a potenciar as suas aprendizagens.

A disciplina de Educação Física é bastante distinta de todas as outras, existindo diferenças bem vincadas, tais como, os conteúdos abordados, o espaço de aula, o material usado, etc. Com esta disciplina existe também a possibilidade trabalhar diversos princípios e formas de relacionamento, que facilitam a integração na sociedade em que nos inserimos e dificilmente são tratados noutras áreas do saber. Pode então afirmar-se que a Educação Física fornece um contributo importante na formação de um cidadão correto, autónomo e responsável.

As particularidades adjacentes a esta disciplina levam a que o seu leccionamento tenha características específicas, exigindo que o professor de Educação Física possua um conjunto de competências fulcrais e essenciais. É a partir do panorama descrito que surgiu a necessidade de adquirir diversas aprendizagens ao longo do Estágio Pedagógico.

Neste sentido, com a realização deste Estágio Pedagógico pretendíamos alcançar as seguintes aprendizagens:

- ✓ Conhecer a dinâmica base de qualquer escola na organização e estruturação do processo ensino aprendizagem na disciplina de Educação Física;
- ✓ Adquirir competências práticas relativamente ao leccionamento das aulas, procurando conduzir estas de forma eficiente, com intuito de alcançar os objetivos pretendidos. Além disso, pretendia ser capaz de ter um bom controlo da turma, deixando claro as diferenças existentes entre professor e aluno;
- ✓ Ser capaz de selecionar a informação importante a transmitir aos alunos, aquando do leccionamento dos diversos conteúdos. Era crucial escolher a informação a fornecer, procurando facilitar a compreensão da matéria por parte dos alunos, sem que se perda muito de aula;

- ✓ Ser capaz de observar os erros dos alunos, providenciando de seguida o feedback adequado para correção dos mesmos. Pretendia também conseguir dar feedback nos momentos oportunos, variando o seu tipo, forma e direção, consoante a melhor solução para ajudar os alunos;
- ✓ Aprender a conceber regras e rotinas para as várias Unidades didáticas, de modo a facilitar o controlo da turma e as transições entre exercícios (ter um bom desempenho na dimensão gestão), aumentando o tempo de empenhamento motor dos alunos;
- ✓ Conhecer estratégias preventivas de indisciplina e que proporcionem um bom clima entre o professor e os alunos, criando um ambiente propício ao desenvolvimento das aprendizagens;
- ✓ Aprender e aprofundar os conhecimentos necessários para efetuar as diversas tarefas teóricas adjacentes ao leccionamento da disciplina de Educação Física – Plano Anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula;
- ✓ Conseguir desenvolver metodologias e situações de aprendizagem em diversas Unidades Didáticas, de modo a promover e potenciar as aprendizagens dos alunos;
- ✓ Aprender a configurar o processo avaliativo das várias Unidades Didáticas, procurando que este seja também um instrumento de apoio ao desenvolvimento das aprendizagens dos alunos;
- ✓ Adquirir competências de relacionamento e gestão de situações, permitindo-me resolver conflitos e problemas que ocorrem com frequência na área do ensino;

## **2. Caracterização do contexto**

### **2.1. Escola Básica e Secundária Quinta das Flores**

A Escola Básica e Secundária Quinta das Flores situa-se no município de Coimbra, na freguesia de Santo António dos Olivais, localizando-se assim numa das zonas de maior desenvolvimento da cidade de Coimbra. Recentemente sofreu uma reestruturação do seu espaço físico, munindo-se de excelentes recursos espaciais e materiais que oferecem aos seus alunos condições ótimas para aprender com qualidade. Esta reestruturação permitiu ainda a integração do conservatório de música de Coimbra no mesmo espaço, permitindo aos alunos conciliar mais facilmente a sua formação escolar com a sua formação artística.

A escola é constituída por quatro blocos, A, B, C e D, onde estão inseridas as várias salas de aula, onde normalmente são lecionadas as disciplinas teóricas. Estas salas apresentam uma construção moderna, encontrando-se todas equipadas com computador e projetor ou quadro interativo. Existe ainda um bloco principal onde se situam: a biblioteca, os serviços administrativos, os serviços de psicologia e orientação escolar, os apoios educativos (ensino especial), a cantina, o bar, a papelaria, a reprografia, os laboratórios de Física, Química, Biologia, Microscopia e Geologia, a sala de dança, a sala de orquestra e salas de música e ainda as salas da Associação de Pais e Encarregados de Educação e da Associação de Estudantes. Neste bloco principal há ainda um auditório que tem capacidade para trezentas e oitenta e sete pessoas. Para além destes blocos, a escola dispõe também de espaços desportivos de excelência, assegurando-se condições ótimas para leccionamento da disciplina de Educação Física – um pavilhão gimnodesportivo; uma sala interior (espécie de mini-ginásio); um campo exterior com balizas, pista de atletismo e caixa de saltos e um campo exterior coberto, com balizas e tabelas de basquetebol.

A escola contava com 133 professores e cerca de 1500 alunos, que se encontravam distribuídos por 51 turmas integradas nos diversos anos de escolaridade lecionados na escola, ou seja, do 5º ao 12º ano. Esta apresenta uma vasta oferta educativa, providenciando três tipos de ensino: regular, profissional e artístico, sendo este último em regime articulado com a Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra. Assim, as várias turmas da escola encontram-se distribuídas da seguinte forma: Ensino Básico (7º, 8º e 9º anos), Ensino Especializado de Dança e Música (5º, 6º, 7º, 8º e 9º anos), Ensino Secundário (10º, 11º e 12º anos) – Cursos Científico Humanísticos (Ciências e Tecnologias, Ciências Sócio Económicas, Línguas e Humanidades e Artes Visuais) e Cursos profissionais (Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos e Técnico Auxiliar de Saúde).

Para que fique uma ideia clara dos princípios pelos quais a escola se guia e desenvolve todo o seu trabalho, apresento abaixo uma citação relativa ao lema da escola e que se encontra no documento do seu projeto educativo:

“Todos diferentes com iguais oportunidades de sucesso educativo”.

## 2.2. Grupo disciplinar de Educação Física

No ano letivo 2018/2019, o Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores era constituído por 11 professores e 5 professores estagiários. Este era coordenado pelo professor Paulo Furtado e regido com base no Regulamento Interno da Escola e no Regulamento do próprio Grupo de EF. Quanto ao Desporto Escolar importa referir que os alunos tinham possibilidade de praticar voleibol, ténis de mesa, golfe, badminton e xadrez. Para cada uma das modalidades existia um professor responsável, sendo estes coordenados pelo professor Adelino (coordenador do Desporto Escolar).

O Grupo Disciplinar de Educação Física insere-se no Departamento de Expressões da escola, que tinha como coordenador o professor Paulo Barreto (pertencente ao Grupo de EF). O departamento dispõe de um gabinete onde os professores podem trabalhar e reunir-se sempre que seja necessário.

O Grupo de EF dispõe de ótimas condições para se efetuar um ensino de qualidade na disciplina. Relativamente aos recursos espaciais, os professores podem usufruir de espaços desportivos de excelência – um pavilhão gimnodesportivo; uma sala interior (espécie de mini-ginásio); um campo exterior com balizas, pista de atletismo e caixa de saltos e um campo exterior coberto, com balizas e tabelas de basquetebol. Importa referir que cada espaço se adequa mais ao leccionamento de determinadas modalidades devido às suas características, estando esta situação definida no Regulamento do Grupo Disciplinar. Também os recursos materiais são muito bons, dispondo a escola de material suficiente a nível quantitativo e qualitativo para trabalhar eficientemente na área da Educação Física. Para que seja possível todos os professores usufruírem dos diversos espaços e materiais, lecionando as diversas matérias associadas às indicações inerentes aos ciclos e anos escolares com que trabalham, o Grupo de EF tem uma rotação de espaços definida. Esta procura que os professores possam alternar o uso de espaços interiores e exteriores, passando por dois espaços em cada período. Para facilitar a compreensão desta rotação, o grupo enumerou e definiu cinco espaços: **Espaço 1-** 1/3 do pavilhão gimnodesportivo + sala interior; **Espaço 2-** 2/3 do pavilhão gimnodesportivo; **Espaço 3-** Pista de atletismo + caixa de areia; **Espaço 4-** Campo exterior e **Espaço 5-** Campo exterior coberto. Assim, uma turma que inicie o ano letivo no Espaço 1, a meio do 1º período pode passar para o espaço 3; no início do 2º período pode rodar para o espaço 2 e a meio do período passar para espaço 4; finalmente no 3º período, começaria no espaço 5 e a meio voltaria a ocupar o espaço 1. O Grupo de EF

efetua uma periodização por blocos na estruturação do ensino da disciplina. Esta periodização caracteriza-se por selecionar o conjunto de matérias a abordar ao longo do ano, distribuindo o seu leccionamento por períodos específicos de acordo com a rotação de espaços definida. Porém, através da caracterização inicial das turmas, cada professor de Educação Física procura obter informação suficiente, que possibilite uma seleção e distribuição de matérias em concordância com as indicações do ciclo e ano escolares das suas turmas, bem como com as particularidades, dificuldades e carências das mesmas.

### **2.3. Turma – 10ºA (Ciências e Tecnologias)**

A turma do 10º A pertencia ao curso Científico Humanístico de Ciências e Tecnologias e era constituída por 27 alunos, dos quais, 7 eram rapazes e 20 eram raparigas. Ainda assim, importa referir que a turma passou a ser composta por 26 alunos, visto que uma aluna em Novembro mudou de curso. Mais de metade dos alunos (16) pertencentes à turma já frequentava a escola no ano transato, existindo apenas 11 que vieram de fora. Estes encontravam-se em escolas, tais como, o Colégio Santo Teotónio, o CAIC, o colégio B.Barreto, a Escola Martim de Freitas e AECCOeste. A média das idades da turma era 14,7, evidenciando-se uma concordância entre a idade dos alunos e o ano de escolaridade que frequentavam (existia apenas um repetente). Dos 26 alunos constituintes da turma, apenas quatro tinham apoio social, sendo que três se encontravam no Escalão C e um no Escalão A.

Relativamente à dimensão geográfica importou analisar de forma mais cuidada o local onde os alunos residiam e o tempo que demoravam a efetuar os trajetos casa-escola e escola-casa. Dos 26 alunos que compunham a turma, 14 residiam em Coimbra e 12 nos arredores, em zonas como Serpins, Formoselha, Condeixa, Alfarelos e Pampilhosa. A maioria dos alunos (22) demorava até 30 minutos a efetuar o trajeto escola/casa, tornando-se necessário considerar quatro casos específicos: dois alunos que demoravam 30 a 60 minutos, que já é tempo considerável e outros dois que demoravam mais de 60 minutos. A maioria dos alunos (18) chegava a casa entre as 17h e as 19h, uma hora boa para ainda se poder estudar porém, existiam oito que já chegavam mais tarde, sendo necessário acompanhá-los com mais cuidado: quatro alunos chegavam a casa entre as 19h e as 20h e outros quatro depois das 20h.

Importava também conhecer a dimensão socioeconómica da turma. Os alunos apresentavam uma origem socioeconómica heterogénea, no entanto, existiam muitos

pais em que as habilitações literárias eram o ensino superior. A maioria dos pais encontrava-se na faixa etária dos 45 aos 50 anos.

Na generalidade, a turma apresentava um bom aproveitamento escolar e era disciplinada, sendo que a maioria dos alunos gostava de estudar e pretendia prosseguir para o ensino superior. Importa no entanto referir que seis alunos apresentavam dificuldades visuais e um possuía dificuldades auditivas. Foi ainda necessário no decorrer do ano, acompanhar com cuidado três alunos: uma aluna que era a única repetente, já tinha 17 anos e evidenciava desinteresse pelos estudos (já tinha feito a disciplina de EF); outra aluna que apresentava deficit de atenção, concentração e organização e, por último, uma aluna que tinha Síndrome de Asperger.

As disciplinas favoritas dos alunos eram a Educação Física e a Matemática e as que menos gostavam o Português e o Inglês. As disciplinas em que os alunos sentiam mais dificuldades eram o Português e a Matemática, evidenciando-se alguma concordância entre as que tinham mais dificuldades e as que gostavam menos.

Para que fosse possível ficar com uma ideia ainda mais clara do nível inicial da turma nas diversas modalidades abordadas em EF, aquando da realização da avaliação formativa inicial, elaborou-se um relatório dessa mesma avaliação, que procuramos sintetizar a partir da tabela abaixo. Uma parte da turma apresentava um nível bom ou muito bom na maior parte das matérias, no entanto, outra parte significativa evidenciava algumas dificuldades. Porém, importa referir que a turma era muito trabalhadora e a maioria dos alunos conseguia ter uma evolução muito grande ao longo do ciclo de aprendizagem. No final de cada Unidade Didática, o nível global da turma era muito satisfatório, podendo afirmar-se que se atingiam as metas traçadas com alguma facilidade.

<b>Nível</b> <b>UD</b>	<b>Introdutório</b>	<b>Elementar</b>	<b>Avançado</b>
<b>Ginástica</b>	12	9	5
<b>Atletismo</b>	6	14	4
<b>Voleibol</b>	10	12	1
<b>Futebol</b>	15	6	4

<b>Tênis de mesa</b>	9	11	5
<b>Atividade Rítmicas e expressivas</b>	5	10	10

**Tabela 1 – Nível inicial da turma**

## **CAPITULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

### **1. Planeamento**

A aprendizagem dos alunos é a preocupação central de qualquer professor, sendo absolutamente crucial estruturar o processo ensino aprendizagem de modo a respeitar as características da turma com que trabalhamos, bem como do contexto em que estamos inseridos. Para que tal seja possível, o planeamento assume um lugar de destaque na vida do professor. Segundo Bento (2003) “O planeamento pode ser entendido na generalidade como um modelo racional, um meio de reconhecimento antecipado e de regulação do comportamento atuante que assume as funções de motivação e estimulação, orientação e controlo, transmissão de vivências e experiências e racionalização da ação.” O planeamento implica uma reflexão prévia à ação, através da qual organizamos de uma forma estruturada o processo ensino aprendizagem, procurando levar os alunos a aprender de uma forma sustentada tendo em conta as suas características. Podemos então afirmar que um planeamento rigoroso permite ficar a conhecer o que vamos fazer, o momento em que o iremos fazer, a forma de concretização do que foi planeado e o que é necessário para verificar se os objetivos propostos foram alcançados, indo ao encontro de (Haydt, 2011), citando Nélio Parra.

A partir das ideias já apresentadas, tornasse possível antever uma maior eficiência nas aprendizagens adquiridas pelos alunos, quando existe um planeamento detalhado do processo ensino aprendizagem. Ainda assim, não podemos esquecer da importância da flexibilidade em termos de planeamento, de modo a garantir uma rápida adaptabilidade às constantes mudanças inerentes ao processo ensino aprendizagem e que não podem ser previstas no planeamento.

O planeamento é constituído por três estruturas temporais distintas que possuem uma forte ligação e se devem complementar, apresentando coerência entre si: Plano Anual (longo prazo), Unidade Didática (médio prazo) e Plano de Aula (curto prazo).



## **1.1. Plano Anual**

“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.” (Bento, 1998)

O plano anual apresenta-se como a primeira tarefa de planeamento a desenvolver pelo professor, através do qual se procura perseguir os objetivos definidos pelo Ministério da Educação, tendo em conta em conta o ciclo e ano escolar da nossa turma (objetivos Macro). Este é elaborado antes do início do ano letivo e é específico de cada turma, devendo ser o guia orientador de todo o trabalho desenvolvido pelo professor com os seus alunos, ao longo do ano.

Neste sentido, procurando orientar o processo ensino aprendizagem da forma mais correta, tendo como a preocupação central a verdadeira aprendizagem dos alunos, o plano anual foi a primeira tarefa realizada durante o nosso Estágio Pedagógico.

Numa primeira fase, o professor tem de analisar as matérias a lecionar e os objetivos a atingir de acordo com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o perfil dos alunos com quem vai contactar e as condições de trabalho oferecidas pela escola. Assim, começou por se efetuar uma caracterização detalhada do contexto (Escola Básica e Secundária Quinta das Flores), identificando os seus diversos recursos - espaciais, materiais, temporais e humanos. Além disso, procurámos ficar a saber as principais regras e normas da escola (regulamento interno da escola), bem como entender a estrutura e dinâmica do Grupo Disciplinar de Educação Física. Neste primeiro momento, elaborou-se também uma caracterização da turma de modo a conhecer as características específicas desta, facilitando posteriormente a organização do processo ensino aprendizagem.

Numa segunda fase, após recolher este conjunto de informações, o docente tem de definir os conteúdos a lecionar e os objetivos a atingir em cada matéria, elaborando uma extensão e sequência de conteúdos para cada uma. Além disso, tem de definir as estratégias e os estilos de ensino que mais se adequam aos seus alunos, bem como configurar o processo avaliativo. A definição das matérias a abordar e dos objetivos a alcançar foi feita a partir da análise do PNEF, do documento das aprendizagens essenciais e dos espaços e materiais oferecidos pela escola. Assim, o núcleo de estágio definiu seis matérias, das possíveis de abordar tendo em conta o ano de escolaridade da

nossa turma e as condições oferecidas pela escola, procurando que os alunos adquirissem um conjunto de competências motoras fulcrais e transversais a qualquer matéria lecionada posteriormente. Após a realização deste trabalho, foi efetuada a extensão e sequência de conteúdos para cada matéria, estipulando os conteúdos a trabalhar, os objetivos a atingir e o período de leccionamento e duração de cada modalidade. Importa referir que o período de leccionamento e a duração de cada ciclo de aprendizagem foram influenciados pelo sistema de rotação definido pelo Grupo Disciplinar, que opta por uma periodização por blocos. Este tipo de periodização não permite dar a melhor resposta às necessidades dos alunos, pois o período temporal em que se leciona cada modalidade é previamente definido, sem que se conheça as capacidades e necessidades dos alunos. Porém, a rotação implementada pelo grupo disciplinar possibilitava melhores condições de trabalho a cada professor que estava lecionar, uma vez que não existia o uso simultâneo dos mesmos recursos espaciais e materiais. A caracterização inicial da turma permitia também atenuar as desvantagens adjacentes a este tipo de periodização, uma preocupação central do Grupo Disciplinar, que tenta conjugar a oferta de melhores condições aos professores e as necessidades dos alunos. Desta forma, as matérias lecionadas foram a Ginástica de solo e acrobática, o Atletismo, o Voleibol, o Futsal, o Ténis de mesa e as Atividades rítmicas e expressivas (Anexo I). Para cada modalidade tendo em conta as suas características específicas, foram definidas as estratégias e estilos de ensino a aplicar. Importa referir que todos conteúdos, objetivos e estratégias mobilizados e selecionados para o plano anual, foram sendo ajustados de acordo com a avaliação formativa inicial efetuada em cada matéria, bem como o ritmo de aprendizagem evidenciado pelos alunos. Foi ainda configurado o processo avaliativo, tendo-se construído um instrumento de avaliação formativa inicial e formativa que eram comuns a todas as matérias trabalhadas. Quanto a avaliação sumativa foi efetuado um esboço geral do que se pretendia para cada disciplina, respeitando os critérios de avaliação definidos pelo Grupo Disciplinar a partir das orientações do Ministério. Este esboço foi depois melhorado e ajustado aquando da elaboração de cada Unidade Didática, bem como ao longo do leccionamento da mesma.

O planeamento anual assume-se como guia orientador para o trabalho a desenvolver ao longo de todo o ano letivo, procurando maximizar as aprendizagens alcançadas pelos alunos. Pode-se afirmar que existem duas fases, uma primeira que envolve pesquisa e análise de informação e, uma segunda que exige a estruturação de toda a matéria a lecionar e dos objetivos a alcançar a partir da informação anteriormente recolhida. Este

planeamento é o produto da soma de três vetores primordiais: as características e recursos da escola, o PNEF e as aprendizagens essenciais e as características da turma.

## **1.2. Unidades Didáticas**

“As unidades didáticas são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais de todo o processo pedagógico, apresentando aos professores e aos alunos etapas claras e distintas de ensino e de aprendizagem”. Bento (2003, p.75)

As Unidades Didáticas dão um contributo extremamente importante para que seja possível a concretização dos objetivos do programa anual e integral de uma disciplina. Para Bento (2003, pág.60) “o conteúdo e estrutura do plano de cada unidade são determinados pelos objetivos, pelas indicações acerca da matéria e pelas linhas metodológicas do programa e do plano anual.” Este refere ainda que “o planeamento a este nível procura garantir, sobretudo, a sequência lógico-específica e metodológica da matéria, e organizar as atividades do professor e dos alunos por meio da regulação e orientação da ação pedagógica.”

Foi a partir das ideias anteriormente apresentadas por Bento, que procurámos construir as diversas Unidades Didáticas das matérias abordadas ao longo do ano letivo. Deste modo, a elaboração de todas elas teve como objetivo central orientar e estruturar o processo ensino aprendizagem, com o intuito de levar os alunos a alcançar os objetivos estipulados na matéria abordada, de acordo com o ciclo e ano escolar em que se inseriam e respeitando as características e dificuldades específicas de cada um.

No início do ano letivo, o Núcleo de Estágio teve algumas reuniões onde procurou organizar todo o trabalho a desenvolver ao longo do ano, tendo-se definido uma estrutura base para todas as Unidades Didáticas. Esta estrutura base era constituída por nove capítulos: Estrutura de conhecimento, Fisiologia do treino e condição física, Caracterização da escola, Estruturação e organização do ensino, Configuração dos objetivos, Extensão e sequência de conteúdos, Estratégias e estilos de ensino, Configuração da avaliação e Segurança.

A estrutura de conhecimento continha a história da modalidade, a regulamentação base da modalidade lecionada, a descrição detalhada dos conteúdos a abordar na matéria em causa, as principais determinantes técnicas de cada conteúdo, os principais erros adjacentes à aprendizagem de cada conteúdo e a definição de um conjunto de situações

de aprendizagem possíveis de implementar. A construção e incorporação desta estrutura de conhecimento em cada Unidade Didática elaborada, permitia-nos ficar com um conhecimento profundo acerca de cada uma das matérias lecionadas, tornando-se mais fácil ensinar com qualidade. Tendo em conta a pouca experiência no meio do ensino, o domínio dos conteúdos adjacentes a algumas matérias não é tão profundo, podendo tornar-se difícil ajudar os alunos a desenvolver as suas aprendizagens. Neste sentido, a estrutura de conhecimento revelou-se um excelente meio para a realização de um estudo mais profundo relativamente aos conteúdos a ensinar em cada matéria, tornando-se mais fácil ensinar de uma forma eficiente e motivadora. Por exemplo, ao longo do ano letivo foi lecionada a modalidade de Ginástica, onde o nosso conhecimento não era tão profundo numa fase inicial, no entanto, através da elaboração da respetiva Unidade Didática, passámos a sentir-nos bastante à vontade tendo levado os alunos a atingir as aprendizagens desejadas.

A Fisiologia do treino e condição física visava a ampliação do conhecimento acerca da estruturação do trabalho da componente física em cada sessão de trabalho. Além das capacidades motoras adjacentes a cada matéria, os alunos devem melhorar a sua aptidão física, fazendo esta parte da avaliação sumativa do domínio motor em cada período. Desta forma, revelou-se imprescindível adquirir capacidade para poder dominar a estruturação da componente física em cada aula.

A Caracterização da escola é condição indispensável para poder estruturar o processo ensino aprendizagem. Os recursos espaciais e materiais disponíveis influenciam de forma significativa todo o trabalho do professor, devendo este estar consciente das condições de que dispõe. Assim, antes de iniciar cada matéria efetuou-se um trabalho de pesquisa relativamente aos espaços que se poderiam usar, bem como aos materiais de que a escola dispunha.

A Estruturação e organização do ensino tinha como objetivo a definição de um conjunto de características que as situações de aprendizagem de cada Unidade Didática deviam ter, tendo em conta as especificidades que lhe eram inerentes.

A Configuração dos objetivos servia para enumerar as metas a atingir pelos alunos na matéria em causa, a partir da realização de uma análise criteriosa dos objetivos descritos no PNEF e no documento das aprendizagens essenciais, tendo em conta o ciclo e ano escolar da nossa turma e a caracterização global que tínhamos da mesma. Uma das maiores dificuldades previstas era a definição destes objetivos, procurando efetuar uma adaptação adequada às especificidades de cada aluno. Bento (2003) afirma

que o planeamento da unidade didática não deve dirigir-se só para a matéria “em si mesma”, mas para as habilidades, conhecimentos e atitudes a desenvolver pelos alunos. Porém, na nossa turma não tivemos grandes problemas neste capítulo, uma vez que a maioria dos alunos apresentava um nível satisfatório nas várias matérias abordadas. Existia sempre um pequeno grupo que apresentava mais dificuldades, tendo estas sido combatidas maioritariamente através da implementação de grupos de nível ou de um trabalho com diferenciação pedagógica. Nestas situações, tivemos sempre grande preocupação com o feedback, selecionando cuidadosamente o tipo e a forma mais adequadas a cada aluno. Assim, por vezes eram efetuados alguns ajustes nos objetivos mas sem necessidade de envolver processos muito complexos.

A Extensão e sequência de conteúdos, procurava distribuir e sequenciar os conteúdos a trabalhar na matéria em causa. Esta foi sempre feita de modo a realizar uma abordagem do mais simples para o mais complexo, respeitando as características associadas ao processo de maturação na faixa etária em que se inseriam os nossos alunos. Ao longo de cada Unidade Didática existiram sempre pequenas adaptações, tendo em conta a avaliação formativa inicial e a evolução evidenciada pelos alunos.

As estratégias e estilos de ensino apresentam-se como um fator determinante para definir a estrutura da aula, bem como as situações de aprendizagem a aplicar, devendo estas estar permanentemente em concordância com as características dos alunos. Nas primeiras Unidades Didáticas, optou-se por usar o ensino por ordem/comando, o ensino por tarefas e o ensino em pequenos grupos relativamente às estratégias de ensino. Por sua vez, os estilos de ensino selecionados numa fase inicial foram o ensino por comando, o ensino por tarefas e o ensino em pequenos grupos. A seleção destas estratégias e estilos eram na nossa opinião as mais adequados considerando o momento em que se elabora a Unidade Didática. Primeiramente, tendo em conta que é o nosso primeiro ano no ramo profissional do ensino e falta de experiência adjacente a essa mesma condição, existe ainda bastante preocupação no que diz respeito ao controlo da turma, bem como à qualidade com que ensinamos. Neste sentido, pensámos ser fundamental optar por estratégias de ensino em que quem orienta maioritariamente o processo é o professor, permitindo um maior controlo da turma e, conseqüentemente, ter um ambiente mais propício para ensinar com qualidade. Também numa fase inicial de contacto com a turma, o conhecimento desta não é muito profundo relativamente ao seu comportamento e desempenho na matéria, sendo crucial existir bom controlo da mesma, criando-se um ambiente propício ao desenvolvimento das aprendizagens. Além disso,

sendo um ano de início ciclo, é absolutamente fundamental garantir que os alunos adquiram um conjunto de habilidades e competências motoras fundamentais em cada matéria, devendo por isso ser o professor a conduzir maioritariamente o processo ensino aprendizagem. As estratégias e estilos implementados foram-se revelando muito eficientes na condução do processo ensino aprendizagem, ajudando os alunos a atingir as metas pretendidas. Desta forma, estas acabaram por ser aplicadas em todas as Unidades Didáticas que lecionamos. Importa ainda referir que houve a implementação de algumas estratégias específicas para cada Unidade Didática, tendo em conta as características próprias das mesmas e o nível evidenciado pelos alunos em cada uma. As principais estratégias implementadas nas diversas Unidades Didáticas foram: a realização de uma abordagem do mais simples para o mais complexo, a formação de grupos de nível, a aplicação de processos de diferenciação pedagógica e a aplicação de situações de aprendizagem que promovessem a execução global dos diversos gestos técnicos e se aproximassem da realidade competitiva da modalidade em causa.

Na Unidade Didática de Ginástica, o nível global da turma era razoável, não existindo necessidade de efetuar grandes ajustes em termos de objetivos mas estava presente alguma heterogeneidade. Assim, a principal estratégia utilizada foi a diferenciação pedagógica, através da implementação de estações diferenciadas. Muitas vezes foram criadas estações distintas que ajudavam a combater as dificuldades específicas de cada grupo de alunos, levando estes a evoluir de acordo com as suas possibilidades e a sentir-se motivados para participar nas aulas.

Na Unidade Didática de Atletismo, a formação de grupos de nível revelou-se crucial. As situações de aprendizagem aplicadas apresentavam um formato semelhante ao encontrado na competição da modalidade, apostando mais na correção dos erros de cada aluno através do feedback. Assim, era fundamental que existissem grupos homogêneos de modo a existir competitividade entre os alunos pertencentes a cada grupo. A formação destes grupos também nos facilitava a vida em termos do feedback pois sabíamos no que tínhamos de nos concentrar em cada grupo para dar o feedback indicado que levasse os alunos melhorar o seu desempenho.

Nas Unidades de Voleibol e de Futebol apostamos muito na aplicação de vários tipos de situação de jogo 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, etc, usando o modelo de ensino Teaching Games for Understanding. Estas situações permitiam que todos os alunos exercitassem muitas vezes os vários conteúdos técnicos e táticos, trabalhando próximos da realidade competitiva das modalidades. Em ambas unidades também aplicamos algumas situações

de aprendizagem um pouco mais analíticas mas estas solicitavam a execução global dos diversos gestos técnicos e tinham algumas características presentes em situação de jogo. Existiu também muitas vezes o trabalho em grupos mas a formação destes foi diferente nas duas modalidades. Em voleibol o nível dos alunos era mais homogéneo e, por isso, formávamos grupos e equipas heterogéneas de modo a que houvesse equilíbrio. Por outro lado, no futebol o nível da turma era um pouco mais heterógeno, optando pela formação de grupos ou equipas homogéneas (de nível) de modo a que todos os alunos trabalhassem de acordo com as suas possibilidades.

No Ténis de mesa e nas Atividades Rítmicas e Expressivas a principal estratégia implementada foi a formação de grupos de nível para cada aluno pudesse evoluir, sendo as suas características sempre respeitadas.

A Unidade Didática de cada modalidade abordada era praticamente toda construída antes da primeira aula lecionada, estruturando-se o processo ensino aprendizagem de uma forma lógica e eficiente tendo em conta os conteúdos a abordar no ano e ciclo escolar em que se inseria a nossa turma. Porém, como referido anteriormente, as características específicas de cada aluno devem sempre ser respeitadas, efetuando-se diversos ajustes nas UD's depois de se realizar avaliação formativa inicial, onde conseguíamos ter um conhecimento mais profundo da nossa turma. Também ao longo do leccionamento da Unidade Didática poderiam existir ajustes de acordo com evolução evidenciada pelos alunos relativamente às aprendizagens a desenvolver.

O professor deve conhecer bem a matéria a desenvolver com a turma de acordo com o ano e ciclo escolar em que esta se encontra, porém, torna-se imprescindível uma reflexão profunda acerca da matéria, tendo em conta o contexto em que os seus alunos se inserem. Só assim é possível elaborar uma Unidade Didática que permita aos alunos aprender o conjunto de habilidades e conhecimentos inerentes à matéria em causa, considerando-se ao mesmo tempo as suas características específicas.

### **1.3. Plano de Aula**

O plano de aula pode ser considerado como o terceiro passo ao nível do planeamento realizado pelo professor, constituindo-se a unidade pedagógica do processo ensino aprendizagem. É a partir deste que o docente organiza e estrutura os exercícios a implementar na sessão de trabalho, procurando levar os alunos a atingir os objetivos anteriormente estabelecidos.

A elaboração do plano de aula exige uma reflexão prévia, através da qual se pretende dar coerência e eficácia ao mesmo. Assim, é necessário analisar cuidadosamente o plano anual e a unidade didática da matéria em causa, selecionando e introduzindo situações de aprendizagem que respeitem as funções pedagógicas de cada aula, de modo a garantir uma aprendizagem sustentada dos alunos.

Após o leccionamento da primeira aula de uma matéria nova e a realização da respetiva avaliação formativa inicial, efetuavam-se os ajustes necessários na extensão e sequência de conteúdos, procurando adequá-la às características específicas dos alunos, com intuito de permitir a sua evolução. A partir daqui, antes de cada aula, era analisada a sua função didática e refletia-se acerca das principais dificuldades evidenciadas pela turma, estruturando-se os exercícios mais eficazes para os alunos combaterem os seus problemas e atingirem os objetivos pretendidos.

O plano de aula tal como as duas estruturas de planeamento sobre as quais já refletimos não é estanque, estando sujeito a adaptações no momento da sua aplicação devido a múltiplos fatores: a evolução e aprendizagem manifestada pelos alunos, o número de alunos ser diferente do que era previsto, o uso de um espaço distinto daquele que estava destinado, as condições climatéricas, etc. Desta forma, aquando da realização de cada plano, existiu uma grande preocupação por pensar acerca das condicionantes mais frequentes que poderiam por em causa as tarefas de aula, de modo a ter um plano alternativo que facilmente fosse posto em prática, indo ao encontro de indo ao encontro do que refere Simões (1996) de que um plano de aula não deve ser rígido, mas sim flexível ao ponto de permitir ao professor durante o leccionamento da mesma, mudar de estratégias no caso de imprevistos que coloquem em causa a obtenção dos respetivos objetivos. Por exemplo, quando estávamos a lecionar a Unidade Didática de Atletismo, muitas vezes o tempo não permitia o uso da pista exterior. Assim, sempre que se planeávamos uma aula na pista, existia a preocupação de ter um plano alternativo caso esta não pudesse ser usada, tendo-se muitas vezes dado salto em altura na sala pequena no pavilhão gimnodesportivo da escola.

O plano de aula assume-se como um instrumento pedagógico crucial com o qual trabalhamos frequentemente, devendo este apresentar uma estrutura prática que facilite a sua utilização, quando necessária. No início do ano letivo, o Núcleo de Estágio construiu um modelo de plano de aula que pudesse contemplar as informações mais relevantes para que a aula fosse conduzida de uma forma semelhante àquilo que planeámos. Este era constituído por uma parte inicial, através da qual era possível



caracteriza-la detalhadamente, ficando a conhecer o seu contributo em termos do processo ensino aprendizagem. Esta secção continha o número da aula, o número da aula da unidade didática, a função didática, a hora, o espaço, os objetivos e os recursos materiais usados. A secção principal do plano de aula estava dividida em três momentos (inicial, fundamental e final), onde estavam definidos os tempos totais e parciais das tarefas, procurando que existisse uma gestão eficiente do tempo; os objetivos específicos de cada tarefa; a descrição da tarefa; as componentes críticas mais trabalhadas em cada exercício, ajudando-nos a saber o que tínhamos de observar com mais cuidado, bem como a selecionar o feedback mais adequado em cada momento da aula; os critérios de êxito das tarefas e, por último, as estratégias, estilos ou modelos de ensino usados. Na parte inicial da aula, além de se realizar um aquecimento que prepare os alunos para exigências físicas da aula, torna-se essencial efetuar uma contextualização relativamente aos conteúdos a abordar e aos objetivos a atingir. Assim, numa fase inicial de acordo com o descrito em todos os planos elaborados, apresentava-se com clareza a dinâmica que a aula ia ter, os conteúdos a abordar e os objetivos a atingir. Por vezes, aproveitávamos este momento também para usar o questionamento, de modo a efetuar uma consolidação da matéria lecionada. Nesta fase, aplicávamos sempre um ou dois exercícios de aquecimento, existindo sempre a preocupação de estes serem específicos da modalidade abordada e de permitir que os alunos exercitassem desde do início, os gestos motores básicos associados a matéria lecionada. Na parte fundamental, aplicávamos diversas situações de aprendizagem que respeitassem a identidade da aula e as características específicas dos alunos, bem como a sua evolução ao longo do ciclo de aprendizagem. Na parte final é absolutamente crucial a realização de um retorno à calma, onde os alunos possam recuperar do esforço das tarefas da aula, bem como para efetuar um balanço das aprendizagens desenvolvidas. Deste modo, nesta fase da aula aplicávamos sempre alguns exercícios de alongamento estático, levando os alunos a descontrair e baixar o seu ritmo cardíaco. Além disto, falava-se um pouco de tudo o que tinha sido trabalhado na aula e qual o posicionamento dos alunos face aos objetivos a atingir no final da Unidade didática. Importa referir na que secção principal do plano existia um espaço onde devíamos fundamentar todas as escolhas feitas na elaboração do plano de aula, tais como, os exercícios aplicados, as estratégias e estilos de ensino usados, etc. Por último, o modelo construído pelo núcleo continha ainda um espaço reflexivo, onde era possível analisar o nosso desempenho nas quatro dimensões de intervenção pedagógica nas aulas de EF, assim como identificar os aspetos mais

positivos e as principais dificuldades sentidas. Deste modo, tornava-se possível identificar algumas coisas que não tinham corrido tão bem, podendo retificá-las de modo a ajudar os nossos alunos a atingir os objetivos pretendidos.

Resumindo, podemos afirmar que o plano de aula assume um papel muito importante na concretização prática dos objetivos previamente definidos no plano anual e nas diversas Unidades Didáticas. É a partir do contato com os alunos que se torna possível transmitir os conhecimentos pretendidos, devendo cada aula ser preparada de uma forma rigorosa, de modo a existir uma concordância entre a sua função didática e as características dos alunos, procurando que exista uma sequência de aprendizagem lógica e sustentada. O plano de aula ajuda a estruturar de forma consistente o nosso processo de reflexão acerca de cada aula, no entanto, este é apenas um guia, devendo o professor munir-se de um conhecimento profundo acerca das matérias a trabalhar e das respetivas situações de aprendizagem, de modo a ser capaz de adaptar o plano elaborado às condicionantes específicas da aula e dos alunos, tais como, ineficácia de um exercício, a falta de material para uma tarefa, etc.

## **2. Realização**

Terminada a reflexão acerca do planeamento e das suas três estruturas temporais, iniciamos a análise da implementação prática deste mesmo planeamento. É a partir do confronto com realidade educativa e respetivas atividades de realização que se consegue providenciar uma aprendizagem efetiva, pois o sucesso dos alunos depende preponderantemente do que se trabalha nas aulas. Tendo em conta a complexidade inerente a prática educativa, um conhecimento profundo da matéria releva-se insuficiente para poder levar os alunos a aprender, Siedentop e Eldar (1989).

A constante reflexão acerca das nossas aulas assume extrema importância para sermos capazes de perceber quais as melhores estratégias a usar, as regras a definir, as rotinas a implementar, os exercícios a aplicar, etc. Se o professor conseguir dominar estes aspetos, adequando-os aos alunos com quem trabalha, mais perto estes estarão de atingir o sucesso.

Neste sentido, consideramos que a intervenção pedagógica nas quatro dimensões apresentadas por Bento (instrução, gestão, clima e disciplina) se revelou como uma das maiores fontes de aprendizagem ao longo do Estágio pedagógico, sendo fundamental efetuar uma reflexão cuidada da mesma.

## **2.1. Dimensão Instrução**

A dimensão instrução apresenta extrema importância na transmissão de conhecimento em cada matéria abordada. É através desta dimensão que o docente procura fornecer ideias relevantes aos alunos, para que estes aprendam os conteúdos inerentes às diversas matérias, de forma a atingir as metas traçadas para cada uma.

Segundo Sidentop (1998), existem quatro técnicas de intervenção pedagógica associadas a esta dimensão: preleção, demonstração, questionamento e feedback pedagógico. As técnicas mencionadas influenciam de forma direta as aprendizagens adquiridas pelos alunos, tornando-se crucial que o docente seja capaz de as utilizar de uma forma estratégica, procurando sempre coloca-las ao serviço dos interesses e necessidades dos alunos.

A preleção relaciona-se com a utilização da comunicação verbal e tem como objetivo transmitir aos alunos conhecimentos importantes, que os ajudem a compreender ideias fundamentais para executar os gestos motores associados às diversas modalidades abordadas. Tendo em conta a importância que reveste a preleção, no início de cada aula, efetuávamos uma preleção inicial em que procurávamos expor os conteúdos e objetivos a desenvolver, descrever de forma sucinta as tarefas a executar e apresentar um bom suporte teórico que facilitasse a aquisição dos conteúdos a desenvolver. Esta preleção deve ser clara e concisa, facilitando a compreensão dos alunos e não gastando tempo que diminua a possibilidade de uma prática com qualidade. Deste modo, foi o que procurámos sempre fazer na realização da preleção inicial, tentando ao mesmo tempo passar a mensagem de uma forma motivadora, cativando os alunos para a prática. De acordo com as exigências que derivam dos princípios pedagógico-didáticos gerais e universais de todo o ato de ensino, apresentados por Bento, a parte inicial da aula deve também ter objetivos e ser um momento de aprendizagem para os alunos, o que me parece termos conseguido desta forma. Também no decorrer da aula, por vezes, é importante o uso da preleção para introduzir conteúdos e tarefas novas, no entanto, esta deve ser clara e objetiva, permitindo que os alunos rapidamente entendam o que é pretendido e não se quebre o ritmo da aula, indo ao encontro do que afirma Siedentop (2008, p. 257) que a apresentação de uma atividade é eficaz quando o professor necessita de um tempo mínimo para a realizar. Assim, quando recorriámos ao uso deste instrumento ao longo da aula, procurávamos ser muito objetivos e fornecer dicas fulcrais que facilitassem a aquisição das aprendizagens necessárias. É também importante que a informação

transmitida seja diluída ao longo da aula e não toda dada de uma só vez, facilitando a compreensão e assimilação desta por parte dos alunos, tendo nós sempre tentado cumprir este princípio. Para que seja possível efetuar uma preleção com qualidade, tentando sempre manter uma boa dinâmica de aula, é fundamental que o professor tenha um bom domínio dos conteúdos a lecionar. Neste sentido, antes de iniciar o leccionamento de cada Unidade Didática, procurámos apropriar-nos de um conhecimento sólido relativamente à matéria a abordar, permitindo-nos dominar na plenitude os conteúdos a transmitir. Este trabalho foi mais exaustivo nas matérias de Ginástica, Ténis de mesa e Atividades rítmicas e expressivas pois nestas não nos sentíamos tão à vontade. Ao longo do leccionamento destas Unidades Didáticas, sentimos que o trabalho efetuado anteriormente nos ajudou imenso a conduzir as aulas de uma forma confiante, sabendo exatamente o que tínhamos de fazer para ajudar os alunos a melhor o seu desempenho em todas elas.

A demonstração é também uma técnica de intervenção constituinte da dimensão instrução. No leccionamento das nossas aulas inúmeras vezes recorremos à demonstração, procurando fornecer aos alunos uma imagem clara acerca da correta execução dos gestos técnicos inerentes aos conteúdos abordados, tal como defende Piéron (1982a), que diz que a utilização de modelos é um aspeto importante na informação relativa à apresentação dos conteúdos da aula. A demonstração foi então utilizada por nós na introdução de novos conteúdos, com o intuito de estimular a memória visual dos alunos, auxiliando o seu processo de aprendizagem. Além disso, usamos este instrumento frequentemente ao longo das aulas, no ensino de gestos técnicos com um grau de exigência elevado, onde normalmente os alunos apresentavam dificuldades, bem como na explicação de tarefas complexas constituintes do plano de aula. Como visto anteriormente, a demonstração apresenta bastante importância na potenciação da aprendizagem e das capacidades dos alunos, no entanto, é crucial que o docente tenha em consideração alguns pontos fulcrais. Assim, sempre que utilizamos a demonstração: escolhemos um aluno como modelo (alunos com aptidão na matéria em causa), uma vez que este se encontra mais próximo da realidade dos elementos constituintes da turma e fornece uma imagem correta da execução que se pretende; procuramos acompanhar a demonstração com preleção, focando a atenção dos alunos para os aspetos mais importantes a reter e, por último, posicionávamos os alunos a observar a demonstração, de modo a que todos visualisassem a mesma perspetiva desta.

O feedback é um instrumento de extrema importância para poder ajudar os alunos a superar as principais dificuldades evidenciados ao longo da prática. A partir de uma análise detalhada das reflexões das aulas lecionadas, tornou-se possível constatar que o tipo de feedback mais usado foi o prescritivo e o descritivo, indo ao encontro do que afirma Cushion (2001) de que feedbacks específicos como o descritivo e prescritivo, contribuem de forma mais efetiva para as aprendizagens dos alunos, na medida que contêm informação específica que pode facilitar as aprendizagens. Já quanto à forma do feedback, esta foi bastante variada, destacando-se o feedback de tipo misto (auditivo + visual e auditivo + quinestésico), uma vez que este tipo de intervenção pedagógica permite aos alunos compreender melhor a informação que pretendíamos transmitir, estando em concordância com o que afirma Rosado (1988), de que os feedbacks devem ser regularmente, auditivo-visual ou auditivo-cinestésico e não apenas verbais. Ainda no capítulo do feedback, não podemos esquecer de falar sobre a sua direção. Esta foi variada, tendo apresentado maior expressão o feedback individual, de modo a corrigir alguns erros específicos presentes em cada aluno. Além disso, os alunos já se encontravam familiarizados com esta dinâmica e, por isso, percebiam rapidamente o que pretendíamos transmitir em cada momento que eram interpelados. Adotámos apenas uma estratégia mais específica na Unidade Didática de Atletismo, de modo a poder dar feedback mais preciso aos alunos que apresentavam mais dificuldades. Nesta modalidade, os alunos formavam normalmente cinco grupos e executavam as tarefas solicitadas por vagas. Assim, formávamos os grupos previamente, colocando os alunos que já apresentavam um bom nível em dois grupos e distribuindo os restantes pelos outros grupos. Desta forma, conseguíamos focar-nos mais nos alunos com mais dificuldades, dando-lhes mais feedback pois já sabíamos onde eles iam executar as tarefas. Também mais facilmente identificávamos algumas coisas onde os alunos mais evoluídos podiam melhorar, fornecendo o feedback adequado. Esta estratégia facilitou-nos imenso no processo do feedback, o que seria impossível se os alunos formassem os grupos de forma aleatória. Importa referir que também implementámos esta dinâmica em algumas aulas de Ginástica, onde se efetuou trabalho por vagas.

O questionamento é mais um instrumento pertinente a usar quando se é profissional do ensino. No leccionamento das nossas aulas, mobilizámos com alguma frequência esta técnica, tentando estimular a atenção dos alunos relativamente à informação transmitida acerca dos conteúdos abordados. Desta forma, tornava-se possível rever as matérias tratadas, procurando consolidar sistematicamente os conteúdos lecionados.

Além disso, permitia ter uma ideia das aprendizagens alcançadas pelos alunos, ficando a conhecer os conteúdos em que era necessário insistir. O uso do questionamento foi mais visível nas Unidades Didáticas de Ginástica, Tênis de mesa e Atletismo. Em Ginástica, era fundamental que todos os alunos tivessem um conhecimento sólido relativamente às ajudas nos diversos elementos e figuras gímnicas pois, a qualquer momento, poderiam ter de ajudar os colegas. Assim, procurámos cimentar bem o conhecimento das ajudas através do questionamento, garantindo a segurança dos alunos. O uso deste instrumento foi também importante em Ginástica, Atletismo e Tênis de mesa para que os alunos pudessem ajudar no transporte do material de forma segura e sem o estragar, preservando-o. O questionamento era ainda usado antes de os alunos começarem a executar as tarefas propostas (mais complexas), na tentativa de entender se estes tinham efetivamente percebido o que era para fazer, evitando que posteriormente se tivesse de se voltar a explicar o exercício, diminuindo o tempo de prática.

## **2.2. Dimensão Gestão**

A dimensão gestão relaciona-se com a organização de pessoas (alunos), espaços e materiais. O docente deve ser capaz de organizar as três componentes mencionadas, de maneira a que estas se encontrem todas em harmonia, procurando que as suas aulas se desenrolem de forma dinâmica e fluida - melhorando a qualidade do ensino, oferecendo mais tempo de prática aos alunos e evitando possíveis comportamentos de indisciplina, indo ao encontro da ideia de Siedentop (2008, p. 122), que afirma que reduzir a quantidade de tempo gasto na organização, não apenas proporciona mais tempo de prática de aprendizagem, mas também reduz a probabilidade de comportamentos inapropriados.

Para que o docente consiga implementar nas suas aulas a organização descrita anteriormente, torna-se crucial que aquando do planeamento de cada aula, o docente reflita acerca de todas as tarefas constituintes desta, preparando detalhadamente todos os pormenores de gestão associados às mesmas.

Neste sentido, adotámos algumas estratégias através das quais procuramos alcançar uma boa gestão nas aulas e que eram comuns a todas as Unidades Didáticas abordadas. Primeiramente, na elaboração do planeamento de cada aula, preparámos de forma detalhada todas as suas tarefas constituintes, procurando antecipar comportamentos inadequados e possíveis ajustes se as condições inicialmente previstas não se verificassem. Deste modo, para cada tarefa, estipulávamos sempre duas ou três

adaptações possíveis, perante as antecipações feitas previamente. Por exemplo, se havia menos alunos a efetuar prática relativamente ao previsto, já tínhamos uma solução rápida para ajustar o exercício e não perder muito tempo, ou, então, prevendo possíveis comportamentos de indisciplina, não colocávamos numa mesma fila dois alunos que tivessem uma má relação. Considerando ainda o planeamento de aula e a sua implementação prática, tivemos a preocupação com alguns aspetos que permitiam obter eficácia na dimensão gestão, tais como, organizar, sempre que possível, os materiais utilizados nos exercícios de modo a que não houvesse necessidade de alterar nada quando se transitava de um para o outro; construção de exercícios que não implicassem a formação de aglomerados de alunos, enquanto estes esperavam pela vez sua vez; quando se efetuava um trabalho por vagas, procurávamos implementar uma boa dinâmica na tarefa, impossibilitando que os alunos estivessem muito em espera e se registassem problemas de indisciplina (situação muito aplicada na Ginástica e no Atletismo); quando se efetuava um trabalho em grupos, levávamo-los já definidos de modo a perder menos tempo na iniciação das tarefas; explicar os exercícios com o auxílio da demonstração, facilitando a compreensão dos alunos e permitindo que estes mais facilmente se organizassem para iniciar as tarefas. Tentámos também que a organização dos exercícios possibilitasse ao professor posicionar-se de forma correta no decorrer da aula, tendo um bom controlo da turma e podendo intervir de forma eficaz sempre que necessário, permitindo garantir a segurança de todos os intervenientes da aula, indo ao encontro do que afirma Piéron (1991, p. 94). Além destas estratégias mais gerais, implementámos algumas mais específicas, tendo em conta a Unidade didática lecionada. Por exemplo, no Voleibol, no Futsal e no Ténis de mesa, quando a tarefa era interrompida os alunos tinham de parar as bolas e as raquetes imediatamente, guardando-as nas mãos ou nos pés de acordo com a modalidade. Para cada Unidade Didática, definimos sempre duas ou três regras ou rotinas que complementavam as estratégias gerais usadas, já mencionadas, permitindo-nos conseguir ter uma boa gestão na aula.

### **2.3. Dimensão Clima**

A dimensão clima é uma das dimensões de intervenção pedagógica às quais muitas vezes nem sempre se dá a devida atenção, no entanto, esta apresenta bastante relevância na condução eficiente do processo ensino aprendizagem. Doyle (1986), afirma que a

“gestão de aspetos organizacionais, nomeadamente, a regulação da ordem e da disciplina, é crucial na criação de ambientes positivos de interação e aprendizagem”.

Nesta dimensão estabelecem-se duas relações fundamentais: relação professor/aluno e relação aluno/aluno. Na relação professor/aluno, o professor assume um papel vital, devendo procurar criar um ambiente positivo que potencie a aprendizagem dos alunos. Ao longo das aulas, tentámos estabelecer uma relação amigável e cordial com os alunos, promovendo um ambiente positivo, que os levasse a estar motivados e empenhados nas aulas. Os alunos tinham à vontade para colocar sempre as suas dúvidas, dar a sua opinião em relação às aulas (se assim o entendessem) e dar sugestões de melhoria. Existia uma relação positiva e aberta com os alunos mas sempre pautada pelo respeito mútuo. Já a relação aluno/aluno refere-se à interação estabelecida entre os vários elementos da turma, devendo o professor ser um moderador que procura evitar conflitos entre os alunos, resolvendo-os de uma forma eficaz sempre que surjam. Para que tal fosse possível, implementámos um conjunto de regras e rotinas que os alunos deviam cumprir, bem como algumas punições para quem não cumprisse o que estava previamente acordado entre as partes.

Algumas das regras eram: sempre que o professor estava em preleção, todos deviam estar calados; quando o professor dava ordem para terminar um exercício, os alunos deviam parar no sítio onde estavam nesse momento e fazer silêncio para ouvir as instruções relativamente à próxima tarefa ou ainda iniciar a execução das tarefas solicitadas pelo docente apenas à sua ordem.

#### **2.4. Dimensão Disciplina**

A dimensão disciplina apresenta uma relação bastante próxima com a dimensão clima e tem como objetivo principal a prevenção da indisciplina, condição básica para que os alunos possam aprender em condições ótimas. Segundo Kiridis, (1999) a disciplina é considerada um dos aspetos pedagógicos mais importantes e difíceis de controlar relativamente ao ambiente educativo.

É difícil estipular uma definição específica e generalizada do termo disciplina, pois cada educador formula a sua definição com base em propósitos educacionais pessoais, no entanto, a indisciplina pode ser entendida como a quebra de regras explícitas e implícitas que violam um código de conduta estabelecido pelo professor, pelo qual os alunos se devem orientar. Desta forma, podemos considerar a indisciplina como um



fenómeno perturbador da aprendizagem, apresentando frequentemente uma correlação negativa com a com os resultados e aprendizagem dos alunos.

Tendo em conta a definição apresentada anteriormente, torna-se perceptível que a indisciplina constitui um dos interesses do professor e dos alunos. Assim, é fundamental que o professor consigo manter a disciplina no decorrer das suas aulas, criando condições ótimas para que os alunos possam desenvolver as suas aprendizagens.

De forma a garantir o bom funcionamento das aulas, procurando formar alunos disciplinados e respeitadores, utilizámos algumas estratégias e implementámos medidas preventivas de comportamentos indesejados. Primeiramente, principalmente nas primeiras aulas, insistimos em explicar aos alunos o conceito de disciplina e a sua importância para a criação de um ambiente positivo, que facilitava e aumentava a eficácia das suas aprendizagens. Também numa fase inicial, procurámos ter uma postura mais rígida e autoritária com o intuito de estabelecer de forma inequívoca os limites inerentes às posições distintas de professor e aluno. A adoção desta postura tinha como objetivo conseguir ter um controlo eficiente da turma desde do início, uma vez que se tal fosse obtido numa fase embrionária, muito dificilmente se conseguiria. Porém, não se pode estabelecer um ambiente militar, ainda que nesta fase inicial optássemos por ter uma postura mais rígida, tentámos também criar um bom clima, motivando os alunos para participar nas aulas e ajudando-os a combater as suas dificuldades, para que estes se sentissem confortáveis nas aulas e com vontade de aprender. Além disso, com o passar do tempo e após termos a certeza que tínhamos um bom controlo da turma, procurámos atenuar a postura mais conservadora apresentada anteriormente, estabelecendo uma ligação mais íntima com os alunos. Além destas estratégias descritas, implementámos algumas regras e medidas preventivas. Logo na primeira aula, definimos um conjunto de regras gerais, tais como, ser assíduo, ser pontual, estar toda a turma em silêncio sempre que se estivéssemos em momento de instrução, começar o exercício apenas quando o professor dá ordem, quando era dada indicação para terminar o exercício, os alunos deveriam parar no sítio onde se encontravam e escutar as nossas indicações relativamente ao que se devia fazer a seguir. Além destas regras gerais, implementamos algumas específicas, de acordo com a Unidade Didática em causa, respeitando as características próprias inerentes a cada modalidade.

## **2.5. Decisões de ajustamento**

O planeamento elaborado pelo professor a longo, médio e curto prazo apresenta como objetivo garantir uma boa estruturação do processo ensino aprendizagem, levando os alunos a aprender de uma forma sustentada. Porém, as características inerentes à disciplina de Educação Física levam a que exista sempre alguma incerteza associada ao que está definido no planeamento efetuado ao nível das suas três dimensões temporais.

Ao longo do ano, na elaboração do planeamento a longo, médio e curto prazo, procurámos antever possíveis problemas e equacionar soluções para esses mesmos obstáculos, no entanto, há sempre condicionantes impossíveis de controlar e que obrigam à realização de adaptações relativamente ao que estava planeado: a evolução e aprendizagem manifestada pelos alunos, o uso de um espaço distinto daquele que estava destinado, as condições climatéricas, etc. Ao longo do Estágio Pedagógico foram tomadas decisões de ajustamento em relação aos três níveis do planeamento.

Ao falar no planeamento a longo prazo, importa referir que o ténis de mesa estava definido como a última matéria a ser lecionada, no entanto, acabou por ser a Unidade Didática de Expressões rítmicas e expressivas a ser abordada em último lugar. Uma das colunas da escola não podia ser utilizada, pelo que era impossível usar coluna no espaço onde estava previsto dar Expressões rítmicas e expressivas. Assim, foi lecionado primeiramente o Ténis de mesa e seguidamente as Expressões rítmicas e expressivas. Ao longo do ano foram ainda efetuados alguns ajustes nos conteúdos e objetivos inicialmente definidos para cada modalidade, procurando respeitar as características e ritmo de aprendizagem dos alunos. Por exemplo, em Futsal não estava previsto dar situação de jogo 5x5 mas a boa evolução evidenciado pela turma, permitiu abordar a situação de jogo formal. Ainda que tenham existido algumas correções ao nível dos conteúdos e objetivos, estas não foram significativas, tendo-se mantido o plano anual semelhante ao elaborado antes no início do ano letivo.

Ao abordar o planeamento a médio prazo, temos de refletir acerca das Unidades Didáticas construídas ao longo do ano. Em relação à Ginástica de solo, importa referir que ao longo das aulas foi efetuado várias vezes um trabalho por estações, com diferenciação pedagógica, não estando previsto no início do ano uma implementação tão frequente. A heterogeneidade do nível da turma levou-nos a tomar esta decisão, tendo tido bons resultados relativamente à aprendizagem dos alunos. No Atletismo, estava previsto dar lançamento do peso, no entanto, tendo em conta que a escola tinha material para se poder lecionar lançamento do dardo e esta ser uma disciplina da modalidade que

os alunos normalmente não tem a possibilidade de contatar, optámos por abordar o lançamento do dardo. Estava também planeado abordar o salto em comprimento mas as condições climáticas verificados ao longo do ciclo de aprendizagem impediram que tal fosse possível. Importa ainda referir que no leccionamento da corrida de estafetas foi implementado o Modelo de Ensino da Educação Desportiva, de modo a colocar todos os alunos com funções e aumentar a motivação de todos para participar nas aulas. Por último, em Futsal implementou-se muitas vezes situação de jogo 5x5, o que não estava previsto numa fase inicial.

A imprevisibilidade adjacente à disciplina de Educação Física tornou-se mais notória na sua unidade básica, a aula. Devido às condicionantes já referidas anteriormente, a capacidade de adaptação apresentasse como uma característica crucial no professor de Educação Física. Assim, na construção de cada plano de aula procurou-se ao máximo antever todas as limitações que poderiam surgir no cumprimento do planeamento elaborado, de modo a sermos capaz de conseguir efetuar adaptações rápidas e eficientes que levassem os alunos a atingir os objetivos pretendidos.

### **3. Avaliação**

A avaliação apresenta-se como um processo complexo tornando-se por vezes difícil entender o conceito na plenitude, o que dificulta a sua implementação de forma adequada nas escolas. Porém, o processo avaliativo assume extrema importância na aprendizagem dos alunos, sendo fundamental explorar todas as suas potencialidades.

Desta forma, importa que os professores se consciencializem da relevância da avaliação, tornando-se crucial adquirirem mais conhecimento acerca desta, com o objetivo de promover a aprendizagem dos alunos.

Segundo Cardinet (1993), a avaliação apresenta três funções pedagógicas fundamentais: seleção ou orientação da evolução futura do aluno (avaliação formativa inicial); regulação dos processos de aprendizagem (avaliação formativa); certificação ou validação de competências (avaliação sumativa).

#### **3.1. Avaliação Formativa Inicial**

“A avaliação formativa inicial pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e às aprendizagens anteriores que servem de base às novas, no sentido de obviar as dificuldades futuras e em certos casos, de resolver situações presentes”. Ribeiro (1989)

Partindo da ideia deste autor, podemos afirmar que a avaliação formativa inicial consiste na recolha de informação acerca das capacidades e aprendizagens já desenvolvidas pelos alunos nas matérias a abordar, identificando as suas carências e dificuldades mas também os seus pontos fortes. Porém, não basta apenas adquirir informação acerca dos alunos, é preciso que esta seja analisada de forma criteriosa, de modo orientar corretamente o processo ensino aprendizagem, elaborando Unidades Didáticas que possam ajudar a combater as dificuldades evidenciadas pelos alunos, bem como a potenciar as suas capacidades.

A implementação deste processo avaliativo na escola torna-se imprescindível, apresentando um conjunto de objetivos claros e de extrema importância, que possuem uma forte correlação com a construção das diversas Unidades Didáticas, bem como com a estruturação do leccionamento das aulas de cada matéria abordada. Neste sentido, no primeiro contacto com cada matéria, isto é, na primeira aula, era efetuada a avaliação formativa inicial de modo a:

- ✓ Clarificar e diferenciar os níveis de prática e de necessidades individuais e coletivas, com o intuito de construir um plano de ação específico.
- ✓ Adequar o nível evidenciado pelos alunos, aos conteúdos programáticos e às condições reais de leccionação existentes na escola.
- ✓ Definir os processos e técnicas de ensino ajustados às capacidades diagnosticadas aos alunos.

Nesta avaliação, os alunos eram posicionados relativamente ao nível de aprendizagem nos conteúdos da matéria: Introdutório (**I**), Elementar (**E**) e Avançado (**A**). A partir daqui eram efetuados os ajustes necessários nas UD's previamente elaboradas, procurando estruturar o processo ensino aprendizagem de uma forma eficaz e que leve todos os alunos a evoluir de acordo com as suas capacidades. O Núcleo de Estágio construiu um instrumento de Avaliação Formativa Inicial (ver Anexo II), sendo que os alunos que eram classificados com “-“ ou “+ -“ estavam no patamar de desempenho **Introdutório**; os que obtinham classificação de “+” encontravam-se no patamar de desempenho **Elementar** e os que conseguiam uma classificação de “+ +” posicionavam-se no patamar de desempenho **Avançado**.

**NOTA:** “-“ (apresentam muitas dificuldades em todas as componentes críticas); “+ -“ (apresentam ainda dificuldades em algumas componentes críticas); “+” (cumprem os critérios básicos das componentes críticas); “+ +” (cumprem todas ou quase todas as componentes críticas).

Na implementação da avaliação formativa inicial procuramos sempre que esta apresentasse um conjunto de características que consideramos muito importantes:

- ✓ Os exercícios selecionados pretendiam simplificar o nosso diagnóstico, possibilitando uma maior rapidez e facilidade na determinação do nível apresentado pelos alunos. Estes incidiam na execução técnica e/ou tática dos principais gestos desportivos aplicados nos contextos específicos das modalidades individuais e coletivas;
- ✓ Os exercícios usados para aferir o nível inicial dos alunos foram construídos de modo a que todos os elementos da turma tivessem várias oportunidades de efetuar as tarefas propostas, possibilitando ao professor ter uma ideia clara do desempenho real dos alunos;
- ✓ O instrumento de avaliação utilizado era simples e eficaz, facilitando o diagnóstico do professor e permitindo ter uma ideia clara das competências dos seus alunos.

### **3.2. Avaliação Formativa**

Bloom associa a avaliação formativa “aos processos utilizados pelo professor para adaptar a sua ação pedagógica em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos”.

A Avaliação Formativa apresenta-se como um instrumento que permite a regulação dos processos de aprendizagem, procurando dar resposta às necessidades dos alunos e às exigências do currículo. Esta possibilita ao professor recolher informação constante acerca das aprendizagens desenvolvidas pelos seus alunos e, conseqüentemente, perceber se as metodologias de ensino implementadas estão a ser as mais adequadas. Segundo (Allal, 1986), a função formativa da avaliação utiliza-se na valoração de processos, de modo a permitir “ajustamentos sucessivos durante o desenvolvimento e a experimentação de um novo curriculum, manual ou método de ensino”.

Ao longo do Estágio Pedagógico, procurámos implementar a avaliação do tipo formativa com o objetivo de maximizar as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, respeitando as ideias dos autores mencionados acima. Para que a aplicação desta avaliação fosse efetuada de forma correta, era fundamental seguir um conjunto etapas fundamentais. Allal (1986) propõe um conjunto etapas indispensáveis para o desenvolvimento da avaliação formativa. Primeiramente é crucial recolher informação

acerca das aprendizagens dos alunos, identificando os progressos e as dificuldades apresentadas pelos mesmos. Depois, numa segunda etapa, o docente tem de analisar detalhadamente os dados obtidos, refletindo acerca deles. Este processo tem como objetivo diagnosticar os fatores que estão na origem das dificuldades evidenciadas pelos alunos. Por último, o professor deve ajustar as atividades de ensino para que seja possível reverter algumas situações menos positivas.

No sentido de respeitar todas as exigências inerentes à avaliação formativa, o Núcleo de Estágio elaborou um instrumento de malha fina, a partir do qual era possível anotar e descrever o desempenho evidenciado pelos alunos nas diversas matérias abordadas (ver Anexo III). Nas primeiras seis aulas de cada Unidade Didática, eram selecionadas duas ou três onde se observava mais detalhadamente o desempenho dos alunos, registando-se de seguida as principais dificuldades apresentadas por cada um, bem como a evolução evidenciada. No fim destas aulas e apenas no final, após uma reflexão de todos os comportamentos observados, era efetuado um pequeno resumo do desempenho evidenciado por cada aluno nessa mesma aula. A partir da análise das informações recolhidas tornou-se mais fácil personalizar o feedback fornecido, com intuito de combater as dificuldades diagnosticadas em cada indivíduo. Além disso, era possível compreender se as situações de aprendizagem aplicadas e as estratégias e estilos de ensino usados estavam a ser eficientes. Deste modo, sempre que necessário, efetuávamos alguns ajustes no processo ensino aprendizagem, levando os alunos a atingir as metas traçadas em cada Unidade Didática. Por exemplo, em Ginástica pensámos em implementar maioritariamente um trabalho por vagas mas, através da avaliação formativa rapidamente percebemos que para alguns alunos era fundamental um trabalho por estações, onde existisse diferenciação pedagógica. Neste sentido, tentamos equilibrar os dois tipos de trabalho, de modo a que toda turma tivesse sucesso na Unidade Didática.

### **3.3. Avaliação Sumativa**

Segundo Alves (2002, p.143), “a avaliação sumativa tem como objetivo certificar as aprendizagens e verificar se os objetivos terminais ou intermédios foram atingidos”. A avaliação sumativa pode então ser entendida como um balanço final daquilo que foram as aprendizagens alcançadas pelos alunos no fim de um ciclo de aprendizagem, permitindo verificar se os objetivos traçados no início da Unidade Didática foram atingidos.

O Núcleo de Estágio efetuava a avaliação sumativa nas últimas duas aulas de contacto com matéria, procurando classificar de 1-20 a aprendizagem obtida pelos alunos nos conteúdos desenvolvidos em cada Unidade Didática. Importa referir que esta aferição era realizada em três domínios distintos (psicomotor - 70%, cognitivo - 10% e sócio afetivo - 20%), correspondendo uma percentagem específica a cada um, já definida pelo Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores.

No domínio psicomotor eram avaliados os principais conteúdos técnicos e/ou táticos abordados nas diversas Unidades Didáticas lecionadas, sendo a classificação dos mesmos efetuada de 1-20. Aquando da elaboração da Unidade Didática de cada matéria tratada, era efetuado um pequeno rascunho da grelha de avaliação sumativa para essa mesma matéria, sendo selecionados os conteúdos mais cruciais para os alunos atingirem as aprendizagens essenciais. Depois, ao longo da Unidade Didática, a grelha ia sendo reformulada de forma englobar os conteúdos mais abordados nas aulas e que apresentavam mais relevância para atingir os objetivos delineados (constantemente atualizados de acordo com as características e evolução dos alunos). Também a cotação atribuída a cada conteúdo era efetuada tendo em conta a sua frequência de exercitação e consolidação nas aulas, bem como a sua relevância para alcançar o sucesso na modalidade em causa (ver Anexo IV). A observação do desempenho dos alunos era realizado através da aplicação de exercícios iguais ou semelhantes aos que já tinham sido implementados ao longo das UD's, tornando-se mais fácil para os alunos demonstrarem as suas habilidades uma vez que estavam familiarizados com as tarefas. Na estruturação destas tarefas, há que destacar que tanto em modalidade individuais como coletivas, existiu sempre a preocupação de avaliar os diversos conteúdos técnicos e/ou táticos através de situações semelhantes às que são encontradas na realidade competitiva da modalidade em causa. Importa também referir que a informação recolhida regularmente acerca do desempenho dos alunos (avaliação formativa) facilitava a nossa tarefa em termos de avaliação sumativa pois já tinha-mos uma ideia bastante clara do nível de cada um. A avaliação sumativa permitia-nos esclarecer quaisquer dúvidas existentes, sendo possível focar toda a nossa atenção a observar a prestação de todos os elementos da turma, sem ser necessário fornecer tanto feedback, etc. Relativamente à avaliação sumativa, importa ainda referir que uma percentagem da nota do domínio psicomotor (10%) era destinada à Aptidão Física, avaliada com auxílio da bateria de testes do FITescola, que era composta por cinco testes: Senta e alcança

(Flexibilidade), Salto em Extensão (Força Inferior), Teste dos abdominais (Força Média), Teste das Flexões (Força Superior), e a Milha (Resistência). Além destes, era ainda aplicado um Teste de Velocidade (40m), situação definida pelo Grupo Disciplinar, procurando realizar uma avaliação mais completo da Aptidão Física dos alunos. Estes testes eram aplicados uma vez ao longo de cada período, com exceção do 1º período em que houve uma primeira avaliação no início do ano letivo e uma segunda no final do período.

No domínio cognitivo pretendia-se aferir os conhecimentos teóricos adquiridos pelos alunos ao longo do leccionamento de cada Unidade Didática, sendo que a sua avaliação decorria normalmente na penúltima ou última aula. Em todas as UD's, esta avaliação era efetuada através de um teste escrito construído pelo Núcleo de Estágio, que abordava as principais habilidades, regras, sinalética de arbitragem, ações táticas, história da modalidade, etc. Todos estes conteúdos eram desenvolvidos ao longo das aulas de modo a fornecer uma base teórica que ajudasse na aprendizagem das diversas competências práticas. Além disso, o núcleo elaborou sempre uma sebenta para cada UD, sintetizando a matéria teórica abordada ao longo do respetivo ciclo de aprendizagem.

A avaliação do domínio sócio afetivo era feita com o auxílio da avaliação formativa analisando alguns parâmetros, tais como, a assiduidade, a pontualidade, o empenho, a cooperação e a disciplina. A classificação de cada um destes parâmetros era efetuada numa escala de 1-20, existindo uma percentagem específica para cada um deles já definida pelo Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores. (Ver Anexo VI)

### **3.4. Autoavaliação**

“A integração da autoavaliação no processo de avaliação escolar confere ao aluno um estatuto diferente, pois dá-lhe uma certa autonomia na aprendizagem e responsabiliza-o pela condução do seu percurso, com a ajuda do professor” Pacheco (1994).

A autoavaliação leva os alunos a refletir acerca do seu desempenho e comportamento, tornando-os gestores da sua própria aprendizagem. Ainda que os alunos disponham de alguma autonomia, como refere Pacheco (1994), o professor assume um papel importante no processo de autoavaliação, devendo fornecer-lhes informação acerca das metas que se pretende que estes alcancem. Aquando do início do



leccionamento de cada Unidade Didática (pós avaliação formativa inicial), eram sempre apresentados aos alunos os conteúdos a abordar e os objetivos a atingir na respetiva UD. Além disso, na preleção inicial de cada aula, existia também a partilha dos conteúdos a trabalhar e dos objetivos a alcançar no final dessa mesma aula. Desta forma, os alunos tinham um conhecimento permanente do que era esperado deles em cada momento, permitindo-lhes refletir e avaliar a sua posição face às aprendizagens a desenvolver.

Algumas vezes, através de questionamento individual, procurava-se perceber se os alunos tinham noção das suas principais dificuldades e do que teriam de fazer para melhorar, de modo a ajuda-los a orientar o seu trabalho. Para além deste questionamento, no final de cada Unidade Didática (pós avaliação sumativa), era entregue uma ficha de autoavaliação aos alunos, onde estes deviam refletir acerca do seu desempenho nos três domínios presentes na disciplina da Educação Física - motor, cognitivo e sócio afetivo. O Núcleo de Estágio criou um modelo base para todas as Unidades Didáticas, sendo depois ajustados os conteúdos de cada domínio à especificidade de cada UD (ver Anexo V). Os alunos deviam classificar o seu desempenho em cada parâmetro de cada domínio de 0-20 e no final atribuir a nota que mereciam na UD, também de 0 a 20.

#### **4. Áreas 2 e 3**

A área 2 estipulava a realização de um trabalho de assessoria a um cargo de gestão intermédia, de modo a estarmos mais preparados para abraçar a profissão de docente. Tendo em contexto escolar atual (responsabilização da escola pela qualidade dos seus processos), o professor tem de expandir o seu leque de competências, uma vez que não se resumem a ser capaz de ensinar os alunos. Segundo (Pires, 2012) “as estruturas de gestão intermédias são essenciais no processo de melhoria da escola, pois são as responsáveis pelas estratégias da mudança, pelo envolvimento dos professores nos processos de tomada de decisão”. Neste sentido, consideramos muito importante que na formação dos professores, estes possam aprender e experienciar as tarefas adjacentes a cargos de gestão intermédia, alargando o seu leque de conhecimentos e tornando-se profissionais mais completos, capazes de tomar boas decisões em prol da escola. Algumas das competências inerentes a este tipo de cargo, são também importantes no simples exercício da docência, podendo assim melhorar a qualidade desta nas nossas aulas.

A área 3 implicava a organização de eventos desportivos destinados a toda a comunidade escolar, tendo o Núcleo de Estágio sido responsável pela elaboração de duas atividades desportivas que decorreram no final dos dois primeiros períodos. A primeira atividade aconteceu no final do primeiro período e consistia na realização de um Pedy Papper Multidisciplinar, enquanto a segunda atividade foi implementada no final do segundo período, tendo-se disputado um Torneio de Desporto Adaptado. O núcleo tentou que ambos os eventos fossem motivantes e cativantes, possibilitassem o trabalho de diversas competências motoras, promovessem a adoção de um estilo de vida saudável e fossem bastante ecléticas. Além disso, procurámos também dar conhecer algumas das modalidades existentes no desporto adaptado, de modo a consciencializar algumas mentalidades. O Núcleo de Estágio ajudou ainda na organização de alguns eventos desportivos que decorreram na escola, tais como, o dia europeu do desporto escolar, o corta mato, o mega sprint e uma atividade de jogos tradicionais portugueses.

#### **4.1. Área 2 – Assessoria ao Diretor de Turma (Cargo Gestão Intermédia)**

Como anteriormente referido, o contexto escolar atual implica que o professor seja capaz de expandir o seu leque de competências, uma vez que não se resumem a ser capaz de ensinar os alunos.

O ensino nas escolas sofreu alterações ao longo dos anos, devendo todos os indivíduos ter a oportunidade de aprender e se instruir para mais facilmente se inserir na sociedade. A escola passa a ter de se abrir mais para o exterior, sendo responsabilizada pela qualidade dos seus processos. Surge então a necessidade de existir muito mais coordenação por parte dos professores, procurando dar resposta à diversidade de contextos em que se inserem os seus alunos. Hoje em dia, as escolas são organizações mais complexas, que oferecem um conjunto de serviços de apoio ao aluno, tais como, aulas de apoio, serviço de psicologia e orientação, desporto escolar, etc. Neste âmbito dá-se o aparecimento de novos cargos de gestão intermédia, como por exemplo, o cargo de diretor de turma.

Antes de se iniciar o trabalho de assessoria foram estipulados diversos objetivos: preparar as reuniões intercalares; efetuar uma caracterização detalhada da turma para apresentar na primeira reunião intercalar; refletir e definir o conjunto de estratégias a implementar no processo ensino aprendizagem com a turma; elaborar o projeto de turma; organizar e atualizar o dossier da turma; controlar semanalmente a assiduidade dos alunos, sinalizando casos potencialmente preocupantes; justificar faltas

devidamente justificadas; obter informação acerca do comportamento e aproveitamento dos alunos em todas as disciplinas; estar presente nas reuniões com os encarregados de educação. Ao longo do período em foi efetuada a assessoria, penso ter conseguido todos os objetivos a que me propus. Inicialmente, o diretor de turma explicou todos os procedimentos relativamente à visualização da assiduidade dos alunos, justificação de faltas e organização e atualização do dossier de turma. A partir daqui, todas as semanas no horário do diretor de turma trabalhávamos em conjunto nestas questões. Também neste horário, preparámos as várias reuniões intercalares, fomos construindo o projeto de turma e reunimos com vários encarregados de educação, tratando alguns assuntos dos seus educandos. Além destas tarefas, importa referir que houve participação em todas as reuniões de diretores de turma, reuniões intercalares e reuniões de avaliação, auxiliando sempre o diretor de turma. Por último, efetuei uma caracterização detalhada da turma que foi apresentada na primeira reunião intercalar.

Em suma, penso que o conhecimento da dinâmica do trabalho associada a cargos de gestão intermédia se apresenta como crucial antes de entrar no mercado de trabalho, sendo fundamental que os Estágios Pedagógicos de Ensino possam dar essa oportunidade aos seus estudantes. Se essa possibilidade for dada, teremos a formação de profissionais mais competentes e completos, com um leque de capacidades e competências mais abrangentes.

#### **4.2. Área 2 – Projetos e Parcerias**

O primeiro evento organizado consistia num Pedy Papper Multidisciplinar, onde estavam presentes vários exercícios físicos e algumas perguntas das diversas disciplinas presentes no mundo escolar. Importa referir que existiam questões distintas, de modo a estarem de acordo com a faixa etária dos diversos participantes. Pretendia-se criar uma atividade que fosse motivante e cativante para toda a comunidade escolar; possibilitasse o trabalho de diversas competências motoras; promovesse a adoção de um estilo de vida saudável e envolvesse todas as áreas de conhecimento, tornando a atividade bastante eclética. Todos os objetivos foram cumpridos na plenitude, tendo existido um feedback muito positivo por parte dos participantes.

O segundo evento destinou-se à organização de um Torneio de Desporto Adaptado que acabou por ter um caráter experimental, organizando-se os diversos jogos disputados com equipas constituídos por participantes com faixas etárias semelhantes. A atividade desportiva elaborada pelo Núcleo de Estágio tinha um conjunto de objetivos

claros: dar a conhecer algumas modalidades do Desporto Adaptado, enriquecendo o conhecimento da comunidade escolar relativamente ao desporto e ao leque de possibilidades que as pessoas com limitações físicas ou psicológicas dispõem para poder ter estilo de vida ativo e saudável; aplicar atividades diferentes do habitual, proporcionando novas experiências aos alunos; passar uma imagem clara da importância e benefícios do exercício físico e do Desporto, procurando estimular a comunidade escolar a iniciar ou manter a prática desportiva como um hábito do dia-a-dia.

Para além dos objetivos inerentes à aplicação prática das atividades, o núcleo queria adquirir algumas competências de organização e coordenação de eventos desportivos, tendo ambos os eventos possibilitado a aquisição destas mesmas competências. Este conjunto de instrumentos pedagógicos irá ajudar-nos a tornar profissionais mais competentes e completos e, por isso, a estruturação e implementação desta atividade revelou-se um excelente momento de aprendizagem.

### **5. Atitude ética-profissional**

O Estágio Pedagógico relevou-se uma etapa de aprendizagem muito importante na minha formação académica e pessoal, ajudando-me a adquirir competências cruciais para o desempenho das minhas funções de docência na área da Educação Física. Para que esta etapa de formação fosse aproveitada ao máximo, existiu sempre uma grande preocupação pelo cumprimento e respeito de todas competências adjacentes a um bom profissional, onde a atitude ética assumiu um lugar de destaque.

Ao longo do presente relatório, várias vezes foi referido que a aprendizagem dos alunos é a preocupação central de qualquer professor e, por isso, durante todo o estágio procurei ter como prioridade esta mesma aprendizagem. A qualidade da nossa prática pedagógica influenciou de forma significativa a eficiência dos processos de ensino implementados nas aulas. Ao longo do estágio, tentei gerir a minha formação contínua de uma forma empenhada e responsável, onde a busca constante por um conhecimento profundo acerca das matérias trabalhadas e a reflexão crítica acerca do meu desempenho nas aulas foram uma constante. Existiu também um debate frequente com os meus colegas Núcleo de Estágio e orientadores, de modo a encontrar as estratégias mais eficazes para melhorar a qualidade das minhas aulas. Além disso, aproveitei para observar inúmeras aulas dos meus colegas de núcleo, docentes da escola onde decorreu o estágio e colegas de Mestrado de outras escolas, tornando-se possível a partilha de

ideias que pudessem ser proveitosas para todos. Efetuei ainda um trabalho de coadjuvância numa turma do Ciclo Básico, permitindo-me a aquisição de experiência noutra realidade de ensino.

Podemos afirmar que ao longo deste percurso, existiu grande empenho para cumprir na plenitude todas as tarefas respeitantes ao Estágio Pedagógico, guiando-me por princípios como a exigência no trabalho e a responsabilidade. Também a assiduidade em todas as atividades da comunidade escolar acabou por se apresentar como uma situação caracterizadora da minha postura ao longo do estágio. Algumas das muitas atividades em que participamos foram: as reuniões de departamento, as reuniões de grupo disciplinar, as reuniões de núcleo de estágio ou as reuniões de conselhos de turma. Como as tarefas de um professor não se esgotam no exercício da docência, o núcleo participou também na organização de algumas atividades da escola, tais como, o dia europeu do desporto escolar, os jogos tradicionais portugueses para alunos franceses de intercâmbio, o corta mato escolar e o mega sprint escolar.

Além da preocupação pela aprendizagem dos meus alunos e respetivo melhoramento da minha prática pedagógica, procurei expandir ao máximo o meu leque de competências, no sentido de haver a formação de um profissional competente e completo. Assim, no âmbito da unidade curricular de Organização e Gestão Escolar efetuei um trabalho de assessoria ao diretor de turma do 10ºA, a minha turma de estágio. Neste trabalho tive a possibilidade de participar em todas as tarefas desempenhadas pelo diretor de turma, auxiliando-o em tudo o que fosse necessário. A assiduidade e a pontualidade foram uma constante, tornando-se possível ficar a conhecer de uma forma cabal a dinâmica associada às tarefas a executar quando se é diretor de turma. Outro aspeto que me ajudou a aumentar o meu leque de competências e a melhorar a minha prática pedagógica foi a participação em atividades de formação complementar, tais como, as Jornadas Científico-Pedagógicas, as Oficinas de Ideias em EF e o FICEF 2018/2019.

Para finalizar, importa falar acerca de outra tarefa do estágio, que consistia na organização de atividades desportivas para toda a comunidade escolar, tendo o Núcleo de Estágio apresentado duas: um Peddy Papper Multidisciplinar e um Torneio de Desporto Adaptado. A organização destes eventos permitiu adquirir competências de organização e coordenação de eventos desportivos, sendo que este conjunto de instrumentos pedagógicos irá ajudar-nos a estruturar e a implementar atividades desta

natureza futuramente. Além disso, tornou-se possível envolver toda a comunidade escolar, ficando a conhece-la melhor e dando-nos a conhecer.

### **CAPÍTULO III- APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA**

#### **1. Introdução**

No âmbito do Relatório de Estágio realizado no 2º Semestre do 2º ano, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ciclos Básico e Secundário, na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, os estagiários têm de efetuar trabalho de investigação (Aprofundamento Tema Problema) que trate uma problemática do ensino, procurando maximizar as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos na disciplina de Educação Física. Neste sentido, despertou em mim o interesse por estudar o seguinte tema: A prática de atividade físico-desportiva e o aproveitamento em Educação Física. Esta problemática muitas vezes dificulta a ação do professor junto dos alunos, tornando-se necessário que a escola atue na tentativa de alterar a situação.

Há uma perceção geral de que maioria dos encarregados de educação pensa que a disciplina de Educação Física não é relevante para o futuro dos seus educandos, passando-lhes essa mesma ideia. Esta forma de estar advém muitas vezes da falta de cultura desportiva dos pais, bem como do desconhecimento do conjunto de contribuições dados pela disciplina na formação de um cidadão correto, autónomo e responsável. Na minha opinião, os pais têm uma grande influência na educação dos filhos, sendo normal que muitos alunos acabem por assimilar princípios que desvalorizam a Educação Física. Assim sendo, despertou em mim um grande interesse por aprofundar este tema, procurando a existência de uma possível correlação entre a prática de atividade físico-desportiva extracurricular e o aproveitamento em EF, bem como entre os pais que gostam/praticam desporto e o desempenho dos alunos na disciplina.

Com este estudo pretendia-se averiguar se as hipóteses por mim formuladas se confirmavam, alertando as escolas para essa realidade e dando-lhes informação que lhes permita delinear estratégias para trabalhar a alteração de mentalidades. Deste modo, poderão ter alunos mais motivados e conscientes da importância da Educação Física na sua formação escolar e pessoal.

## **2. Enquadramento teórico**

O presente estudo tem como objetivo compreender a relação existente entre a prática de atividade físico-desportiva e o aproveitamento na disciplina de Educação Física (EF). Assim, pretende-se perceber se os pais terem praticado atividade físico-desportiva pode levar os seus educandos a praticar também atividade físico-desportiva e a ter um melhor aproveitamento na disciplina de EF.

Para que seja possível uma melhor compreensão do conceito de atividade físico-desportiva, torna-se crucial abordar e conhecer o significado de outros conceitos, tais como, atividade física, exercício físico, desporto e aptidão física.

Segundo Caspersen (1985), a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos nossos músculos que resulta num gasto de energia superior aos níveis de repouso. Partindo da ideia deste autor tornasse possível entender que a atividade física não implica propriamente um planeamento antecipado com o objetivo de melhorar a nossa aptidão física ou nosso rendimento desportivo numa determinada modalidade. Por exemplo, se formos a pé para o trabalho estamos a praticar atividade física sem que tenha existido um planeamento prévio.

Caspersen (1985) afirma que o exercício físico é toda a atividade física planeada, estruturada e repetitiva que apresenta como objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes de aptidão física. O exercício físico implica a produção de movimentos corporais por parte dos músculos esqueléticos que levam a um gasto energético, no entanto, nunca pode ser considerado um sinónimo de atividade física, devendo assumir-se como uma subcategoria desta. O exercício físico implica processos de organização e estruturação que não são considerados por quem pratica atividade física.

O conceito de desporto apresenta diferentes significados, tornando-se muito difícil estabelecer um conceito consensual. Porém, uma definição que é muito aceite pela comunidade desportiva aponta para um sistema de práticas corporais relativamente complexas que envolvem atividades de competição institucionalmente regulamentadas, estimulando-se a competição entre atletas ou dos atletas consigo mesmo, tentando melhorar os seus resultados anteriores (generalitat catalunya, 1991).

A aptidão física pode ser entendida como o 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. (FITescola).

Neste sentido, no presente estudo, quando surge o conceito de atividade físico-desportiva consideramos todos os indivíduos que praticam qualquer tipo de atividade físico-desportiva de forma regular e sistematizada, com o propósito de melhorar a aptidão física e/ou o rendimento desportivo.

A partir do estudo “A relação entre pais e filhos – A influência da família no desempenho escolar dos alunos” - efetuado por Emanoelle Bonácio de Almeida na Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, sob orientação da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Elisabete Monteiro de Aguiar Pereira, tornasse clara a influencia que os pais podem exercer relativamente ao desempenho escolar dos seus educandos. Os resultados do estudo mencionado atrás revelam que uma percentagem considerável de pais (34,7%) afirmam que quando participam mais na vida escolar dos seus filhos, estes se sentem mais motivados para aprender. Sendo a motivação um fator crucial para que os alunos possam aprender e conseqüentemente ter um bom aproveitamento, tornasse importante perceber de que forma a cultura desportiva dos pais influencia os seus educandos no aproveitamento escolar em EF. Neste mesmo estudo, são referidas algumas das atividades escolares onde os pais mais acompanham os alunos: trabalhos de casa (50%); ler com os filhos (26,3%); reuniões escolares (14,7%). Quando se aborda a perspectiva da escola em relação às oportunidades oferecidas aos pais para participar na vida dos alunos, os resultados são semelhantes. Estes resultados encontram-se em concordância com a ideia de que maioria dos encarregados de educação pensa que a disciplina de Educação Física não é relevante para o futuro dos seus educandos, como anteriormente apresentando.

De acordo com o estudo “ A influência da prática desportiva extracurricular nos resultados escolares” - realizado por Isabel Cristina Zurrapa da Silva Frade na Universidade Lusófona de Ciências de Humanidades e Tecnologias (fonte do questionário por mim efetuado na minha investigação), a prática de atividade físico-desportiva extra curricular não influencia o aproveitamento escolar dos alunos, contradizendo os resultados que espero obter na minha investigação. Por sua vez, os resultados esperados vão ao encontro dos estudos efetuados por Freire (2010), Blomfield & Barber (2010), Almeida & Nogueira (2002), Gerber (1996), Peixoto (2003), Castelli, Hillman, Buck & Erwin (2007), Simão (2005) e Bento & Pereira (1999), que concluíram que os alunos que participam em atividades extracurriculares apresentam um melhor aproveitamento escolar. Assim, estes autores suportam a ideia de



que a participação em atividades extracurriculares, traz benefícios nos resultados escolares dos alunos.

### **3. Investigação**

#### **3.1. Objetivo da investigação**

A presente investigação consiste na recolha de dados que permitam averiguar se existem evidências de uma correlação positiva entre prática de atividade físico-desportiva e o aproveitamento na disciplina de Educação Física.

O objetivo principal passa por entender se existe uma relação positiva entre a prática de atividade físico-desportiva extracurricular e o aproveitamento em EF. Depois, existem também alguns objetivos mais específicos, tais como, averiguar o impacto que a prática de atividade-desportiva dos pais tem na prática de atividade físico-desportiva dos filhos e compreender se os pais terem praticado atividade físico-desportiva e, conseqüentemente, terem um conhecimento mais profundo acerca do exercício físico, pode ajudar os seus educandos a valorizar a Educação Física, permitindo-lhes ter um melhor aproveitamento na disciplina.

Caso existam associações positivas entre as variáveis estudadas e haja diferenças estatisticamente significativas que se mostrem como vantajosas para melhorar as classificações de EF, a escola tem a hipótese de implementar medidas que permitam levar os alunos a valorizar a Educação Física, potenciando o desenvolvimento das suas aprendizagens na disciplina.

#### **3.2. Metodologia**

##### **3.2.1. Amostra**

A investigação efetuada teve como população alvo seis turmas do 10º ano de escolaridade da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores – 10ºA, 10ºD, 10º E, 10ºF, 10ºI e 10ºJ. A amostra do estudo é então constituída por 96 alunos, pertencentes a seis turmas do 10º ano de escolaridade da Escola onde efetuei o meu Estágio Pedagógico.

A seleção da amostra foi estratégica, apresentando um objetivo claro: averiguar se existem evidências de uma correlação positiva entre a prática de atividade físico-desportiva e o aproveitamento em Educação Física, mais concretamente no 10º ano de escolaridade.

Este é o primeiro ano do Ensino Secundário onde a Educação Física voltou a contar para a média final de conclusão deste ciclo de estudos. Tendo em conta que é com esta média que os alunos se candidatam posteriormente ao ensino superior, tem de existir um bom desempenho em todas as disciplinas, incluindo na Educação Física.

Assim, o professor de EF para além de providenciar uma boa base a nível motor, promovendo o desenvolvimento sustentado e equilibrado dos alunos, tem de ter em conta a influência do nível obtido por estes. Partindo deste pressuposto, mais facilmente se consegue compreender a pertinência da minha investigação e a seleção estratégica da minha amostra. Ora se a prática de atividade físico-desportiva pode levar a que existam melhores resultados em EF, a escola poderá intervir, procurando sensibilizar e estimular os pais e os alunos a praticar atividade físico-desportiva, podendo proporcionar-se consequentemente um melhor desempenho dos alunos em EF.

### **3.2.2. Instrumentos**

No presente estudo foi aplicado um questionário a seis turmas do 10º ano, anteriormente mencionadas, da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, permitindo-me ficar a conhecer prática de atividade físico-desportiva dos pais e dos seus educandos.

O questionário aplicado é uma adaptação do questionário usado num estudo científico efetuado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (Faculdade de Educação Física e Desporto) - A influência da prática desportiva extracurricular dos resultados escolares, tendo-se acrescentado quatro itens referentes à mãe e ao pai.

Foi efetuado um pré-teste do instrumento para verificar a compreensão dos itens acrescentados e da restante parte do questionário a 78 alunos pertencentes às três turmas dos meus colegas de estágio – 10ºB, 10ºD e 10ºE. Os alunos destas responderam a todas as questões, sem problema.

Além da aplicação do questionário, com o auxílio da secretária da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, recolhi as classificações obtidas pelos alunos das várias turmas na disciplina de Educação Física nos três anos do Ciclo Básico. Após recolher as classificações dos alunos nestes três anos do Ciclo Básico, calculei a média aritmética simples dos três anos para cada aluno, ou seja, (nível 7ºano + nível 8º ano + nível 9ºano) / 3. Esta opção teve a ver com a obtenção de dados mais rigorosos em relação ao aproveitamento dos alunos no Ciclo Básico. Desta forma, consigo englobar o

desempenho de cada aluno nas diversas matérias abordados ao longo do Ciclo Básico, enquanto que se optasse por recolher apenas a nota final do 9º ano, iria estar a restringir o desempenho dos alunos apenas a um conjunto de matérias.

Após aplicação do questionário e recolha de informação acerca das notas dos alunos na disciplina de Educação Física no Ciclo Básico, os dados foram trabalhados através do programa SSPS, efetuando-se posteriormente uma análise dos resultados obtidos.

### 3.2.3. Procedimentos

A análise estatística foi efetuada com o SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 25.0 para Windows.

Utilizou-se estatística descritiva (médias, frequências absolutas e relativas) e estatística inferencial. O nível significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em  $\alpha \leq .05$ . Utilizou-se o coeficiente de associação Phi quando se associou variáveis qualitativas com quantitativas, o teste t de Student para amostras independentes quando se analisou as diferenças entre dois grupos e o teste Fisher quando se comparou a independência entre variáveis de tipo qualitativo. Aceitou-se a normalidade de distribuição nas amostras com dimensão superior a 30, de acordo com o teorema do limite central. A homogeneidade de variâncias foi testada com o teste de Levene. Quando este pressuposto não se encontrava satisfeito usou-se o teste t de Student com a correção de Welch.

## 4. Resultados

Primeiramente procurámos perceber a associação existente entre a prática de atividade físico-desportiva extracurricular e o aproveitamento em EF (correlação bivariada). O coeficiente de associação entre a prática de atividade físico-desportiva extracurricular e o aproveitamento em EF é estatisticamente significativo e elevado.

Tabela 2 – Aproveitamento EF e prática AFDE alunos

	Aproveitamento EF
Prática AFDE	.725***

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

De seguida, verificámos se existiam diferenças estatisticamente significativas no aproveitamento em EF mediante a prática ou não prática de atividade físico-desportiva extracurricular. Para tal foram formuladas duas hipóteses:

**H0:** Não há diferenças estatisticamente significativas no aproveitamento em EF entre os alunos que praticam atividade físico-desportiva extracurricular e os alunos que não praticam atividade físico-desportiva extracurricular.

**H1:** Há diferenças estatisticamente significativas no aproveitamento em EF entre os alunos que praticam atividade físico-desportiva extracurricular e os alunos que não praticam atividade físico-desportiva extracurricular.

Os sujeitos com prática de atividade físico-desportiva extracurricular obtêm valores significativamente mais elevados no aproveitamento em Educação Física (4.56 vs 3.42),  $t(94) = 9.700, p = .001$

Como  $p < .05$ , então aceitamos H1, podendo afirmar que o aproveitamento em EF é melhor quando os alunos praticam atividade físico-desportiva extracurricular.

Tabela 3 – Aproveitamento EF e prática AFDE alunos

	Pratica		Não pratica		Sig.
	M	DP	M	DP	
Nota de Educação Física	4,56	0,6	3,42	0,4	.001***
	4		9		

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$  M – Média DP – Desvio padrão

Para poder atingir os objetivos específicos da investigação (já apresentados), começámos por ver se existiam diferenças estatisticamente significativas na prática de atividade físico-desportiva extracurricular dos alunos mediante o pai ter praticado ou não desporto. Neste sentido, estabelecemos duas hipóteses:

**H0:** Não existem diferenças estatisticamente significativas na prática de atividade físico-desportiva extracurricular entre os alunos com pais que praticaram desporto e os alunos com pais que não praticaram desporto.

**H1:** Existem diferenças estatisticamente significativas na prática de atividade físico-desportiva extracurricular entre os alunos com pais que praticaram desporto e os alunos com pais que não praticaram desporto.

Há uma proporção significativamente mais elevada de alunos com prática de atividade física desportiva extracurricular nos filhos de pais que também praticaram desporto (73.7% vs 15.4%), teste de Fisher,  $p = .001$ .

Como  $p < .05$ , então aceitamos H1, ficando a perceber-se que os alunos com pais que praticaram desporto tem mais propensão a praticar atividade físico-desportiva extracurricular.

Tabela 4 – Prática do pai e prática do filho

Prática	Praticou Desporto (pai)		Não praticou Desporto (pai)	
	N	%	N	%
AFDE (alunos)				
Sim	42	73,7%	6	15,4%
Não	15	26,3%	33	84,6%
Total	57	100,0%	39	100,0%

De seguida verificámos se existiam diferenças estatisticamente significativas na prática de atividade física-desportiva dos alunos mediante a mãe ter praticado ou não desporto. Neste sentido, estabelecemos duas hipóteses:

**H0:** Não existem diferenças estatisticamente significativas na prática de atividade físico-desportiva extracurricular entre os alunos com mães que praticaram desporto e os alunos com mães que não praticaram desporto.

**H1:** Existem diferenças estatisticamente significativas na prática de atividade físico-desportiva extracurricular entre os alunos com mães que praticaram desporto e os alunos com mães que não praticaram desporto.

Há uma proporção significativamente mais elevada de alunos com prática de atividade física-desportiva extracurricular nos filhos de mães que também praticaram desporto (74.4% vs 33.34%), teste de Fisher,  $p = .001$ .

Como  $p < .05$ , então aceitamos H1, ficando a perceber-se que os alunos com mães que praticaram desporto têm índices de prática de atividade físico-desportiva extracurricular mais elevados.

Tabela 5 – Prática da mãe e prática do filho

Prática	Praticou Desporto (mãe)		Não praticou Desporto (mãe)	
	N	%	N	%
AFDE (alunos)				
Sim	29	74,4%	19	33,3%
Não	10	25,6%	38	66,7%
Total	39	100,0%	57	100,0%

Por último, numa fase inicial, procurámos entender a associação existente entre os pais terem praticado desporto e o aproveitamento em EF, primeiramente analisando só a mãe e depois só o pai. No caso da mãe, o coeficiente de associação entre a variável mãe praticou desporto e o aproveitamento em EF é estatisticamente significativo e elevado. Quando analisada a situação do pai verificámos que o coeficiente de associação entre a variável pai praticou desporto e o aproveitamento em EF é estatisticamente significativo e elevado.

Tabela 6 – Aproveitamento e prática desporto mãe

	Aproveitamento o EF
Praticou desporto	.613***

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

Tabela 7 – Aproveitamento e prática desporto pai

	Aproveitamento o EF
--	------------------------

Praticou desporto .747\*\*\*

---

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

Depois verificámos se existiam diferenças estatisticamente significativas no aproveitamento em EF mediante os pais terem praticado ou não desporto. Primeiramente analisando só a mãe e depois só o pai.

Para a situação da mãe formulámos duas hipóteses:

H0: Não há diferenças estatisticamente significativas entre o aproveitamento dos alunos com mãe que praticou desporto e o aproveitamento dos alunos com mãe que não praticou desporto.

H1: Há diferenças estatisticamente significativas entre o aproveitamento dos alunos com mãe que praticou desporto e o aproveitamento dos alunos com mãe que não praticou desporto.

Os filhos de mães que praticaram desporto têm valores significativamente mais elevados no aproveitamento em Educação Física (4.59 vs 3.58),  $t(94) = 7.880$ ,  $p = .001$

Como  $p < .05$ , então aceitamos H1, tornando-se perceptível que os alunos com mães que praticaram desporto apresentam melhor aproveitamento em EF.

Tabela 8 – Aproveitamento e prática EF

---

	Praticou Desporto (mãe)		Não praticou Desporto (mãe)		
	M	DP	M	DP	Sig.
Nota de Educação Física	4.59	0.54	3.58	0.70	.001***

---

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$  M – Média DP – Desvio padrão

Para a situação do pai formulámos também duas hipóteses:

H0: Não há diferenças estatisticamente significativas entre o aproveitamento dos alunos com pai que praticou desporto e o aproveitamento dos alunos com pai que não praticou desporto.

H1: Há diferenças estatisticamente significativas entre o aproveitamento dos alunos com pai que praticou desporto e o aproveitamento dos alunos com pai que não praticou desporto.

Os filhos de pais que praticaram desporto têm valores significativamente mais elevados no aproveitamento em Educação Física (4.47 vs 3.28),  $t(94) = 10.447$ ,  $p = .001$

Como  $p < .05$ , então aceitamos H1, tornando-se perceptível que os alunos com pais que praticaram desporto apresentam melhor aproveitamento em EF.

Tabela 9 – Aproveitamento e prática EF

	Praticou Desporto (pai)		Não praticou Desporto (pai)		Sig.
	M	DP	M	DP	
Nota de Educação Física	4.47	0.60	3.28	0.510	.001***

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$  M – Média DP – Desvio padrão



## 5. Discussão

Em primeiro lugar, efetuando uma associação entre as variáveis aproveitamento e prática de atividade físico-desportiva extracurricular, tornou-se clara a existência de uma correlação positiva entre as variáveis que demonstra que a prática de atividade físico-desportiva extracurricular conduz a um melhor aproveitamento em EF. De modo a obter dados mais claros em relação a esta problemática, realizou-se um teste de comparação entre grupos, ficando a saber-se que os alunos que praticavam atividade físico-desportiva extracurricular conseguiam obter melhores classificações na disciplina de Educação Física. Estes resultados vão ao encontro dos estudos efetuados por Freire (2010), Blomfield & Barber (2010), Almeida & Nogueira (2002), Gerber (1996), Peixoto (2003), Castelli, Hillman, Buck & Erwin (2007), Simão (2005) e Bento & Pereira (1999), que concluíram que os alunos que participam em atividades extracurriculares apresentam um melhor aproveitamento escolar. Desta forma, os resultados obtidos encontram-se em concordância com aquilo que pretendíamos provar, dando resposta ao objetivo central da nossa investigação.

Numa segunda fase, procurámos perceber se existiam diferenças estatisticamente significativas na prática de atividade físico-desportiva entre alunos com pais (mãe e pai) que praticaram desporto e alunos com pais (mãe e pai) que não praticaram desporto. Em ambos os casos, sempre que os pais praticaram desporto, também os alunos apresentavam um índice de prática de atividade físico-desportiva mais elevado.

Por último, começámos por ver a associação existente entre as seguintes variáveis: mãe praticou desporto e aproveitamento em EF; pai praticou desporto e aproveitamento em EF. Em ambas as situações verificou-se a existência de uma associação positiva, ficando claro que quando os pais praticaram desporto, o aproveitamento em EF parece ser superior. Para dissipar dúvidas, efetuou-se um teste de comparação para averiguar de existiam diferenças estatisticamente significativas no aproveitamento de alunos com pais que praticaram desporto (mãe e pai) e o aproveitamento em alunos com pais (mãe e pai) que não praticaram desporto. Os resultados evidenciaram de forma clara que parece existir um melhor aproveitamento em EF, sempre que os pais (mãe e pai) praticaram desporto.

Os resultados obtidos mostram que a prática de atividade físico-desportiva extracurricular parece levar a obtenção de melhores resultados em EF. Depois, torna-se também fundamental que fique claro que os resultados nos levam a crer que sempre que os pais praticaram desporto, os filhos também tem mais propensão a praticar atividade

físico-desportiva e a ter um melhor aproveitamento em EF. Neste sentido, as escolas possuem dados importantes que podem ajudar a melhorar o rendimento dos seus alunos na disciplina de Educação Física, conseguindo ao mesmo tempo formar indivíduos com um estilo de vida mais ativo e saudável.

#### **6. Limitação da amostra**

Os resultados obtidos sugerem que uma prática de atividade físico-desportivo elevada por partes dos pais e dos seus educandos conduz a um melhor aproveitamento na disciplina de Educação Física. Porém, a amostra do estudo apresenta uma dimensão pequena, não sendo possível obter conclusões que possam ser generalizadas a toda população. O presente estudo irá ter continuidade numa fase posterior aquando da realização do meu doutoramento, procurando abranger uma maior número de indivíduos e conseguir obter conclusões que possam ser mais generalizadas.

#### **7. Estratégias a implementar**

Tendo em conta os resultados obtidos para, torna-se pertinente pensar em algumas medidas que possam reverter situações que levem a que as classificações obtidas pelos alunos na disciplina de Educação Física sejam fracas.

Deste modo, passo a enumerar algumas estratégias possíveis de implementar:

- ✓ Realização de palestras na escola acerca do importância da Educação Física, procurando elucidar os pais dos diversos benefícios desta para um crescimento harmonioso dos seus educandos;
- ✓ Construção de atividades desportivas que contem com a participação dos alunos e dos pais, dando a oportunidade de as famílias terem experiências desportivas em conjunto;
- ✓ Criar atividades desportivas para a participação dos restantes professores, levando-os a ter contacto com o desporto e a reconhecer a sua importância;
- ✓ Envolver todos os professores na valorização da Educação Física.

## **Reflexão final**

O presente relatório descreve todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio pedagógico, no entanto, revela-se fundamental efetuar uma reflexão final que sintetize a sua contribuição para a minha formação académica e pessoal.

Iniciei o estágio pedagógico com grande entusiasmo mas sempre ciente de que seria um enorme desafio. Quando entrei nesta nova etapa, apresentava alguma experiência em termos de treino desportivo, permitindo-me sentir algum conforto em relação à nova experiência, no entanto, estava presente algum receio porque o contexto do ensino e do treino são distintos. Ainda assim, a felicidade por poder finalmente exercer as funções de professor num contexto real, superavam qualquer medo que pudesse existir.

Desde do primeiro momento em que contatei com a minha turma, procurei criar condições para os alunos aprenderem com qualidade, definido um conjunto de regras e explicando-lhes que seria extremamente exigente no cumprimento das mesmas. Esta postura possibilitou-me ter um bom controlo da turma logo numa fase embrionária do estágio, libertando-me e deixando-me centrar a minha atenção em outras questões, como a obtenção de um conhecimento profundo em relação às matérias abordadas, a reflexão em relação às melhores situações de aprendizagem a implementar, etc. Porém, nem tudo foi fácil tendo surgido diversas dificuldades ao longo do ano, as quais procurei combater a partir da reflexão crítica constante acerca da minha prática pedagógica. Importa referir que esta formação foi sempre complementada com orientação permanente do Professor Paulo Furtado e do Mestre Antero Abreu, bem como com a ajuda dos meus colegas de estágio que iam apresentando algumas propostas de melhoria.

Com o término do estágio pedagógico e tendo presente todo o caminho percorrido ao longo desta etapa posso afirmar que tive uma enorme evolução, melhorando significativamente a qualidade da minha prática pedagógica. Hoje em dia sou capaz de elaborar um planeamento estruturado nas suas três dimensões temporais, procurando orientar corretamente o processo ensino aprendizagem; conheço melhor a importância inerente a cada dimensão de intervenção pedagógica e tenho alguma bagagem em termos de estratégias a implementar em cada uma delas; consigo configurar o processo avaliativo, explorando algumas das inúmeras vantagens da

avaliação e tenho a capacidade para gerir de uma forma autónoma a minha formação contínua. Ainda assim, estou ciente de que ao ter trabalho apenas com uma turma, apenas contatei com um dos muitos contextos que poderei encontrar na escola, sendo crucial acumular mais experiências, refletindo constantemente acerca das mesmas para poder melhorar todos os dias.

## **Bibliografia**

Almeida, L., & Nogueira, C. (2002). Investimento extracurricular e seu impacto diferencial na adaptação e rendimento académico em alunos do ensino superior. (U. d. Minho, Ed.) Revista Galego-portuguesa de psicoloxía e Educacion , N° 6 (Vol. 8) Ano 6°.

Allal, L., Cardinet, J., & Perrenoud, P. (1986). A avaliação formativa num ensino diferenciado. Coimbra: Livraria Almedina.

Alves, M. P. (2002). A avaliação e o desenvolvimento profissional do professor. In A. Moreira & E. Macedo (Org.s). Currículo, práticas pedagógicas e identidades (pp. 138-156). Porto: Porto Editora

Bento, J. O. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J. O. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, M. F., & Pereira, P. (1999). A Participação em Atividades Desportivas e o Rendimento Escolar. (V. c. portuguesa, Ed.) Obtido de <http://cev.org.br/eventos/viicongresso-educacao-fisica-ciencias-desporto-dos-paises-lingua-portuguesa>.

Bloom, B. S. (1973). Taxonomia de Objectivos Educacionais. 1. Domínio Cognitivo. Porto Alegre: Editora Globo.

Blomfield, C., & Barber, B. (2010). Australian Adolescents' Extracurricular Activity Participation and Positive Development: Is the Relationship Mediated by Peer Attributes? Australian Journal of Educational & Developmental Psychology. , 10, pp. 108-122.

Cardinet, J. (1993). Avaliar é Medir? Porto: Asa.

CARPERSEN.C.J. et alli (1985), activity, exercise, and physical fitness: defenitions anda distinctions for health – realeted research. Public Health Reorts, v.100, n.2, p.126-131.

Castelli, D. M., Hillman, C., Buck, S., & Erwin, H. (2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. (U. o. Urbana-Champaign, Ed.) *Journal of Sport & Exercise Psychology* , 29, pp. 239-252.

Cushion, J. C., & Jones, R. L. (2001). A Systematic Observation of Professional Top-Level Youth Soccer Coaches. *Journal of sports Behavior*, 24(4), 354-378.

Doyle, W. (1986). Classroom organization and management. In M.C. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching*, pp. 392–431, New York: Macmillan.

Emanoelle Bonácio de Almeida (2014). A relação entre pais e filhos – A influência da família no desempenho escolar dos alunos. Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas. p.28 -29.

Frade, C.Z.Silva (2012). A influência da prática desportiva extracurricular nos resultados escolares. Faculdade de Educação Física e Desporto - Universidade Lusófona de Ciências de Humanidades e Tecnologia

Freire, J. A. (2010). Desporto escolar-Uma possível estratégia no combate ao insucesso escolar. Estudo caso. Dissertação de Mestrado.UTAD. Vila Real

GENERALITAT DE CATALUNYA (1991). *Activitat Física i Promoció de la Salut*. Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat.

Gerber, S. (1996). Extracurricular activities and academic achievement. *Journal of Research & Development in Education* , 30 (1), pp. 42-50.

Haydt, R. C. (2011). *Curso de Didática Geral*. São Paulo: Editora Ática.

<http://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>

<https://www.ebsqf.pt/>

Nobre, P. (2006). Contributos da avaliação para o processo de construção e desenvolvimento do projeto curricular de escola. Universidade de Lisboa: Mestrado em Ciências da Educação - Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.

Pacheco, J. (1994). *A avaliação dos alunos na perspetiva da reforma (Proposta de Trabalho)*. Porto: Porto Editora.

Peixoto, F. J. (2003). Auto-estima, autoconceito e Dinâmicas relacionais em contexto escolar. Tese de Mestrado. Universidade do Minho.

Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-desportivas (1ª ed.). Barcelona: INDE Publicaciones.

Pires, I. M. (2012). Lideranças Intermédias: tomada de decisão e comunicação em Departamento Curricular num Agrupamento de Escolas. Mestrado em Administração e Gestão Educacional - Universidade Aberta, 36

Ribeiro, L. (1999). Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem. Lisboa: Texto Editora. (pp. 75-92)

Rosado, A. (1988). O Feedback Pedagógico: Comparação de dois grupos de professores com especializações profissionais diferenciadas dos saltos em atletismo. (Tese de mestrado (não publicada)), FMH-UTL, Lisboa.

Siedentop, D. (1998). Estratégias de enseñanza en educación física. In Aprender a enseñar la educación física. Barcelona: INDE.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). Developing teaching skills in physical education (4 ed.). Mountainview, CA: Mayfield

Siedentop, D. (2008). Aprender a enseñar la educación física (2ª ed.). Barcelona: INDE.

Siedentop, D., & Eitan, E. (1989). Expertise Experience and Effectiveness. Journal of Teaching in Physical Education, 1989, 8, 254-260.

Simão, R. I. (2005). Relação entre atividades extra-curriculares e o desempenho académico, motivação, auto-conceito e auto-estima dos alunos. Lisboa: Instituto de psicologia Aplicada.

Simões, A. (1996). Planificações.

Kiridis, A. (1999): Discipline at School. Athens: Gutenberg

## **ANEXOS**

I - Seleção e distribuição das matérias lecionadas

II - Ficha de avaliação formativa inicial

III - Ficha de avaliação formativa

IV – Ficha de avaliação sumativa

V – Ficha de autoavaliação

VI – Parâmetros domínio sócio afetivo

VI – Ficha individual do aluno

VII – Questionário (Tema Problema)



## I - Seleção e distribuição das matérias lecionadas

### Matérias lecionadas por período – Ano Letivo 2018/2019

1º Período	Ginástica – 6 Semanas	Atletismo – 7 Semanas
	Início: 16 de Setembro Fim: 24 de Outubro	Início: 31 de Outubro Fim: 14 de Dezembro
2º Período	Voleibol – 7 Semanas	Futebol – 6 Semanas
	Início: 3 de Janeiro Fim: 22 de Fevereiro	Início: 25 de Fevereiro Fim: 5 de Abril
3º Período	Capoeira – 4 Semanas	Ténis de mesa – 4 Semanas
	Início: 23 de Abril Fim: 17 de Maio	Início: 20 de Maio Fim: 14 de Junho

## II - Ficha de avaliação formativa inicial

Avaliação Formativa Inicial – Unidade Didática de Futsal					
Conteúdos a desenvolver na UD de Futsal					
Alunos	Receção	Passe	Condução	Remate	Nível Inicial
XXXXX	++	+	+	+	Elementar
XXXXX	+/-	+/-	+/-	+/-	Introdutório

## III - Ficha de avaliação formativa

Nº	Avaliação Formativa – UD de Atletismo
1	<p>31 de Outubro – O aluno é bastante rápido mas deve melhorar a coordenação na ação dos membros superiores e na elevação do joelhos.</p> <p>5 de Novembro – Apresenta mais coordenação na ação do membros superiores e consegue elevar mais os joelhos na realização da corrida. Na corrida e barreiras apresenta um bom nível. (evoluiu)</p>
2	<p>31 de Outubro – Precisa de elevar mais os joelhos ter mais amplitude na ação do membros superiores.</p> <p>5 de Novembro – Melhorou a ação dos membros superiores, conseguindo implementar mais amplitude na realização do movimento.(evoluiu)</p> <p>Na corrida de barreiras, tem dificuldade em passar a perna de impulsão paralela ao solo. (Manteve)</p>

#### IV – Ficha de avaliação sumativa

Passe 15%		Manchete 15%		Serviço - 15%				Remate 15%		Situação de Jogo (4x4) 40%			Classificação final
1 a 20	NOTA	1 a 20	NOTA	P/Baixo - 10 a 15	Nota	P/Cima - 16 a 20	Nota	1 a 20	NOTA	1 a 20			
										Relação+ Organização(20%)	Deslocamento+ Comportamento de passador (20%)	NOTA	
17	2,55	17	2,55	17	1,275	17	1,275	17	2,55	17	17	6,8	17,0
16	2,4	15	2,25	16	1,2	13	0,975	13	1,95	15	15	6	14,8
17	2,55	17	2,55	17	1,275	17	1,275	17	2,55	17	17	6,8	17,0
16	2,4	16	2,4	16	1,2	16	1,2	15	2,25	15	16	6,2	15,7
12	1,8	10	1,5	14	1,05	9	0,675	9	1,35	12	12	4,8	11,2
15	2,25	16	2,4	16	1,2	17	1,275	16	2,4	15	16	6,2	15,7
	0		0		0		0		0			0	0,0
18	2,7	18	2,7	18	1,35	18	1,35	18	2,7	18	18	7,2	18,0
13	1,95	13	1,95	15	1,125	11	0,825	11	1,65	13	13	5,2	12,7
16	2,4	16	2,4	16	1,2	14	1,05	14	2,1	15	15	6	15,2
16	2,4	17	2,55	16	1,2	16	1,2	16	2,4	16	16	6,4	16,2
16	2,4	16	2,4	16	1,2	15	1,125	15	2,25	16	16	6,4	15,8
17	2,55	16	2,4	17	1,275	17	1,275	16	2,4	17	17	6,8	16,7

#### V – Ficha de autoavaliação

NOME: \_\_\_\_\_ ANO: \_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_ Nº \_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

#### FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO DE ATLETISMO - EDUCAÇÃO FÍSICA

ANTES DE PREENCHERES A FICHA DEVES REFLETIR SOBRE O TEU DESEMPENHO E CONHECIMENTO NOS DIFERENTES NÍVEIS AO LONGO DAS AULAS. COLOCA UMA CRUZ NA NOTA DE ACORDO COM A VERDADE.

<b>DOMÍNIO MOTOR</b>					
Execução técnica		Nota			
		7-9,5	10-13	14-17	18-20
<b>TÉCNICA DE CORRIDA</b>	Mantenho o tronco direito e o olhar dirigido para a frente				
	Coordeno os MS com os MI durante a corrida				

<b>CORRIDA DE BARREIRAS</b>	Ataco as barreiras sempre com o terço anterior do pé apontado para cima				
	Mantenho um ritmo de 3 passadas entre barreiras				
	Transponho a barreira com a perna de impulsão paralela ao solo				
<b>DE CORRIDA ESTAFETAS</b>	Domino as técnicas de transmissão do testemunho (Ascendente/Descendente)				
	Efetuo a transmissão do testemunho na sua zona específica (Zona de Transmissão)				
<b>SALTO EM ALTURA</b>	Realizo a corrida em “J”				
	Executo correctamente a técnica de “Fosbury Flop”				
	Executo a chamada com o MI mais distante da fasquia realizando uma forte impulsão com a mesma				

<b><u>DOMÍNIO COGNITIVO</u></b>				
<b>Conhecimentos</b>	<b>Nota</b>			
	<b>7-9,5</b>	<b>10-13</b>	<b>14-17</b>	<b>18-20</b>
Conheço as regras das disciplinas abordadas				
Conheço as componentes críticas dos gestos técnicos				
Identifico rapidamente o erro e corrijo				

<b><u>DOMÍNIO AFETIVO</u></b>	
<b>Comportamentos</b>	<b>Nota</b>

	7-9,5	10-13	14-17	18-20
Tenho um bom relacionamento com os meus colegas				
Mostro interesse nas aulas				
Participo ativamente nas aulas				
Respeito os meus colegas				
Ajudo os meus colegas, quando necessário				

#### VI – Parâmetros domínio sócio afetivo

Domínio Atitudes e Valores 20%						
Aluno	Pontual.	Assidui.	Empenho	Discip.	Cooper	Nota final
1	3,0%	4,0%	4,0%	5,0%	4,0%	
2	18	20	19	17	16	
3	17	20	16	18	16	
4	18	20	16	18	17	
4	18	18	17	18	17	

## VII – Ficha individual do aluno

### CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DO ALUNO

CARO(A) ALUNO(A),

ESTE QUESTIONÁRIO TEM COMO OBJETIVO, RECOLHER DADOS QUE CONTRIBUAM PARA QUE OS TEUS PROFESSORES TE CONHEÇAM MELHOR. É DE CARÁCTER CONFIDENCIAL.

POR FAVOR LÊ COM ATENÇÃO CADA QUESTÃO E PROCURA SER SINCERO NAS TUAS RESPOSTAS. ASSINALA UMA OU VÁRIAS CRUZ(ES) NO(S) QUADRADO(S) CORRESPONDENTE(S). DEVE SER PREENCHIDO NA SUA TOTALIDADE.

---

### GRUPO I – DADOS PESSOAIS DO ALUNO

NOME: \_\_\_\_\_  
IDADE: \_\_\_\_\_ DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ ANO E TURMA: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_  
GÉNERO: F  M  NACIONALIDADE: \_\_\_\_\_ NATURALIDADE: \_\_\_\_\_  
MORADA: \_\_\_\_\_ CÓDIGO POSTAL: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
CONTACTO TELEFÓNICO: \_\_\_\_\_ E-MAIL: \_\_\_\_\_  
TENS APOIO DA AÇÃO SOCIAL ESCOLAR (ASE)? SIM  NÃO  ESCALÃO \_\_\_\_\_

### GRUPO II – ASPETOS SOCIODEMOGRÁFICOS

#### 1. ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO:

NOME: \_\_\_\_\_ PARENTESCO: \_\_\_\_\_  
MORADA: \_\_\_\_\_ CÓDIGO POSTAL: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
CONTACTO TELEFÓNICO: \_\_\_\_\_ E-MAIL: \_\_\_\_\_  
DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ PROFISSÃO: \_\_\_\_\_  
SITUAÇÃO NA PROFISSÃO: EFETIVO ; CONTRATADO ; APOSENTADO ; DESEMPREGADO   
LOCAL DE TRABALHO: \_\_\_\_\_ TELEFONE (EMPREGO): \_\_\_\_\_

#### 2. AGREGADO FAMILIAR:

PARENTESCO	IDADE	HABILITAÇÃO LITERÁRIA	PROFISSÃO	SITUAÇÃO PROFISSIONAL*
------------	-------	-----------------------	-----------	------------------------


\*EFETIVO; CONTRATADO; APOSENTADO; DESEMPREGADO.

3. MOBILIDADE:

CASA - ESCOLA

CARRO ; PÉ ; AUTOCARRO ; MOTO ; BICICLETA ; OUTRO

SE OUTRO, QUAL? \_\_\_\_\_

TEMPO DE DESLOCAMENTO

ATÉ 5 MIN ; 5 A 15 MIN ; 15 A 30 MIN ; 30 A 60MIN ; + DE 60 MIN

DEPOIS DAS AULAS, A QUE HORAS COSTUMAS CHEGAR A CASA? \_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_H

GRUPO III – HÁBITOS ALIMENTARES, HIGIENE E SAÚDE

1. QUE REFEIÇÕES COSTUMAS FAZER POR DIA?

PEQUENO-ALMOÇO  LANCHE DA MANHÃ  ALMOÇO  LANCHE DA TARDE  JANTAR   
CEIA

2. TOMAS O PEQUENO-ALMOÇO?

NUNCA  ÀS VEZES  SEMPRE

3. EM PERÍODO DE AULAS ONDE TOMAS O PEQUENO-ALMOÇO?

CASA  ESCOLA  NÃO TOMO  OUTRO : \_\_\_\_\_

4. O QUE COSTUMAS COMER AO PEQUENO-ALMOÇO? \_\_\_\_\_

5. NO PERÍODO DE AULAS, ONDE É QUE NORMALMENTE ALMOÇAS?

CASA                       CANTINA                       BAR DA ESCOLA                       CAFÉ                       RESTAURANTE   
OUTRO : \_\_\_\_\_

6. COSTUMAS VARIAR OS ALIMENTOS NAS REFEIÇÕES DURANTE A SEMANA?

SIM                       NÃO

7. ÉS FUMADOR?

SIM  NÃO                       ÀS VEZES  SE SIM, QUANTAS VEZES POR SEMANA? \_\_\_\_\_

8. COSTUMAS CONSUMIR BEBIDAS ALCOÓLICAS?

SIM                       NÃO                       SE SIM, QUANTAS VEZES POR SEMANA? \_\_\_\_\_

9. TOMAS BANHO DEPOIS DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

SIM                       NÃO                       SE NÃO, PORQUÊ? \_\_\_\_\_

10. CONSIDERAS OS BALNEÁRIOS COM BOAS CONDIÇÕES?

SIM                       NÃO                       SE NÃO, PORQUÊ? \_\_\_\_\_

11. TENS ALGUMA DOENÇA QUE IMPOSSIBILITE OU DIFICULTE A PRÁTICA DESPORTIVA?

SIM                       NÃO                       SE SIM, QUAL/QUAIS? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12. TENS ALGUM FAMILIAR QUE TENHA ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE GRAVE?

SIM                       NÃO                       SE SIM, QUAL É A PATOLOGIA? \_\_\_\_\_

13. JÁ SOFRESTE ALGUMA LESÃO DESPORTIVA?

SIM                       NÃO                       SE SIM, QUAL/QUAIS E QUAL FOI TEMPO DE RECUPERAÇÃO  
? \_\_\_\_\_

14. TOMAS ALGUM TIPO DE MEDICAÇÃO?

SIM                       NÃO                       SE SIM, QUAL? \_\_\_\_\_

15. EM MÉDIA, QUANTAS HORAS DORMES POR DIA? \_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_ H



GRUPO IV – ATIVIDADES EXTRACURRICULARES/TEMPOS LIVRES

1. PRATICAS ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA OU DESPORTIVA PARA ALÉM DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

SIM  NÃO  SE SIM, QUAL/QUAIS? \_\_\_\_\_

2. SE RESPONDESTES “SIM” NA QUESTÃO ANTERIOR, DE QUE TIPO?

DESPORTO ESCOLAR  FEDERADO  OUTRO : \_\_\_\_\_

3. QUANTOS MINUTOS/SESSÃO DURA ESSA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

[0 A 30 MIN]  [30 A 60 MIN]  [60 A 90 MIN]  [90 A 120 MIN]

4. QUANTAS VEZES POR SEMANA PRATICAS ESSAS ATIVIDADES FÍSICAS?

1 VEZ/SEMANA  2 A 3 VEZES/SEMANA  4 A 5 VEZES/SEMANA  6 OU MAIS VEZES/SEMANA

5 - COMO OCUPAS OS TEUS TEMPOS LIVRES?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6 - GOSTAS DE ESTUDAR? SIM  NÃO

7 - QUANTO TEMPO ESTUDAS POR DIA? : H

GRUPO V – VIDA ESCOLAR

1. DENTRO DA PANÓPLIA DE POSSIBILIDADES DESPORTIVAS ENUMERA DE 1 A 10 AS QUE MAIS GOSTAS (SENDO QUE 1 É A QUE MENOS GOSTO E 10 É A QUE MAIS GOSTO)

DESPORTO	PONTUAÇÃO
ANDEBOL	

ATLETISMO	
BADMINTON	
BASQUETEBOL	
CORFBALL	
DANÇA	
FUTSAL	
GINÁSTICA	
TÉNIS DE MESA	
VOLEIBOL	
OUTRA: _____	

2. DOS DESPORTOS ABAIXO ENUNCIADOS , INDICA, COM UM “X” QUAL/QUAIS O/OS QUE JÁ PRATICASTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA E FORA DA ESCOLA.

DESPORTOS	EDUCAÇÃO FÍSICA	FORA DA ESCOLA
ANDEBOL		
ATLETISMO		
BADMINTON		
BASQUETEBOL		
CORFBALL		
DANÇA		
FUTSAL		
GINÁSTICA		

TÉNIS DE MESA		
VOLEIBOL		
OUTRA: _____		

3. QUAL(IS) A(S) TUA(S) DISCIPLINA(S) PREFERIDA(S)?

\_\_\_\_\_

4. JÁ REPROVASTE ALGUM ANO? QUAL(IS)? \_\_\_\_\_

5. QUERES DAR CONTINUIDADE AOS TEUS ESTUDOS?

SIM  NÃO  TALVEZ

SE SIM/TALVEZ, QUAL A ÁREA/CURSO? \_\_\_\_\_

## VIII – Questionário (Tema Problema)

Este questionário destina-se a realizar um estudo sobre a influência dos pais no rendimento dos alunos na disciplina de Educação Física.

Pedimos-te que respondas a estas questões. Haverá confidencialidade em relação às tuas respostas.

Nenhuma resposta é boa ou má, o que interessa é que responda com sinceridade. Obrigada por preencheres este questionário e por participares nesta investigação.

Por favor responde às questões marcando uma cruz ou escrevendo a resposta no espaço adequado.

1. Ano de Escolaridade:      10º       11º       12º       N° \_\_\_\_\_ turma

2. Sexo:      Masculino       Feminino       3. idade: \_anos

4. Localidade de residência \_\_\_

5. Grau Académico Pai - 1º ciclo     2º e 3º ciclo  secundário  Ensino Superior

Mãe - 1º ciclo  2º e 3º ciclo     secundário  Ensino Superior

6. Praticas, atualmente, atividades desportivas extracurriculares?      sim       não

7. Se sim, indica se és:      federado       não federado

8. a) Praticas alguma atividade física/desportiva num clube ou coletividade fora da Escola, sob a orientação de um professor, treinador, monitor, instrutor, etc?

- 1. Nunca
- 2. Uma vez por semana
- 3. 2 a 3 vezes por semana
- 4. 4 a 6 vezes por semana
- 5. Todos os dias

a) Se praticas alguma atividade indica qual é, ou quais são essas catividades.

---

9. a) Participas em algum grupo/equipa do Desporto Escolar?

1. Sim  modalidade: \_\_\_\_\_ 2. Não

b) Se sim, quantas vezes treinas por semana?

- 1. Menos de uma vez por semana
- 2. Uma vez por semana
- 3. 2 vezes por semana
- 4. 3 vezes por semana
- 5. 4 vezes por semana
- 6. 5 vezes por semana

10. Se praticas regularmente atividades desportivas, quanto tempo dedicas por treino à prática dessas atividades (no clube ou no desporto escolar)?

1. Menos de 1 hora
2. Aproximadamente 1 hora
3. Aproximadamente 2 horas
4. Aproximadamente 3 horas
5. Aproximadamente 4 horas
6. Aproximadamente 5 horas
7. Aproximadamente 6 horas
8. 7 horas ou mais

11. Se praticas regularmente atividades desportivas, quanto tempo dedicas por semana à prática dessas atividades (no clube ou no desporto escolar)?

1. Menos de 1 hora
2. Aproximadamente 1 hora
3. Aproximadamente 2 horas
4. Aproximadamente 3 horas
5. Aproximadamente 4 horas
6. Aproximadamente 5 horas
7. Aproximadamente 6 horas
8. 7 horas ou mais

#### Historial Desportivo dos pais

##### Mãe

1. a) Já praticou algum Desporto?      sim      Qual?       não     

b) Se sim, de que tipo?

federado       desporto Escolar       outro

2. a) Ainda prática algum Desporto? sim  Qual? não

b) Se sim, de que tipo?

federado  outro

3. a) Pratica atividade ou exercício físico com regularidade? sim Qual?  não

b) Se sim, quantas vezes por semana?

4. a) Incentiva-te praticar Desporto? sim  não

b) Se sim, porque?

c) Se não, porque?

### Pai

1. a) Já praticou algum Desporto? sim Qu  não

b) Se sim, de que tipo?

federado  desporto Escolar  outro

2. a) Ainda prática algum Desporto? sim Qual?  não

b) Se sim, de que tipo?

federado  outro

3. a) Pratica atividade ou exercício físico com regularidade? sim Qual?  não

b) Se sim, quantas vezes por semana?

4. a) Incentiva-te praticar Desporto? sim  não

b) Se sim, porque?

c) Se não, porque?

Obrigada pela tua colaboração.