



A Descoberta da Realidade Futura

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2.º Ciclo de Estudos, conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei N.º 74/2006, de 24 de março, e Decreto-Lei N.º 43/2007, de 22 de fevereiro).

Orientadora: Doutora Paula Queirós

Diogo Luís Pinto Magalhães

Porto, setembro de 2018

Ficha de Catalogação

Magalhães, D. (2018). A Descoberta da Realidade Futura: D. Magalhães. Relatório de Estágio Profissional para obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO-APRENDIZAGEM; OBSERVAÇÃO- REFLEXÃO-INVESTIGAÇÃO; MOTIVAÇÃO

DEDICATÓRIA

Aos meus Pais!

Por me ajudarem a concretizar o meu sonho,
pelo constante suporte e dedicação, e
pelo esforço que fizeram nestes últimos anos.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, por todo o esforço que fizeram nestes últimos anos para que fosse possível eu alcançar este sonho. Obrigado por tantas conversas que serviram para eu me tornar numa melhor pessoa e por me transmitirem tantos valores que hoje me acompanham.

À minha família, por permanentemente me ter acompanhado neste percurso e me passarem a mensagem de eu ser capaz de alcançar o sonho. Por todas aquelas palavras de carinho, de apoio e de incentivo. Muito obrigado!

Aos meus amigos, que sempre estiveram ao meu lado e sempre me ajudaram em tudo que lhes era possível. Incentivos para terminar esta caminhada nunca faltou da parte deles, sendo esta conquista também lhes pertence.

À Professora Cooperante, Cristina Ferraz, por todo o acompanhamento, dedicação, e amizade ao longo deste ano decisivo. Obrigado por todas as conversas, incentivos e muito mais, que fizeram que não nos faltasse nada este ano, participando e muito no meu sucesso.

À Professora Orientadora, Paula Queirós, pela atenção, afeto e opiniões demonstradas ao longo deste ano. Obrigado por aquelas conversas e por ser um peão presente ao longo desta caminhada.

Ao Núcleo de Estágio, por todos os momentos vividos ao longo deste ano. Obrigado por toda a partilha de conhecimentos, vivências e por todas aquelas longas conversas que serviram para que melhorássemos de dia para dia.

À FADEUP, que me acolheu nestes últimos dois anos. Obrigado por todos os momentos aqui vividos, amizades feitas e conhecimento adquirido que assim levo para toda a minha vida.

À Escola Secundária de Penafiel um muito obrigado, por todas as experiências vividas este ano, e em particular ao Grupo de Educação Física pela forma carinhosa me acolheram e acompanharam durante o ano letivo.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Espaços para a lecionação das aulas de Educação Física.....	7
--	---

ÍNDICE DE QUADROS

Gráfico1 - Amostra da População do Estudo	48
Gráfico 2 - Distribuição da Amostra pelos Diferentes Anos de Escolaridade e Curso.....	48
Gráfico 3 - Distribuição dos Indivíduos por Modalidades.....	51
Gráfico 4 - Frequência da Prática Desportiva Extracurricular.....	52
Gráfico 5 - Tempo(H) Semanal de Prática	52
Gráfico 6 - Tempo Semanal Dedicado ao Estudo	53
Quadro 7 - Comparações das Classificações Escolares.....	54

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I- Plano Anual da Turma Residente	XXIII
Anexo II- Questionário da Disciplina de Educação Física... ..	XVII
Anexo III- Consentimento Informado	XXIV
Anexo IV- Questionário do Estudo Científico.....	XXVI

RESUMO

O presente relatório de estágio foi realizado com o intuito de dar a conhecer, analisar e formalizar, toda a minha caminhada durante este ano de Estágio Profissional, que decorreu na Escola Secundária de Penafiel. O relatório de estágio, está estruturado em sete capítulos: o primeiro capítulo, “Introdução”, é um pequeno enquadramento do estágio profissional e pretende dar a conhecer a estrutura deste relatório. O segundo, “Enquadramento Pessoal”, é o capítulo onde me pretendo dar a conhecer aos leitores, onde falo das minhas vivências pessoais, académicas e desportivas, e quais eram as minhas expectativas em relação ao Estágio Profissional. O terceiro, o “Enquadramento Institucional”, serve para nos dar a refletir sobre o que é, e para que serve o Estágio Profissional, qual o meio onde este se realizou (através de uma descrição detalhada da Escola), e qual o grupo de trabalho e turma com o qual o Professor Estagiário irá trabalhar. O quarto capítulo é o “Enquadramento Operacional”, onde serão abordados processos de organização e planeamento no ensino, bem como o impacto que a relação com os outros professores, e a participação nas atividades de departamento contribuíram para o meu amadurecimento na temática do “Ser Professor de Educação Física”. O capítulo cinco, o “Estudo de Investigação”, é onde falarei sobre o meu estudo (comparação das classificações escolares de alunos federados e não federados). O sexto capítulo é aquele onde irei refletir sobre a importância que o estágio profissional teve na minha vida, e a forma como este contribuiu para o meu crescimento. O sétimo e último capítulo serão as “Referências Bibliográficas”, ou seja, quais as fontes que consultei e que sustentam tudo aquilo que é transmitido neste relatório de estágio.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO-APRENDIZAGEM; OBSERVAÇÃO- REFLEXÃO-INVESTIGAÇÃO; MOTIVAÇÃO

ABSTRACT

This internship report was carried out in order to present, analyze and formalize my entire career during this year of Professional Internship, held at Penafiel High School. The internship report is structured in seven chapters: the first chapter, "Introduction", is a small framework of the internship and aims to make known the structure of this report. The second, "Personal Framing", is the chapter where I intend to make known to readers, where I talk about my personal, academic and sports experiences, and what my expectations were regarding the Professional Internship. The third, the "Institutional Framework", serves to give us a reflection on what the Professional Internship is and what is the medium in which it has been carried out (through a detailed description of the School), and which group work and class with which the Trainee Professor will work. The fourth chapter is the "Operational Framework", which will address organizational planning and teaching processes, as well as the impact that the relationship with other teachers and participation in the department activities contributed to my maturation in the theme of "Being Physical education teacher". Chapter five, the "Research Study," is where I will talk about my study (comparing school scores of federated and non-federated students). The sixth chapter is where I will reflect on how important the internship has been in my life, and how it has contributed to my growth. The seventh and last chapter will be the "Bibliographical References", that is, the sources that I consulted and that support everything that is transmitted in this report of internship.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; PE; TEACHING-LEARNING;
OBSERVATION- REFLECTION-RESEARCH; MOTIVATION

LISTA DE ABREVIATURAS

AC – Avaliação Contínua

AD – Avaliação Diagnóstica

AS – Avaliação Sumativa

CA – Critérios de Avaliação

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

ESP – Escola Secundária de Penafiel

EE- Estudante Estagiário

EED – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GEF – Grupo de Educação Física

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MED – Modelo Educação Desportiva

MEEFEBS – Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e

Secundário.

MID – Modelo de Instrução Direta

NE – Núcleo de Estágio

PA – Planeamento Anual

PAAA – Plano Anual de Atividades do Agrupamento

PC – Professora Cooperante

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PO – Professora Orientadora

RE – Relatório de Estágio

TR – Turma Residente

UD – Unidade Didática

Índice Geral

AGRADECIMENTOS	IV
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VI
ÍNDICE DE QUADROS.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMO.....	IX
ABSTRACT	X
LISTA DE ABREVIATURAS	XII
1- Introdução.....	1
2- Enquadramento Pessoal	3
2.1- Apresentação	3
3- Enquadramento Institucional.....	4
3.1- A escola como Instituição	4
3.2- Escola Secundária de Penafiel.....	5
3.4- Caracterização Núcleo de Estágio	8
3.5- Caracterização Turma Residente - 10º Ano	10
3.6- Caracterização Turma Partilhada - 6º Ano	12
4- Enquadramento Operacional	15
4.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	15
4.1.1 Conceção.....	16
4.1.1.1. Os Programas Nacionais de Educação Física.....	17
4.1.2 – Planeamento do Processo Ensino-Aprendizagem	18
4.1.2.1- Planeamento Anual	18
4.1.2.2- Unidade Didática	21
4.1.2.3. Plano de Aula	22
4.1.3- Condução do Ensino	25
4.1.4- Avaliação.....	30
4.1.5- Observação	32
4.1.6- A Reflexão.....	34
4.2 Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	36
4.2.1 Atividades do Grupo de Educação Física (Corta-Mato, Mega Sprint, Torneio Basquetebol 3x3, Torneio de Voleibol 2x2 (básico) e 4x4 (secundário)	37
4.2.2 Desporto Escolar	43
5- Prática Desportiva e Rendimento Escolar: Um Estudo Com Alunos Do Ensino Secundário	45
5.1- Introdução	45

5.2- Enquadramento Teórico	46
5.3- Objetivos.....	47
5.4- Metodologia.....	47
5.4.1- Participantes	47
5.4.2- Métodos / Instrumentos.....	49
5.4.3- Fases do Estudo	50
5.5- Análise dos Dados	50
5.6- Conclusões do Estudo.....	55
5.7- Referências Bibliográficas	56
 6- Considerações Finais e Perspetivas Futuras	 58
7-Referências Bibliográficas.....	60
Anexos.....	XV

1-Introdução

O estágio profissional é o atingir de um processo de aprendizagem longo e enriquecedor, que foi feito ao longo destes últimos quatro anos, três deles em licenciatura, com obtenção de conhecimentos mais abrangentes, e um ano, o primeiro ano de mestrado, com aquisição de conhecimentos mais específicos desta tão nobre profissão como a de ser educador/formador de desporto, mais propriamente de EF.

Assim sendo, e ao pensar no meu estágio profissional, é inevitável que não surjam uma série de questões, tais como: “Como será a escola?”, “Como serão os professores?”, “Os alunos irão gostar de mim?”. No entanto, essas questões nem sempre me preocuparam, pois sabia que mais tarde ou mais cedo todas elas terão uma resposta. Mas ao falar destas questões e quando penso neste desafio que vivi, não posso também deixar de exprimir o que senti, e é sem dúvida um misto de sensações, a ansiedade que se sente antes de cada aula, a frustração no final de uma sessão que não correu bem ou a alegria que acontece quando um aluno/a nos diz que gostou da aula. Tudo isto faz parte da essência de ser professor e no início deste ano letivo, a cada dia que passava tinha mais a certeza que escolhi o caminho certo para a minha vida profissional, não que me ache o melhor professor do mundo, mas porque adoro o que faço.

Durante o ano letivo defini alguns objetivos a cumprir, que com a ajuda dos meus colegas do núcleo de estágio, professor cooperante, professor orientador, e muito trabalho da minha parte, consegui ultrapassar com sucesso. Refiro-me então ao facto de conseguir crescer ao nível da relação com as pessoas e a comunicação, não só com os alunos e perante uma turma, como também com colegas e toda a comunidade escolar; outro dos objetivos que defini foi, o de combater determinadas lacunas da minha parte em relação a algumas modalidades, já que tive que lecionar modalidades das quais não sou grande conhecedor (por não ter praticado ,ou não ser tão apreciador, ou não ter mesmo grande conhecimento acerca deste) e isso irá dificultar o meu processo ensino-aprendizagem, caso não ultrapasse essas barreiras. Para tal aperfeiçoamento,

foi necessário informar-me como os jogos em questão se processam, tentando fazer formações nessa área e lendo livros destas mesmas modalidades. Através do forte investimento na parte prática que o estágio inclui, trabalhei e desenvolvi ao máximo as minhas capacidades pedagógicas, cooperando assim para a aprendizagem e desenvolvimento dos meus alunos; pretendi também desenvolver as minhas ferramentas de trabalho, aprimorando-as, através do trabalho em equipa e da aprendizagem com profissionais mais experientes. O contacto com os alunos, a gestão da aula, a resolução de conflitos, o lançamento de notas e a construção da prática pedagógica, serão decerto o maior dos meus desafios, mas são estes desafios que me irão fazer amadurecer e ajudar na construção de uma identidade profissional.

Quanto à professora cooperante, não poderia estar mais contente e mais confiante em relação à caminhada que irei percorrer ao longo deste ano. A professora Cristina Ferraz para além de ser uma pessoa acessível, simpática, calma, paciente e trabalhadora, é também portadora de muito conhecimento, rigor e experiência profissional, o que decerto me ajudará, a mim e aos meus colegas, a superar este grande desafio com êxito, acompanhando-nos ao longo de todo o percurso, nunca nos deixando desamparados, mas ao mesmo tempo dando-nos espaço para cometer alguns erros, pois só passando por algumas coisas e errando a fazê-las, é que aprendemos a ser melhores e a fazer cada vez melhor. Por fim, posso dizer que o núcleo de estágio é bastante tranquilo, são cooperantes uns com os outros, dispostos a ajudar sempre que necessário, tirando dúvidas e/ou fazer críticas construtivas para que seja possível uma progressão enquanto docente, esperando eu que este ambiente se mantenha até ao fim.

Para Nóvoa (2009) é necessário construir uma formação de professores dentro da profissão, por isso o estágio profissional deve ser considerado como terreno privilegiado no início dessa construção, e o estagiário aqui assume um papel preponderante pois ele é o principal ator da sua própria aprendizagem e tem no estágio o privilégio de estar já envolto num meio que no futuro será o seu, vai adquirir vivências e conhecimentos que de outra forma não o conseguiria até porque para Batista & Queirós (2015) o estágio serve para aclarar ao estagiário

alguns pressupostos básicos da docência e é uma forma de ligação entre a formação inicial e a profissão.

Penso que acima de tudo o objetivo do Estágio é criar profissionais competentes, capazes de refletir e ir à procura de novos saberes, novas estratégias e que estejam sempre disponíveis a aprender para depois poderem ser realmente bons a ensinar.

2- Enquadramento Pessoal

2.1- Apresentação

O meu nome é Diogo Luís Pinto Magalhães, tenho 23 anos, natural de Marco de Canaveses e sou licenciado em Desporto pelo Instituto Politécnico de Bragança.

Desde muito cedo ingressei no mundo do desporto, em particular no futebol, onde com 12 anos já jogava no clube local, o Futebol Clube do Marco no escalão de infantis, o qual me projetou para outros voos. Após dois anos no clube local ingresso no Boavista F.C. no escalão de iniciados e no Salgueiros 08 no escalão de Juvenis, retornando ao Marco 4 anos mais tarde para representar o escalão de juniores e alinhando na equipa sénior por vezes. Encontro-me atualmente a jogar no AD Marco09. Além de jogador nestes dois últimos anos iniciei a minha caminhada como treinador, pertencendo à “Dragon Force” do Marco de Canaveses, onde oriento a equipa de Sub-11. Assim sendo, sempre estive muito ligado ao mundo desportivo e a curiosidade sobre este, aumentava à medida que os tempos passavam, marcando assim a minha infância até aos dias de hoje, continuando a despertar-me bastante interesse e a motivar-me para um maior patamar de excelência.

A Educação Física (EF), é também uma paixão e como tal cresceu imenso ao longo da minha formação e a vontade de exercer profissão nesta área, deve-

se em grande parte ao facto de ter tido um professor da mesma área durante o 2º ciclo, que me cativou bastante para esta o que fez com que desde muito cedo tomasse decisões em função disso. A forma de lecionar e de cativar os alunos para as suas aulas era talvez o seu ponto mais forte, onde aulas extremamente dinâmicas e com desafios eram uma constante, procurando assim que os seus alunos se superassem aula após aula.

Assim sendo durante a minha formação, e nas decisões que tive de tomar, segui sempre o ramo do desporto tendo sempre tendência para a educação, o que me levou a chegar à situação em que estou: contagem decrescente para concretizar esse objetivo e poder assim um dia dar o meu contributo para boas práticas pedagógicas na EF, com aulas motivantes, dinâmicas e cheias de aprendizagens válidas e significativas para os alunos.

3- Enquadramento Institucional

3.1- A escola como Instituição

Foi século XVII que a escola se içou “como instituição”, num formato que se mantêm até aos dias de hoje. Assim sendo, o aparecimento desta instituição encontra-se adjacente ao progresso do capitalismo. Posteriormente à revolução industrial, o estado adotou a instituição escola e transpôs a ensinar-se a todas as pessoas como se fossem apenas um. Em 1974, no dia 25 de Abril, emergiu um ensino em massa, onde a instituição passou a ser gratuita, universal, obrigatória e laica. Posto isto, a aprendizagem transitou para um local próprio, com especialização de tarefas e para um maior número de crianças/jovens.

A escola assim nasce num novo modelo e com objetivos claros. “... com claras funções: inculcar os valores, hábitos e normas da classe que domina, ou seja, inculcar a ideologia burguesa e, com isso, mostrar a cada um o lugar que deve ocupar na sociedade, segundo sua origem de classe” (Coimbra, 1989).

A Escola, assim como o conhecimento, deve estar num constante desenvolvimento e a todos os patamares, para que seja possível um ensino de melhor qualidade, capaz de responder às necessidades que vão surgindo da própria sociedade e da inclusão para todos. Continuando nesta linha de pensamento, a capacidade de adaptação e desenvolvimento dos elementos da sociedade estão intrinsecamente ligadas com a escola, onde as figuras principais são os professores neste longo caminho. Posto isto, a instituição “escola”, é um local onde a transmissão de conhecimentos teóricos e práticos aos alunos, é uma constante, sendo que a partilha de ideias e competências, permitem aos alunos enfrentar o dia-a-dia na sociedade. Ozório & Leon (2011) referem que “a função básica da escola é garantir a aprendizagem de conhecimentos, habilidades e valores necessários à socialização do indivíduo”.

3.2- Escola Secundária de Penafiel

A cidade de Penafiel, é uma cidade portuguesa localizada no distrito do Porto, região do Norte e sub-região do Tâmega, com cerca de 15 711 habitantes. Dividida em 28 freguesias, é sede de um município com 212,24 km² de área e 72 265 habitantes.

Penafiel é um município que tem investido na área do ensino, tendo como prova disso a construção de escolas ou renovação de outras, por todo o concelho. Sendo ainda de salientar que neste existe vários espaços, como por exemplo: jardins-de-infância e escolas desde o ensino primário até ao secundário.

Fundada em 1960, com o nome inicial de Escola Industrial de Penafiel, a ESP está localizada na rua Dr. Alves Magalhães, freguesia de Milhundos, junto ao Santuário do Sameiro. De relevância dizer que o terreno em que esta se encontra construída, foi deixado em testamento pelo Dr. Alves Magalhães, à Santa Casa da Misericórdia de Penafiel, com o intuito de vir a ser uma escola meramente feminina, tendo vindo mais tarde a ser designada por internato. Por consequência, a rua onde a escola está localizada, tem de momento o nome do

que foi no fundo o seu projetista, Dr. Alves Magalhães. Com o passar dos anos, veio a ser conhecida por Escola Técnica e, mais tarde, em 1978, foi conversa em Escola Secundária de Penafiel, com dia datado de 1 de outubro do mesmo ano. Já mais presentemente, em 2010, a escola foi alvo de uma renovação, a fim de oferecer melhores conjunturas à comunidade escolar.

Faz parte da caracterização da ESP a sua componente humana, a qualidade do seu desempenho e a filosofia que esta adota. Esta apresenta uma oferta educativa vasta (garantia do funcionamento de todos os cursos desde que o número de alunos previsto por lei o permita – 80% da sua população escolar integra o Ensino Secundário), destacando-se o curso de Ciências e Tecnologias. Procura proporcionar aos alunos áreas de formação adaptadas aos seus interesses e motivações, dando asas a uma princípio diversificado em cada ano escolar, para que o mercado de trabalho não esteja já saturado aquando da finalização dos estudos dos seus alunos e, pelo contrário, sejam dadas respostas às necessidades destes, bem como da região em que estão inseridos, caminhando em paralelo ao encontro das ambições dos jovens, para que lhes seja mais fácil uma inserção no mercado do trabalho.

No que diz respeito ao desenvolvimento individual do aluno, isto é, na sua formação como indivíduo único e particular, podemos dizer que se trata de uma constante na sua política educativa, sendo que para esta instituição, cada aluno não é mais um número, mas sim uma pessoa com características emocionais e cognitivas próprias, sendo que carece de uma atenção própria, visto que a escola é o meio essencial para a formação integral dos jovens, acarretando assim, uma enorme responsabilidade, mas também um enorme e gratificante desafio.

Quanto á constituição, esta instituição é dispõe de 79 turmas (23 turmas correspondentes ao ensino básico e 56 correspondentes ao ensino secundário), num total de 2175 alunos (682 alunos participam no ensino básico e 1493 no ensino secundário). Relativamente ao ensino secundário, a escola tem a oferta de 4 cursos Científico-Humanísticos: Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Artes Visuais e Línguas e Humanidades, e 5 cursos profissionais: Contabilidade, Energias Renováveis, Análise Laboratorial, Gestão e Programação de sistemas informáticos e Auxiliar de Saúde. No que diz respeito

ao quadro docente e não docente, conta com 154 professores, 12 assistentes técnicos, 26 assistentes operacionais e 1 psicóloga.

Quanto às instalações desportivas, a escola é portadora de um campo exterior (onde é possível lecionar futebol, andebol e atletismo), um campo de ténis e um pavilhão desportivo. O pavilhão desportivo está devidamente equipado possibilitando a leção de todas as modalidades, contendo ainda uma sala dedicada à ginástica/ expressões, no andar superior. Aliada a toda esta estrutura, existe ainda a possibilidade de utilizar a piscina municipal de Penafiel e o campo sintético (localizados nas proximidades da escola). Com isto, podemos dizer que esta instituição oferece, assim, um variado leque de opções quer para os seus alunos, quer para os seus docentes. Enquanto estrutura física, podemos dizer que esta, deve ser uma das melhores escolas da zona, pois apresenta condições para o processo ensino-aprendizagem ótimas. Em contrapartida, penso que não deve ser deixado de referir as dimensões dos balneários, uma vez que estes em certos momentos se tornam insuficientes para as turmas a lecionar.

Ainda dentro do que diz respeito ao desporto na escola, e para uma organização do ano letivo, associando a esse fator a utilização do material nos diversos meses do ano letivo, os períodos são divididos em dois subperíodos e é construído um roulement. Relativamente aos espaços exteriores, à piscina e ao campo sintético, que não podem ser usados quando as condições climáticas assim o exigem, todas as aulas são adaptadas ao pavilhão, e por consequência, todas as turmas adaptadas a esse espaço que têm de dividir entre si.



Figura 1 - Espaços para a leção das aulas de Educação Física

3.4- Caracterização Núcleo de Estágio

Ainda no primeiro ano do mestrado as questões acerca do EP iam surgindo, procurando mais informações acerca do modo como decorre este processo e aspetos que poderiam ser fundamentais para este ano letivo. Assim sendo, e um aspeto crucial que antigos alunos estagiários referem é o núcleo de estágio. Com o aproximar das datas de candidaturas para as escolas, começou o stress, comparando médias, procurando saber quem está interessado em ir para certas escolas e para onde desejavam ir os nossos amigos mais próximos.

Ao longo do 1º ano, fui informado sobre a possibilidade de estagiar na ESP, ideia que me agradou, principalmente por ser perto de casa. Após conversas com os meus colegas de turma do 1º ano, percebi que a Ana, amiga desde os tempos da “terra dos amigos para sempre”, Bragança, do nosso tempo de licenciatura, desejava a ESP para o seu EP. Posteriormente, surgiu o Rui, que vive no centro de Penafiel, e claro, com esta possibilidade do EP na ESP comentou que desejava ficar nesta escola a estagiar. Sendo a minha amizade com a Ana bastante boa, sem qualquer conflito, encontrava-me tranquilo para este ano e sabia que estava ali um suporte e uma ajuda constante. Quanto ao Rui pouco conhecia, sendo que só tivemos algumas unidades curriculares do 1º ano de mestrado juntos e que este ano também iria servir para o conhecer melhor, e tendo ele sido aluno da ESP me podia ajudar na questão de ambientar à escola.

Passados estes longos meses, percebo o porquê de muita gente falar da importância do núcleo de estágio e do clima vivido dentro dele. A proteção entre nós sempre foi uma constante. Foi lá que sempre partilhamos as nossas dúvidas, opiniões e conhecimentos, criamos ali o nosso pilar para ajudar a ultrapassar as controvérsias do dia a dia da escola e até mesmo da nossa vida pessoal, pois além de colegas, todos nós sentíamos que tínhamos criado ali, sem dúvida alguma, um grupo de amigos.

De referir também que marcamos sempre presença nas aulas dos nossos colegas, como meros observadores, mas que posteriormente nas reflexões que tínhamos, o assunto observado das aulas dos nossos colegas iria servir para

momentos de reflexão, sempre realizados no dia seguinte às aulas. De realçar que a relação com os alunos das turmas dos meus colegas foi bastante positiva, existindo um clima positivo na aula e fora desta.

Saliento também o acompanhamento constante da PC, onde a sua principal função este ano era a supervisão de todo o nosso processo. Assim sendo, inicialmente começou por nos integrar junto da comunidade escolar e posteriormente nas questões mais específicas das aulas. Ao longo do ano, a PC compareceu sempre em todas as nossas aulas, oferecendo autonomia para ser criativo e inovador na abordagem a diferentes modalidades a lecionar, auxiliando sempre nas diversas tarefas (material, feedback mais específicos para dar durante as aulas aos alunos, relação com a comunidade escolar), sendo que o importante passava por sermos capazes de justificar as nossas opções de metodologia no processo de ensino-aprendizagem, sendo que a sua partilha de experiências e vivências foi fundamental para o meu crescimento enquanto Professor Estagiário. Posteriormente e em reuniões de Orientação de Estágio, a PC nunca se limitou a referir o que estava bem ou mal, mas sim o debate constante de ideias e como correram as aulas e estratégias para melhorar a cada dia que passava. Uma palavra também para a Professora Paula Queirós, sempre disponível a ajudar e a esclarecer dúvidas que iam surgindo ao longo do ano letivo, onde foi possível debater com ela nas reuniões realizadas ao longo do ano letivo as nossas dificuldades e mais valias, sendo assim possível avaliar o nosso estado como professor e a nossa evolução.

3.5- Caracterização Turma Residente - 10º Ano

A minha turma residente correspondeu ao 10º ano de escolaridade-curso de científico-humanístico de ciências e tecnologias. A turma foi composta por 28 alunos, sendo 17 do sexo masculino e 11 do sexo feminino, sendo que de todos estes elementos apenas 1 aluno se encontrava a fazer melhoria de nota na disciplina.

Posto isto, e inevitavelmente, a primeira aula teve como objetivo a apresentação pessoal, sendo que a PC iniciou este processo, apresentando-me inicialmente. De seguida e tendo eu feito a minha apresentação pessoal, iniciei com a apresentação de cada aluno individual, a fim de preencher uma folha de caracterização de cada elemento da turma, para com isso obter maior conhecimento dos mesmos. Perguntas como: pratica atividade física regular, se é federado em algum clube, problemas de saúde que a pessoa tem, modalidades com mais dificuldade e as que mais gostam foram realizadas foram algumas das questões. De seguida houve espaço para uma breve passagem pelo funcionamento da disciplina, assim como as suas regras, deveres e direitos, as características da disciplina e por fim a consulta *roulement* dos espaços e dos balneários, sendo que ao longo do ano fui muito exigente neste aspeto os quais os alunos cumpriram e resultaram num bom ambiente na aula.

Após uma análise mais profunda da ficha de caracterização que os alunos também preencheram na 1ª aula, a idade dos alunos situava-se entre os 15 e 16 anos, sendo que os seus anos de nascimento foram 2001 e 2002 respetivamente. De realçar que o ambiente familiar de todos os alunos era estável, encontrando-se apenas 1 aluno no início sem pai, tendo este falecido anteriormente. Quanto à prática de desporto federado ou regular (desporto escolar/ ginásio), eram 10 alunos, variando as modalidades entre futebol, basquetebol, hóquei em patins, natação, karaté e ginástica no desporto escolar da escola. Relativamente ao transporte para a escola, varia entre os transportes públicos (autocarro), que neste caso eram 17 alunos, de carro deslocavam-se 10 e apenas 1 aluno ia para a escola a pé. Quanto à nota da disciplina no ano anterior esta variava entre o 4 e os 5 valores, sendo que o aluno que se encontrava a fazer melhoria tinha obtido 18 valores.

Após estas formalidades, foi altura de começar a ter uma conversa mais descontraída com os mesmos, sobre diversos assuntos, para com isto começar a ambientar-me na turma.

“Foi nesta semana que agora termina que “entrei em cena”, primeiro contacto com os meus alunos, com a minha turma! O nervosismo era imenso e o medo de errar, ou dizer barbaridades apoderou-se de mim, sendo que a Professora Cristina transmitia sempre uma mensagem de confiança e para estarmos calmos que tudo ia correr bem, e caso fosse necessário a ajuda da mesma, ela ia intervir. Na terça feira foi o dia de apresentação perante a turma e agora refletindo considero que correu bem. Deu para perceber o bom ambiente existente na turma, onde todos se relacionam bem entre si e realço o facto de serem pessoas muito educadas. Quando eu falava a turma estava bastante atenta à informação que eu transmitia e após breve apresentação pessoal e da turma, passei para as medições de peso, altura e cintura abdominal e a colaboração deles para que tudo corresse de uma forma ordeira e rápida surpreendeu-me. No fim da aula, saí desta com uma sensação de alívio por ter acabado, mas por outro lado, uma alegria imensa por ter corrido bem, e não ter existido qualquer problema.”

Diário de Bordo, semana de 11 a 15 de setembro

A união, empenho e dedicação estiveram sempre presentes ao longo do ano letivo, realçando eu este facto para um ano cheio de sucesso tanto da minha parte como da parte dos alunos. As primeiras aulas serviram para fazer a avaliação diagnóstica de várias modalidades a fim de construir grupos de trabalho que iam ser aplicados nas aulas, e não poderia estar mais contente com o sucesso que este método teve.

“Agora sim, começam as dificuldades. Numa hora, tive que avaliar 28 alunos em duas modalidades. Se avaliar estes mesmos alunos em 1 hora numa modalidade era difícil, avaliar em duas modalidades mais difícil se tornou. O medo de estar

a ser injusto com os alunos na avaliação ou incoerente é um facto bastante real e que me assusta.”

Diário de Bordo, semana de 11 a 15 de setembro

A entre ajuda dos alunos era patente e conduzia a uma evolução notória nas modalidades, fossem elas individuais ou coletivas, sendo os níveis destes diferentes, embora tendo atingido sempre os objetivos propostos.

Neste grupo fantástico de 28 alunos, tenho que destacar dois que me marcaram particularmente, o André e a Daniela. O André pelo aluno excepcional que era a nível tático e técnico nas diferentes modalidades, empenhado, respeitador, colaborador, e sempre disposto ajudar os outros colegas. Sem dúvida, que foi uma grande ajuda para mim no início do ano letivo, onde pude contar com ele para várias tarefas durante a aula e nunca sendo recusado da parte dele. A Daniela embora tendo restrições a nível físico, com excesso de peso, nunca disse não a algo solicitado por mim durante as aulas, sempre empenhada e nunca desistia sem conseguir, nem usava o argumento da sua condição física para não fazer algo durante as aulas. Sem dúvida que ela também era um incentivo para os outros alunos, porque muitas vezes ela dizia aos próprios colegas, “se eu consigo, vocês também o conseguem”, sendo estas palavras marcantes e os companheiros entendiam a mensagem.

3.6- Caracterização Turma Partilhada - 6º Ano

A escola onde realizamos o EP (ESP) era uma escola secundária, pelo que não tínhamos disponível uma turma do 2º ciclo para partilhar, o que levou a que a PC a entrar em contacto com a Escola Básica D. António Ferreira Gomes que se mostrou logo receptiva a cooperar com o nosso núcleo de estágio. Assim sendo, e de acordo com as normas, cada membro do núcleo de estágio lecionou 8 aulas, de uma unidade didática de 24 aulas.

Aquando da chegada a esta escola, foi um choque total para mim. Não existia grande informação acerca da turma a quem íamos lecionar as aulas, não existia um *roulement* definido, sendo que cada professor ocupava o espaço que queria, sendo que o primeiro a chegar ao pavilhão tinha vantagem e escolhia o espaço a seu belo prazer. O único documento que tive acesso desta turma foi a lista de alunos que a compunha. Posto isto, realizamos uma breve reunião com a professora responsável pela turma para que fosse possível a transferência de dados importantes em relação, como o comportamento, rotinas adotadas pela turma e casos problemáticos

A turma era composta por 23 alunos, dos quais 13 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos de idade, sendo que a turma já tinha tido contacto com a modalidade de Ginástica, que era a modalidade que se ia abordar.

Assim sendo e o meu principal foco, tendo eu lecionado as primeiras aulas da UD, foi o cumprimento das regras de segurança nas diversas tarefas da aula, sendo que mais uma vez, optei por dividir a turma em 4 grupos, sendo que contrariamente ao que apliquei na minha turma residente que através da avaliação diagnóstica nas várias modalidades estipulava grupos heterogéneos, neste caso não foi possível fazer por não ser possível realizar esta, conseguindo com isso um maior tempo de exercitação dos alunos nos diferentes exercícios.

“Chegou o fim de semana e esta semana foi bastante complicada e atípica. A semana começou com a primeira experiência na turma partilhada, onde orientei a primeira aula de ginástica na turma de 6ºano, na escola Dr. António Ferreira Gomes. Assim sendo iniciei a leção das aulas da turma partilhada, juntamente com os meus colegas estagiários. O receio para lecionar esta aula era imenso, visto não ter muito a noção das capacidades dos alunos, e o comportamento destes ao longo da aula. A minha grande preocupação durante a aula foi o controlo da turma, ou seja, o seu comportamento, pois por serem jovens tinha medo de que eles ao executar as habilidades técnicas se magoassem entre eles com a brincadeira. Assim sendo e ao fim da aula, comentei com os meus colegas estagiários que me senti «na selva».

Os alunos demonstravam uma energia enorme, eram interessados e empenhados em realizar as tarefas propostas, mas distraíam-se facilmente e as conversas paralelas eram constantes, colocando em causa a segurança dos colegas nos diferentes exercícios, o que me causava uma enorme preocupação. Apesar de a turma já ter tido contacto com a modalidade, os alunos apresentavam algum défice a nível técnico, então o feedback da minha parte tinha de ser uma constante, ou porque se esqueciam do que era solicitado nas diversas estações de exercícios ou porque queriam eram brincar um pouco, característico também da idade em que os alunos se situavam.

“Contrariamente ao que senti no final da primeira aula, nesta aula já não me senti «na selva», pois optei por colocar as estações do circuito de ginástica alinhadas, conseguindo observar toda a gente e impedindo assim comportamentos fora da tarefa por parte dos alunos. Apesar disto, sempre que efetuava uma ajuda a um aluno ou uma instrução a um grupo, por vezes colocava de costas para os outros grupos, facto que vou ter em consideração para a próxima aula, pensando numa nova forma de dispor as estações para que evite estas situações. Quanto ao comportamento da turma e comportamentos fora da tarefa não existiram.”

De destacar um elemento do sexo masculino, com uma qualidade extrema a nível técnico, bastante empenhado em desenvolver as suas capacidades e que o seu comportamento era exemplar. Os próprios colegas de turma reconheciam a sua qualidade, sendo que o próprio ajudava bastante os colegas nos diversos exercícios, tendo uma mentalidade já acima da média para a idade que tinha.

Em tão pouco tempo, senti que marquei a diferença para aqueles alunos, na hora da despedida, muitos deles questionavam o porquê de eu já não lecionar

mais aulas e o facto de ter de ir embora. Comecei por me sentir um pouco perdido na primeira aula, devido à diferença de idades da minha turma residente para esta turma em específico, sendo que foi necessária uma rápida adaptação da minha parte, aspeto que penso que consegui com sucesso.

Por fim, deu para perceber que duas escolas, separadas por metros, tem organizações completamente diferentes e os métodos de trabalho dos professores são igualmente diferentes, o que faz com que aumentasse a nossa capacidade de adaptação a diferentes meios e assim ajudasse na nossa evolução enquanto docente.

4- Enquadramento Operacional

4.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Neste ponto é dado destaque à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, onde a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino são fases fundamentais.

De acordo com Matos (2014), não podemos de todo, deixar de a qualquer uma das quatro fases de ensino para “construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de EF”. Para que se possa ver o ensino como um processo fundamentado, é necessária a culminação das diversas fases, porém, tem de existir obrigatoriamente uma relação entre as mesmas, compreendendo o ensino como um todo e não um ensino quadripartido. Assim

como afirma Bento (2003), “o processo de ensino é um sistema, um fenómeno unitário. Todos os aspetos e momentos deste processo estão em inter-relação, influenciam-se reciprocamente”.

Independentemente de nos fundamentarmos e focarmos nesta teoria, ao longo dos anos da nossa formação, o que vamos depois colocar em ação deve-se com a interpretação do que é aprendido e adquirido anteriormente, ajustada àquele que é o meio em que vamos estar inseridos, nomeadamente aos alunos e à escola. Só desta forma ficará exequível “desencadear nos alunos uma continuidade e progressividade de efeitos psíquicos e biológicos no interesse do aumento gradativo do seu rendimento corporal e desportivo e do desenvolvimento como personalidades (Bento, 2003).

4.1.1 Conceção

Em conformidade com as regras orientadoras do EP, a conceção consiste em “projetar a atividade de ensino no quadro de uma conceção pedagógica referenciada às condições gerais e locais da educação, às condições imediatas da relação educativa, à especificidade da EF no currículo do aluno e às características dos alunos”. A conceção é projetada no estudo dos planos curriculares, particularmente nas competências gerais e transversais; a análise dos programas de EF articulando as diferentes partes: finalidades, objetivos, conteúdos e indicações metodológicas; utilizar os saberes próprios da disciplina e os saberes transversais em Educação; ter em conta os dados da investigação em educação e ensino e o contexto cultural e social da escola e dos alunos, de forma a construir decisões que promovam o desenvolvimento e aprendizagem desejáveis. Este trabalho surge da necessidade de serem definidas linhas orientadoras fundamentais com apropriação sólida da matéria, para a sua exercitação e aplicação visando um ensino educativamente eficaz (Bento, 2003).

Numa fase inicial, é normal a aparição de algumas dúvidas relativamente ao PE, o que por vezes me preocupou e deixou um pouco pensativo e até mesmo confuso, mas como em tempo de guerra não se limpam armas, isso só me deu mais força para tomar uma posição ativa e dessa forma conseguir encontrar as

respostas necessárias, para que as dúvidas iniciais não fossem um tormento arrastado durante o ano letivo. De salientar, claro, que não o fiz sozinho, mas sim com o apoio da PC que sempre se mostrou presente e disposta a ajudar em tudo, e dos meus colegas de estágio.

Relativamente á organização do ensino, sabemos que as condições de trabalho diferem de instituição para instituição, e que cada escola é qualificada pelos seus métodos e objetivos. Assim sendo, o ponto de partida foi analisar os vários documentos disponibilizados pela PC na segunda reunião de núcleo de estágio. Não podendo assim, deixar de realçar que me baseei na citação seguinte: “é complementado e interpretado por uma série de documentos e materiais auxiliares que ajudam o professor a concretizar e adaptar as exigências centrais às condições locais e situacionais da escola” (Bento, 2003). Continuando na nossa organização, como segundo passo, revisitamos o programa nacional de Educação Física e focamo-nos nos documentos da escola: Projeto Educativo de Escola (PEE), Regulamento Interno (RI), Plano Anual de Atividades do Grupo de Educação Física (PAAGEF), Critérios de Avaliação de EF (CA) e objetivos mínimos das diferentes modalidades com possível lecionação. Concluído este trabalho, e feita a distribuição das turmas, prosseguimos para a informação individual de cada uma, bem como para a caracterização destas e dos diferentes alunos, informação esta que foi anexada á já adquirida.

4.1.1.1. Os Programas Nacionais de Educação Física

A disciplina de Educação Física está presente na vida dos jovens desde muito cedo, sendo esta unidade curricular obrigatória desde o 1º Ciclo do Ensino Básico até ao fim do Ensino Secundário. Nos diversos anos letivos de cada ciclo, correspondem programas nacionais EF, que apresentam diferentes objetivos, finalidades e sugestões. Estes programas são construídos pelo Ministério da Educação, com o objetivo de estabelecer igualdade a nível nacional, das matérias a ensinar. Assim sendo, cabe depois aos professores ajustarem estes documentos à realidade em que se inserem e aos alunos que tem pela frente,

procurando sempre um processo de ensino-aprendizagem de sucesso. Foi nessa fase, que percebi, que era fundamental os professores serem capazes de avaliar, para posteriormente definir as condições de ensino e como este se ia processar ao longo das aulas, adaptando à realidade da turma, as diretrizes dos programas, para conduzir a um processo de ensino aprendizagem aos alunos, para que estes atingissem o sucesso.

Ciente dessa possibilidade, iniciei o EP sabendo que, à partida, poderia não ser possível cumprir o programa na íntegra, sendo ele o documento com referências para o que é pretendido alcançar no ano letivo e nas diferentes modalidades, mas com a noção que é necessário adaptar à realidade em questão. Apesar disso, consegui cumprir grande parte dos objetivos propostos no programa nacional, sendo que em apenas algumas modalidades, (ex: atletismo, dança e salto em altura), com poucas aulas para a lecionação da mesma, optei por lecionar o mais básico e simples, tendo assim os alunos contacto com as modalidades. A PC já me tinha informado em reuniões anteriores que a minha turma apresentava resultados bastante positivos na disciplina, o que me descansou um pouco, sendo que na primeira aula, e no preenchimento das fichas de caracterização da turma, maioria dos alunos disseram que gostavam da disciplina, o que me deixou mais tranquilo e ao mesmo tempo confiante para o ano que se avizinhava.

4.1.2 – Planeamento do Processo Ensino-Aprendizagem

4.1.2.1- Planeamento Anual

O Planeamento Anual (PA) surgiu como o primeiro nível de planeamento que o PE realizou, sendo este considerado o mais geral de todos os níveis. Segundo Bento (2003), é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Contudo, e como anteriormente mencionada, este não deve ser solidificado uma vez que

pode estar sujeito a alterações a qualquer momento, e o seu sucesso depende da capacidade que cada professor tem para o realizar.

Em seguida, a análise do calendário escolar para o ano letivo 2017/2018 indicou-me tudo aquilo que precisava de saber em relação às minhas aulas. Tomei então de imediato, o conhecimento das aulas que iria lecionar ao longo do ano letivo. Obtive esta informação de uma forma bastante completa, pois foi-me logo dito o número de aulas a dar em cada período, quais as aulas que coincidiam com os dias de feriados, bem como as atividades a realizar pela escola nesses respetivos dias. Ter de imediato acesso a toda esta informação relativa ao calendário escolar, aos espaços que me iriam ser disponibilizados e ao material que poderia ter acesso, foi extremamente útil, e sem dúvida que fundamental para a realização do PA da minha turma. Havia somente a questão do *roulement* de espaços e das modalidades a lecionar para poder efetuar o planeamento, mas isso não foi problema, pois o *roulement* ficou estipulado numa das primeiras reuniões de grupo de educação física, o que foi ótimo, pois já desta forma, já se encontrava tudo definido.

“Para o dia de hoje, estavam marcadas reuniões de departamento, reuniões de área disciplinar e uma reunião de professores para a planificação do ano letivo, seguido de um lanche oferecido pela escola. Assim sendo, hoje comecei a perceber melhor acerca dos temas abordados nas reuniões, onde se vai debatendo várias questões acerca do ano letivo e assim levar a uma planificação anual. Do dia realço a forma como fui recebido no departamento das expressões, onde a simpatia de todos os professores era enorme e assim fizeram com que o nervosismo existente fosse passando ao longo dos minutos.”

Diário de Bordo, semana de 4 a 8 de setembro

Sendo assim faltava eu completar o puzzle, sendo diferentes modalidades previstas para lecionar pelo Programa Nacional de Educação Física, pelos 3 períodos existentes. Esta tarefa tornou-se simples, sendo que os espaços que me estavam destinados coincidiam com as modalidades que eu tinha a lecionar. Uma vez terminado o PA, ficou ajustado lecionar 23 aulas no 1º período, sendo

que 3 foram de avaliação diagnóstica das diferentes modalidades a abordar ao longo do ano, 2 para o programa FITescola, 9 para Basquetebol, 4 para Badminton e por fim 5 aulas para a modalidade de Atletismo. Foram assim distribuídas as aulas para o 1º período, sendo que surgiram algumas alterações, incidentes mais nas aulas de atletismo, devido às condições atmosféricas o que impossibilitou lecionar a aula no exterior.

Posteriormente, o 2º período teve igualmente 23 aulas, sendo que apenas foram abordadas 3 modalidades: Voleibol (11 aulas), ginástica de Solo e Andebol (6 aulas cada).

Por fim o último período do ano letivo, foi o mais curto, tendo lecionado somente 19 aulas, distribuídas novamente por 3 modalidades, sendo elas: Futebol, a modalidade com mais aulas, 10, Dança com 5 aulas e por último, Salto em Altura com apenas 4 aulas.

“Dia de “descanso” como quem diz. Hoje não tive que ir para a escola, mas não é por isso que não há trabalho a fazer. Em casa continuo a trabalhar nas planificações para o ano letivo, em questionários para realizar à turma para que os possa conhecer mais rapidamente e assim facilitar a interação com eles, começo a realizar a unidade didática e respetivos planos de aula e organizar o material de apoio para lecionar as aulas. Amanhã é mais um dia de reuniões.”

Diário de Bordo, semana de 4 a 9 de setembro

Segundo o que se encontra definido no PNEF, no décimo ano deve ocorrer uma consolidação entre o ensino básico e o ensino secundário, bem como um complemento da formação diversificada, como forma de amparo aos alunos a receber. Face a esta condicionante, a primeira coisa que a PC nos aconselhou foi realizar os testes de condição física da bateria de testes “FITescola” (ao qual todos os alunos a nível nacional seriam sujeitos), seguido das avaliações diagnósticas de todas as modalidades (para ficarmos a conhecer os diferentes níveis em que os alunos se encontravam, e mais tarde facilitar a formação de grupos de trabalho nas diferentes modalidades).

4.1.2.2- Unidade Didática

Do jeito que já havia referenciado, a UD é referente ao segundo nível de planeamento, o que faz dela, um planeamento mais individualizado do que o PA, uma vez que o seu foco é apenas é direcionado para uma única modalidade. Segundo Bento (2003), procura cimentar a sequência lógico-específica e metodológica da matéria assim como organizar as atividades dos alunos, bem como do professor, seguindo a regulação e a orientação da ação pedagógica. Ainda de acordo com Bento (2003), o conteúdo e a forma do plano de cada unidade, são definidos pelos objetivos, pelas bases fornecidas da matéria e pelo segmento metodológico do programa e do PA.

De forma a facilitar a passagem por esta fase, visto ser uma unidade tao especifica, todas as UD foram realizadas no decorrer das reuniões de trabalho com o núcleo de estágio, para que pudéssemos assim, debater as nossas ideias e apresentar as nossas dúvidas, a fim de procurar uma sequência de conteúdos lógica que ajudasse a garantir o sucesso no processo de ensino-aprendizagem. Nesta fase, as características da escola e da turma, foram sempre uma constante, visto ser uma unidade tão especifica, o que me levou à necessidade de recorrer ao MEC. O MEC trata-se de um documento referente à forma de como cada modalidade é definida, para assim dar asas a um ensino mais fluente. Neste, encontramos a identificação dos conteúdos de cada modalidade e a sua respetiva estrutura de uma forma hierárquica, o que facilita a informação constante acerca do processo de ensino (Vickers, 1990). Desta forma, podemos dizer que o MEC é a base para a ação de cada professor, visto que este parte desde a planificação até à prática pedagógica.

Elaborados segundo a proposta de Vickers (1990), os MEC foram projetados em conjunto pelo NE, tendo sido assim aproveitado o facto de lecionarmos as mesmas modalidades, para nos apoiarmos nesta tarefa, o que a meu ver, só nos beneficiou. Ainda nas ideias de Vickers (1990), o MEC engloba 8 módulos divididos em 3 fases: fase de análise (módulo I, II e III), fase de decisão (módulo IV, V, VI e VII) e fase de aplicação (módulo VIII). Os três primeiros módulos devem englobar a análise especifica da modalidade, do

contexto e dos alunos. Os módulos 4, 5 6 e 7 pertencem à fase de decisão, onde é importante definir uma sequência lógica dos conteúdos a lecionar. Assim sendo, é inevitável definir os objetivos a atingir, fazer uma prévia forma de avaliação e criar as etapas de ensino ajustadas ao nível dos alunos em causa. Por fim, o módulo 8, diz respeito à fase de aplicação, fase da passagem da teoria à prática, em contexto real, de toda a informação adquirida através de todos os anteriores módulos.

Visto que o nosso conhecimento não é igualmente aprofundado em todas as modalidades, a realização dos MEC não foi igualmente fácil em todas estas, englobando também aqui as características pessoais do PE.

A UD corresponde ao módulo 4 de um MEC. A meu ver, fazer uma UD é pré-fazer o caminho para o processo de ensino-aprendizagem, sendo que este podem sofrer alterações ao longo do ano, devido a diversos fatores, nomeadamente o desenvolvimento dos alunos, visto que este nunca é generalizado, devido ao facto de cada aluno ter o seu próprio ritmo de aprendizagem.

4.1.2.3. Plano de Aula

“O resultado de uma aula depende preponderantemente da qualidade da sua preparação” (Bento, 2003, p. 106)

Tendo assim aprofundado os três níveis de planeamento, heis que chegamos ao terceiro e último nível: o plano de aula. Aqui podemos dizer que estamos num nível específico de planeamento, pois este surge entre os restantes níveis e a realização, e não deve de todo ser subestimado por nenhum professor, pois Segundo Bento (2003), uma planificação superficial leva a que existam momentos de decisões repentinas, que na maioria das vezes leva a comprometer a realização dos objetivos previstos e propostos para a aula. O planeamento tem como objetivo organizar todos os conteúdos e situações de aprendizagem que iram ser abordados nas diferentes modalidades. O PA não se trata somente da descrição das situações de aprendizagem, pois é visto como

um suporte base para o professor, no entanto, o propósito da sua função deve ser sempre evidenciado.

“Com o planeamento da unidade didática dão-se os primeiros passos para a preparação da aula. Os objetivos e conteúdos essenciais estão definidos em traços largos; a aula está integrada no processo global da unidade didática, está assinalada a sua função. (...) sem se elaborar e terem atenção o plano anual e o plano da unidade temática, sem se analisar e avaliar o ensino anterior, não se pode falar propriamente de preparação das aulas (...) a preparação da aula constitui, pois, o elo final da cadeia de planeamento do ensino pelo professor” (Bento, 2003, p.164).

Isto evidencia a importância que existe acerca da organização mais global já efetuado até este momento, ou seja, o PA e a UD, que não deve de todo ser ignorado ou alterado pelo docente, visto que é aqui que estão centradas todas as decisões fundamentais.

Tomar decisões aquando da construção do plano de aula ganha contornos importantíssimos, visto que é aqui que o professor deve decidir acerca do objetivo geral e parcial da aula, a escolha e ordem da matéria, os pontos cruciais da aula, as principais tarefas didáticas, o ponto principal das ideias e processos metodológicos, entre outros (Bento, 1998). Para o autor, a elaboração do projeto de aula, ao qual vou chamar de plano de aula, percorre os seguintes pontos:

1. Análise do estado de formação (Situação em que a turma se encontra? Que condições materiais, locais e temporais tenho?);
2. Função da aula na unidade didática (Quais as indicações existentes no plano anual e na unidade temática? Qual a ligação entre a unidade temática, aulas anteriores e aulas seguintes?);
3. Concretização dos objetivos da aula (Que objetivos tenho definidos para a aula? – objetivos motores, cognitivos, sócio afetivos e condição física);
4. Preparação didática da matéria de exercitação (Qual o estado de desenvolvimento e rendimento motor da turma? Qual o seu comportamento habitual? Qual o ritmo e intensidade de trabalho que os alunos permitem?).

Estas indicações devem conter o tempo destinado à prática e fazer referência aos métodos e formas de organização da atividade;

5. Organização metodológica (Que formas de organização devo utilizar nas diferentes partes da aula? Que métodos vou usar aquando a transmissão, para motivar, ativar, controlar e avaliar os alunos? Que tarefas é que determinados alunos vão realizar e quais é que vão fazer outras?);

6. Medidas organizativas (Como vou dispor o material pelo espaço? Que meios de ensino vou usar?);

Assim sendo, foi tudo isto que tive em conta ao longo do ano letivo, aquando da elaboração do plano de aula, em cada modalidade que tive que lecionar. Eu, enquanto futuro professor, tenho o plano de aula muito mais além do que um simples amontoar de exercícios escolhidos para uma aula de noventa minutos. O plano de aula para mim, é o desafio prévio daquilo que eu quero incutir aos meus alunos, para assim os cativar para cada modalidade, como havia sido previsto. Elaborar cada plano de aula, foi para mim um desafio constante, visto que volta e meia me surgiam algumas dificuldades no que tocava a querer criar exercícios desafiantes e motivadores, para assim tentar conciliar o nível de aprendizagem e evolução de cada aluno, tendo sido sempre esta, a minha principal preocupação ao longo de todo o ano letivo. Uma vez que as aulas de EF se relacionam com locais, materiais e pessoas, a eficácia de ensino está dependente de uma preparação das mesmas, tendo ocupado um espaço muito importante no meu trabalho ao longo do ano: chegar antes da hora, distribuir o material necessário pelo espaço de aula, (re)imaginar as rotações das equipas e dos grupos de trabalho, foi uma constante ao longo deste ano.

Assim que iniciei o EP, foi proposto pela PC que todo o núcleo elaborasse um modelo de plano de aula. Foi definido que este seguiria a seguinte organização:

1. Parte Inicial, destinada à ativação do sistema cardiorrespiratório e à mobilização articular, através de exercícios critério ou jogos lúdicos.

2. Parte Fundamental, onde se inseria um conjunto de exercícios relacionados com a abordagem metodológica dos conteúdos programáticos definidos para a aula;

3. Parte Final, destinada ao retorno à calma, reflexão da aula e projeção da aula seguinte.

De acordo com Bento (1998), conclui que, todos os níveis de planeamento são fundamentais, pois todos eles são determinados e em todos eles são concretizados os objetivos mais importantes da formação, bem como da formação da personalidade e são prescritas as linhas estratégicas para a organização do processo pedagógico. Ainda no seguimento deste raciocínio, o autor refere que é necessário ter não só força, como vocação, para levar o conceito planeado até ao fim, embora também seja necessária a existência de mobilidade, flexibilidade de reação e adaptação rápida a novas situações.

4.1.3- Condução do Ensino

“A qualidade e quantidade de experiências formativas oferecidas aos alunos são influenciadas pela forma como o tempo educativo é gerido pelo professor. A capacidade de gestão da aula, aproveitando ao máximo o tempo-programa, minimizando os períodos academicamente não produtivos, maximizando as actividades dos alunos, integrando e ligando com fluidez os vários momentos e actividades da aula, são habilidades técnicas de ensino associadas a um ensino eficaz. (...) Assim, a eficácia do ensino depende muito da capacidade do docente em transformar o tempo de aula em potenciador da aprendizagem, associando-se ainda outro fator: o estabelecimento pelo professor de rotinas de gestão, de regras e de expectativas de papéis para a atividade, desde os primeiros dias do ano escolar” (Januário, 1996, p. 107).

Ensinar não é tão fácil tanto quanto “soa”. Ensinar engloba um conjunto de fatores que têm de ser levados adiante desde início, coisa aliás, que pus em prática desde a primeira aula. Enquanto estamos a ensinar, temos de levar em conta a gestão do tempo da aula, os momentos em que os alunos estão mais recetivos ou não, e principalmente a disciplina. Siedentop (1991, cit. por Lopes, 2014) refere que regras são as indicações dadas aos alunos, para que estes se saibam comportar nas diversas situações, já as rotinas são referidas como

procedimentos comportamentais definidos para toda a turma e relativos a todo o ano letivo. Durante todo o ano letivo, esteve afixado no pavilhão o regulamento deste, para que os alunos estivessem em constante contacto com o mesmo de forma a nunca terem quaisquer dúvidas. Nesse conjunto de regras, estavam englobados diversos pontos sobre a disciplina, tais como: horários de entrada e saída e respetiva tolerância, assiduidade, o equipamento, material a utilizar nas aulas de EF e, ainda, questões de higiene pessoal, bem como do balneário. De relevância dizer, que todas estas regras foram ditas e explicadas aos alunos, para que cada um deles percebesse a importância do cumprimento das mesmas. No geral todas as regras foram cumpridas pelos alunos, o que é muito positivo e de grande importância a realçar, valorizando eu as questões relacionadas com o cumprimento dos horários, e a disciplina, em que foi raro as situações em que marquei faltas de atraso, ou de comportamento. Outra principal regra definida inicialmente era a de definir sempre previamente no final de cada aula, o local onde iria ser lecionada a próxima, para que os alunos soubessem sempre onde se apresentar, visto que as aulas decorreram várias vezes em espaços diferentes. Quando as aulas eram no pavilhão de EF (P1, P2, P3 ou SEG), deveríamos reunir-nos no mesmo, no espaço destinado à nossa turma. Se a aula fosse realizada fora da escola (E1, E2, E3 ou E4) ou nas piscinas (Pis.), o local onde nos reuníamos era à frente do pavilhão de EF, e depois de estarmos todos juntos, seguíamos para um destes espaços.

A EF tem sido alvo de desprezo por parte das entidades superiores, e consequentemente deixada para segundo plano na formação dos alunos, o que nos prejudica enquanto professores, na parte da organização do tempo de aula, visto que têm sido retiradas várias horas da disciplina nas escolas portuguesas, o que leva a termos de compactar muito mais as atividades. Apesar destas dificuldades apresentadas, sinto que tive muita sorte ao me ter sido permitido lecionar duas aulas de 90 minutos por semana, embora este tempo fosse sempre reduzido para 70/75 minutos úteis, devido à existência da tolerância de 5 minutos início da aula e devido à necessidade de os alunos saírem cerca de 10 minutos mais cedo para a sua higiene pessoal. Este tempo útil de aula era ainda reduzido quando esta era lecionada nos espaços exteriores da escola, devido ao facto de as deslocações para o local a lecionar nos retirarem mais tempo útil, resumindo-nos a aula para cerca de 55 a 60 minutos. A agenda do professor é elaborada

no seguimento do aumento do tempo de atividade motora específica, a fim de garantir tempo disponível para a prática (Rosado & Ferreira, 2009). Para contornar as pequenas adversidades que iam surgindo, optei por adotar a estratégia de chegar sempre antecipadamente ao local para que quando os alunos chegassem, este já estivesse devidamente preparado, bem como o material a ser utilizado. Coisa que não posso deixar de realçar, é o facto de ter tido sempre os alunos a colaborar comigo nesta mesma preparação. Contudo, e não menos importante, também é de realçar que haviam sempre os alunos que costumavam chegar atrasados. Havendo assim aqui um contraste de situações entre os alunos que chegavam à aula ainda antes da hora marcada, e cooperavam comigo na preparação da mesma, e os alunos que não eram sequer pontuais. Devido ao facto de a modalidade de futebol ser lecionada no espaço exterior, esta tornou-se na única aula onde os materiais não estavam antecipadamente prontos, devido ao facto de ter de reunir com os alunos para assim nos dirigirmos juntos para o espaço da aula. Optei por não fazer esta pré-preparação da aula, a fim de prevenir o risco de o material vir a ser danificado, uma vez que se iria estar de fácil acesso. No entanto, aquando do aquecimento dos alunos, procedia rapidamente à montagem dos campos. Sendo que por vezes tinha o auxílio dos alunos que por variados motivos, não iam realizar a aula prática. Sempre que por algum motivo, algum aluno não realizava a aula prática, atribuía-lhe tarefas durante a mesma, nomeadamente a colaboração na montagem e arrumação do material utilizado nesta, desde o início até ao final da mesma. A participação dos restantes alunos nesta mesma tarefa, sempre que necessário, foi crucial para manter o tempo útil de cada aula dentro dos limites.

Rosado e Ferreira (2009, p.188) dizem-nos 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, e envolve a boa gestão das regras, das rotinas”. As regras e rotinas aplicadas neste ano letivo ajudaram sem dúvida no bom ambiente vivido durante as aulas, sendo estas dinâmicas, atingindo assim, elevados níveis no que confere ao processo de ensino-aprendizagem.

Como é normal acontecer, surgiu por vezes a necessidade de realizar alterações ao plano inicialmente feito para a aula, tendo acontecido por vezes a necessidade de deixar exercícios que estavam planeados para a aula a decorrer, para a aula seguinte e/ou a necessidade de diminuir ou aumentar o tempo de determinados exercícios. Coisa que é devida à gestão do tempo de aula e à qualidade com que os exercícios eram realizados pelos alunos. Quanto aos materiais da escola, é de realçar estes nunca foram entrave a qualquer aula ou exercício, visto que esta dispunha de todo o material necessário para todas as modalidades e todo ele em bom estado. Relativamente aos espaços, sempre me foi atribuído um para a minha turma, havendo apenas uma única dificuldade: manter todos os alunos em atividade ao mesmo tempo, quando as aulas decorriam aulas no pavilhão (P1, P2 ou P3) uma vez que a minha turma era composta por 28 elementos. Posto isto, o tempo de espera e o tempo de empenhamento motor foram, durante muito tempo a minha maior dificuldade. De realçar que o tempo de espera é todo o tempo em que os alunos aguardam pela sua vez para realizarem os exercícios propostos (Siedentop, 1983), e o tempo de empenhamento motor, é todo o tempo que os alunos passam efetivamente em atividade motora (Siedentop, 1983). Nos meus planeamentos de aulas, o meu foco era criar exercícios que permitissem aos alunos estar o máximo de tempo possível em atividade, o que nem sempre foi fácil, pois o que acontecia muitas vezes era que tinha de ter os 28 alunos em atividade ao mesmo tempo num terço de campo. Notei esta dificuldade mais na modalidade de basquetebol em que tinha apenas duas tabelas disponíveis enquanto estava a trabalhar o 3x3. Assim sendo, e para que nenhum aluno ficasse sem atividade, a minha estratégia passou por distribuir tarefas diferenciadas a estes, como por exemplo a arbitragem dos jogos ou a realização de trabalho de condição física.

Em todas as aulas, fazia um pequeno momento de transmissão, reflexão, e explicação de ideias e dúvidas aos alunos, momento este que acontecia sempre quer na fase inicial, quer na fase final da aula. Saliento a importância de estes momentos serem curtos de modo a não interferir com o tempo da aula. Segundo Rink (2014), os professores têm algumas obrigações antes da aula, nomeadamente a marcação das presenças e a certificação de que os alunos estão aptos para a prática do exercício e, no final de cada aula, um pequeno momento de transmissão de informações pontuais. Nas primeiras aulas optei por

fazer a chamada. Foi através dessa tarefa que fui associando os nomes às caras, até conhecer bem os alunos. A partir do momento em que comecei a reconhecer cada elemento da turma, passei apenas a apontar na ficha formativa quem faltava e quem chegava atrasado, o que me permitiu rentabilizar o tempo inicial de cada aula.

“Os professores mais eficazes são diferentes dos outros porque atuam segundo o pressuposto de que o próprio sítio da escola é promover a aprendizagem dos alunos: planejam cuidadosamente; utilizam materiais adequados; clarificam os objetivos para os alunos; mantêm um andamento vivo da aula; controlam o trabalho dos alunos com regularidade; ensinam de novo se os alunos apresentam dificuldades; aproveitam bem o tempo de aula; utilizam estratégias de ensino coerentes. Os professores mais eficazes acreditam que os alunos conseguem aprender e assumem que a sua grande responsabilidade é ajudá-los a aprender” (Graça & Mesquita, 2006, p. 208).

Segundo Siedentop (1983), o tempo de informação é o tempo em que o professor transmite informação a todos os alunos. Foi exatamente isto que eu aconteceu, quer se tratasse no início ou no fim da aula, tendo assim preparado ao longo de todo o ano letivo o que pretendia transmitir aos alunos em determinados momentos. Para tal, e para manter sempre o segmento do meu pensamento, o uso de palavras-chave foi imprescindível, tendo assim, sempre conseguido manter o foco das minhas ideias. Considerando este tempo de informação e aliando ainda o tempo de transição, o tempo para a prática era cada vez mais reduzido, o que conseguia reduzir ainda mais tempo útil da aula. O tempo útil é todo o tempo passado pelos alunos, no local a realizar a aula, retirando o tempo inicial e final para o equipamento dos mesmos (Siedentop, 1983).

Segundo Ponte et al. (2001), os primeiros anos de prática do professor constituem um período de intenso desenvolvimento do seu conhecimento profissional. Na minha opinião, o ano mais crítico para este desenvolvimento é o ano do EP. É nesta fase que entramos de cabeça com a realidade que é lecionar, mas acima de tudo, percebemos de forma mais aberta o que é estar do outro

lado da história, percebemos que estamos ali mais para ensinar do que aprender. Sim, mais do que aprender, porque a meu ver, um professor está sempre em contante aprendizagem com os alunos, o que nos vai fazendo a cada passo, melhor docente.

Findo este ano letivo, é perfeitamente claro que foi graças aos alunos que tive e à relação que mantivemos que consegui crescer e cimentar, neste pouco tempo a nível profissional.

4.1.4- Avaliação

De acordo com Rosado et al. (2002), a avaliação é a tarefa de recolher, analisar e interpretar diversos elementos reunidos ao longo do tempo, acerca de um produto ou sistema de ensino, no sentido de verificarmos em que medida foram alcançados os objetivos do mesmo. Esta é apresentada como uma das fases do processo educativo que comprova o alcance dos objetivos previamente definidos, comparando-os aos resultados obtidos (Lafourcade, 1987. cit. por Rosado & Colaço, 2002).

Segundo Cogérino (2000. cit. por Portela, 2009), a avaliação tem um papel crucial na área pedagógica e esta importância resulta dela própria construir um ato didático e inseparável do processo educativo. Bento (2003) partilha da mesma ideia, ao afirmar que a planificação e a realização em conjunto com a análise e a avaliação do ensino são consideradas como tarefas centrais do professor.

É através do processo de avaliação que é possível qualificar os alunos e averiguar o seu progresso. A avaliação permite chegar a definidos problemas, que através da análise, podem ser devidamente contornados e decididos a fim de melhorar o processo ensino-aprendizagem. A importância da avaliação não pode de todo passar despercebida, visto que é uma ferramenta ótima para o professor na medida em que pode ajudar muito na tomada das decisões deste. No entanto, para ser realizada de uma forma eficaz é fulcral definir a rigor quais os domínios e os critérios de avaliação. Segundo Gonçalves et al. (2010), os domínios que, normalmente, são avaliados na nossa disciplina dizem respeito à

componente motora, à sócio afetivo e à cognitiva. Segundo o Grupo de Educação Física (GEF) da ESP, no Ensino Secundário o domínio psicomotor ocupa uma percentagem de 60%, o domínio sócio afetivo uma percentagem de 30% e, por último, o domínio cognitivo tem uma percentagem de 10%. Desta forma, ficamos a perceber que o foco da avaliação na disciplina de Educação Física está na capacidade psicomotor que o aluno apresenta. Neste amplo campo da avaliação, é possível dividir esta em 6 categorias: avaliação normativa, avaliação criterial avaliação diagnóstica, avaliação formativa, avaliação sumativa e por fim a autoavaliação.

A avaliação normativa refere-se à avaliação que os alunos apresentam em relação a uma média estimada da turma, comparando assim os alunos entre si e conseguindo assim perceber quais os alunos que apresentam um nível superior ou inferior a esta média. Segundo Aranha (2004), a avaliação permite a comparação das prestações dos alunos entre si, organizando-as hierarquicamente do mais apto para o menos apto. Já na avaliação criterial não se aplica uma comparação, mas sim rege-se por parâmetros ou critérios que o aluno tem que atingir para alcançar melhor classificação. Segundo Gonçalves et al. (2010), este tipo de avaliação faz-se em função das ações de cada um dos alunos, não havendo comparação com os restantes. Refere-se, portanto, à avaliação dos alunos tendo em conta os critérios de êxito previamente definidos, bem como os objetivos propostos.

A avaliação diagnóstica é realizada no início do ano letivo ou da UD e possibilita ao professor obter indicações ao nível das competências cognitivas e psicomotores dos alunos, em relação à modalidade apresentada. Podemos assim dizer que é um ponto inicial que permite ao professor, realizar a seleção de conteúdos e objetivos para cada modalidade, percebendo com esta avaliação o nível que os alunos apresentam.

Segundo Gonçalves et al. (2010), a avaliação diagnóstica permite recolher informação de forma a planear e priorizar os objetivos pretendidos para cada matéria, bem como a ajustar os mesmos no sentido de potenciar o desenvolvimento dos alunos. Este refere ainda, que a AD permite identificar as competências dos alunos no início de uma fase de trabalho e colocar o aluno num grupo ou nível de aprendizagem ajustado às suas capacidades. A partir

daqui o professor poderá, ainda, fazer um prognóstico acerca do nível que os alunos poderão atingir, ajustando o processo de ensino-aprendizagem em conformidade com as informações recolhidas.

“À partida para esta aula encontrava-me calmo e quando numa fase inicial deixei os mesmos estarem a praticar um pouco, comecei a sentir um nervosismo, que aumentava a cada segundo que passava. Foi altura de juntar a turma, definir a ordem de avaliação e lá peguei na capa com a folha da avaliação. Cada número que apontava, preocupava-me, mas tinha noção que tinha que fazer esta avaliação e que se até os professores com mais experiência tem dificuldades, nós também as temos o que é normalíssimo. A aula decorreu sem qualquer problema, sendo que os alunos ainda tiveram tempo no fim da mesma para jogarem uns contra os outros, sem que estivessem a ser avaliados, e assim podiam jogar eles próprios mais descontraídos.”

Diário de Bordo, semana de 23 a 27 de outubro

4.1.5- Observação

Observar “qualquer coisa” não é só olhar o que se passa à nossa volta. Mais do que isso, é captar significados diferentes através da visualização. Na verdade, “ver” não se limita a um olhar sobre um facto ou uma ideia, mas, mais do que isso, atribui-lhe um sentido significativo.

(Sarmiento, 2004, p. 161)

Dos nove meses a lecionar, no que diz respeito à observação e reflexão, os primeiros dois meses foram os mais intensos, exigentes e presentes. Segundo o regulamento do EP8, um dos deveres conferidos ao EE é “observar aulas regidas pelo PC e pelos colegas estagiários” (p. 7). Segundo Sarmiento (2004), a observação é um instrumento integrado na eficácia do processo pedagógico e humano e a sua prática demonstra a continuidade da aprendizagem como parte integrante do processo de desenvolvimento

constituindo-se como um meio para os profissionais atuarem criticamente sobre os comportamentos. Numa fase inicial do EP, o meu núcleo de estágio optou por não comparecer apenas às aulas que estavam definidas para a observação sistemática, assim como a todas as aulas dos restantes elementos do núcleo, como também a todas as aulas lecionadas PC. Esta opção deveu-se ao facto de querer retirar o máximo proveito do conhecimento de todos nós, sendo numa fase inicial, permitida a ajuda simultânea entre nós. Assim sendo, estive presente em todas as aulas praticamente (exceto por motivos de doença em que não pode comparecer na escola), assim como esta atitude foi recíproca por parte dos constituintes do núcleo de estágio. Considerando o desenvolvimento profissional docente um dos fatores mais relevantes ao longo do ano de estágio, a necessidade de obter estratégias ao longo deste, para que os objetivos sejam alcançados, são uma constante. Este desenvolvimento está sujeito à aptidão por parte do professor para avaliar as suas práticas e as respostas dadas pelos alunos. Rink (1993) afirma que uma análise baseada em informações significativas, válidas e confiáveis pode ditar a melhoria do processo de ensino aprendizagem. Nas aulas de EF, é o momento de colocar a observação em prática, conseguindo com isso a colheita do máximo de observação, para posteriormente ser analisada. No entanto, esta posterior análise dos registos só é possível se o professor olhar para as coisas certas de forma certa (Rink, 1993). Com isso, o professor deve definir anteriormente, os parâmetros a observar e a forma como vai realizar. Rink (1993) afirma que diferentes técnicas de observação fornecem ao observador diferentes tipos de informação. Numa fase inicial as primeiras observações foram de um foro mais geral, anotando principalmente comportamentos fora da tarefa, e a forma como a PC e os restantes elementos do Núcleo de Estágio realizavam a organização da aula (material organizado no campo, sistema de rotação dos alunos nos diversos exercícios), de modo a perceber estratégias que eram utilizadas para resolver determinados problemas existentes durante as aulas, e também, conseguir o maior tempo possível de prática aos alunos. Referindo também que sendo uma observação mais geral, não focando apenas num aspeto, consegue-se observar vários fatores durante as aulas que nos pudessem ajudar. Posteriormente a realizar uma observação mais geral, optamos por realizar uma observação dos tempos de aula (tempo de efetividade motora, de espera, de

organização/arrumo do material, feedback), considerando ultrapassadas as dificuldades iniciais no que concerne aos acontecimentos vividos durante a aula. O registo por intervalos consiste na observação do que se passa na sessão em momentos intervalados no tempo (Sarmiento et al., 1993). Com esta observação, era necessário no mínimo duas pessoas, sendo que uma estava responsável pela cronometragem dos tempos, e a outra pessoa por registar estes. Posso afirmar, que numa fase inicial, as observações realizadas tiveram uma importância extrema, sendo possível eu estar atento a diversos fatores ao longo das minhas aulas, para que fosse possível alcançar com sucesso o processo de ensino-aprendizagem, refletindo acerca do mesmo várias vezes, procurando sempre soluções para melhorar. A partilha de ideias existente no NE e com a PC, foi outro fator fundamental, para o meu desenvolvimento a nível pessoal e como docente, recebendo sempre feedbacks no que poderia melhorar, conseguindo com isso ser melhor profissional a cada semana que passava. As reuniões de NE, assumiram-se como essenciais para a minha pessoa, sendo a partilha de experiências um fator com extrema relevância.

4.1.6- A Reflexão

Dewey (1959. cit. por Lalande & Abrantes, 1996) refere que o pensamento reflexivo é a melhor maneira de pensar, pois resulta em novos conhecimentos. Para o autor, o pensamento é um exame mental sobre qualquer assunto, para assim lhe dar uma consideração séria e lógica. Bastou-me a entrada para esta estrada que foi o mestrado, para perceber a importância da reflexão, pois esta foi sempre glorificada. Sendo assim, no começo do estágio já fazia parte da minha visão para o futuro, adotar a posição de professor reflexivo. Refira-se que reflexivo consiste na capacidade de utilizar o pensamento como o atribuidor de sentido (Alarcão, 1996b). Sendo assim, a reflexão sobre as minhas práticas foram uma constante e os meus diários de bordo foram sem dúvidas alguma, um mecanismo ótimo para aperfeiçoar esta prática da reflexão e fazê-la cada vez de forma mais cuidada, organizada e sensível. Nunca vi os meus diários como a folha onde tinha de citar o decorrer do meu dia, mas sim como a forma que eu

tinha para me sentar e refletir sobre o mesmo. Foi através destas reflexões que me tornei num professor mais ponderado no que diz respeito à minha autoavaliação sobre as minhas aulas, sobre o que poderia ou não melhorar nelas e assim traçar novas estratégias para crescer enquanto docente.

Segundo Schön (1992. cit. por Alarcão, 1996a), existem três tipos de reflexão: a “reflexão na ação”, que ocorre durante a prática; a “reflexão sobre a ação”, que acontece após a prática e a “reflexão sobre a reflexão na ação”, que consiste em fazer uma retrospectiva para a ação e refletir sobre a mesma, atribuindo-lhe um significado. No primeiro ano do mestrado, bem como no começo do EP, sempre pus em prática apenas a “reflexão sobre a ação”, sem nunca ter dado muita importância às outras duas, pois, praticava a minha reflexão, quase sempre após a prática. Contudo, foi essa prática que me fez detetar certos erros que realizava enquanto a prática, erros que posteriormente percebi que poderiam ser escusados, servindo-me de uma reflexão no momento e posterior à aula, sendo esta cuidadosa e pormenorizada. Foi assim que comecei a entender que poderia evoluir na prática, se começasse a fundamentar este ponto. Foi com esta pequena retrospectiva que senti a carência de usar consistentemente os três tipos de reflexão experienciando assim um outro nível reflexivo. Posso assim dizer que com isto, senti a importância destes três tipos de reflexão como um todo para crescer e saber ensinar de forma melhorada.

“Posto isto, na terça-feira lecionei a minha segunda aula na turma partilhada. Contrariamente ao que senti no final da primeira aula, nesta aula já não me senti na selva, onde optei por colocar as estações do circuito de ginástica alinhadas, conseguindo observar toda a gente e impedindo assim comportamentos fora da tarefa por parte dos alunos. Apesar disto, sempre que efetuava uma ajuda a um aluno ou uma instrução a um grupo, por vezes colocava de costas para os outros grupos, facto que vou ter em consideração para a próxima aula, pensando numa nova forma de dispor as estações para que evite estas situações. Quanto ao comportamento da turma e comportamentos fora da tarefa não existiram.”

Diário de Bordo, semana de 12 a 16 de fevereiro

Desde cedo a PC e a PO, incentivaram e tentaram sensibilizar para a importância da reflexão, sendo que o fundamental não é somente a reflexão, mas o que é realizado após. Schon (1987) afirma que não se pode ensinar ao aluno aquilo que ele vai ter necessidade de saber; pode-se, no entanto, ajudá-lo a adquirir esse conhecimento. O mesmo autor afirma que o orientador desempenha três funções, sendo elas abordar os problemas que a tarefa coloca, escolher na sua atuação as estratégias formativas que melhor correspondem à personalidade e aos conhecimentos dos formandos com quem trabalha e tentar estabelecer com eles uma relação propícia à aprendizagem. Findo o ano letivo, não posso estar mais contente com as pessoas que me acompanharam neste processo, encontrando-se sempre presente e dispostas a colaborar em todas os níveis, não somente a nível do EP, como situações pessoais que foram surgindo ao longo do ano letivo.

4.2 Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Cunha (2008) afirma que a profissão docente requer muito mais do que lecionar aulas. “A Participação na Escola e Relação com a Comunidade engloba atividades não letivas e tem como principal objetivo a integração do EE na comunidade educativa e envolvente, desempenhando tarefas com significado para os alunos e em cooperação com os restantes membros da comunidade educativa” (Batista & Queirós, 2013).

A relação que mantive sempre com a escola e com a comunidade escolar, permitiu-me o sentimento continuo de que fazia parte dali, de que fazia parte daquela comunidade. Sempre consegui ser eu dentro e fora das horas das aulas. O facto de ter conseguido interagir com aquelas pessoas mesmo fora do contexto aula, foi um enriquecimento significativo para mim, pois adquiri capacidades não só pessoais, como sociais, o que me fez atingir mais um dos meus objetivos enquanto professor estagiário.

4.2.1 Atividades do Grupo de Educação Física (Corta-Mato, Mega Sprint, Torneio Basquetebol 3x3, Torneiro de Voleibol 2x2 (básico) e 4x4 (secundário))

A ESP oferece aos seus alunos uma diversidade de atividades desportivas ao longo do ano letivo. As atividades organizadas pertencem a todas as disciplinas e não apenas à EF.

Para que houvesse uma diversidade de atividades, o grupo de EF foi dividido em diversos grupos, a fim de haver uma organização dinâmica. Todo o grupo participou na realização dos vários eventos, embora existisse um grupo organizador, que tinha também como responsabilidade fazer um balanço sobre a forma como decorreram as atividades, bem como um relatório.

Plano Anual de Atividades do grupo de Educação Física

Tabela 1 - Plano Anual de Atividades de Educação Física

Atividades do Grupo de Educação Física		Datas de realização
1º Período	Formação de árbitros e juizes	8 a 15 novembro
	Corta-Mato	22 de novembro
	Torneio de Basquetebol 3X3	14 de dezembro
2º Período	Mega Sprint, Lançamento, Km e Salto	1 de março
	Taça CNID	Durante o 2º Período
	Torneio de voleibol 4x4 e 2x2	23 de março
3º Período	Semana desportiva	7 a 11 de maio
	Sarau Gímico	8 de junho
Férias Desportivas		28 e 29 de junho e 2,3 e 4 de julho

Corta-Mato Escolar

Fizeram parte desta atividade 401 alunos, e os 16 professores do grupo de EF. O corta-mato foi a primeira atividade realizada, tendo decorrido no dia 22 de novembro, na parte da manhã. Os alunos estavam escalonados pelo seu ano de nascimento, tendo sido planeados horários de partida, consoante o escalão. Os professores colocaram-se em diferentes posições ao longo do percurso, a fim de evitar irregularidades. A atenção teve de ser redobrada, uma vez que o percurso se estendia para fora do recinto escolar. Fez parte da minha função controlar uma parte média do percurso, onde não tive qualquer problema naquela parte do percurso, sendo que findado o evento, não houve incidentes a registar.

“Então como referido anteriormente, na quarta feira e na parte da manhã, o clima vivido na escola era muito bom, onde os alunos se encontravam motivados para a atividade da escola, combatendo assim o frio existente. No que toca a esta atividade, ajudei colocação dos autocolantes nas medalhas e posteriormente na vigia ao percurso para que não houvesse qualquer problema e na arrumação do material no final. Assim sendo foi uma manhã muito tranquila.”

Diário de Bordo, semana de 21 a 25 de novembro

Posteriormente à atividade, chegou a hora de realizar o relatório da atividade, onde o grupo responsável foi da opinião que o evento decorreu como estava previsto, sendo o ambiente agradável em volta da atividade um ponto muito forte a realçar, onde a competição/participação por parte dos alunos, e todo o staff adjacente a esta atividade geraram uma manhã muito positiva para a escola. Mencionou, também, que devido à mudança do percurso (este realizar-se também fora da escola), exigiu de todas as pessoas ligadas ao evento um esforço maior, sendo que acabou por aproximar toda a comunidade escolar do evento, de forma a que todos participassem na mesma. Numa fase inicial alguns

professores de EF foram escolhidos para orientarem aos alunos um aquecimento, no interior do pavilhão, de modo a prevenir eventuais lesões nos participantes. Findado todas as provas, dos diferentes escalões, foi altura de todos os participantes, e parte da comunidade educativa, se juntarem no campo exterior para as respetivas entregas de medalhas. O bom ambiente sentiu-se também neste momento, onde o desportivismo esteve sempre presente, onde os aplausos para os vencedores estiveram sempre presentes e até o apoio aos que não conseguiram terminar os percursos não foi descorado. Quanto à entrega das medalhas, ficou ao encargo do diretor da escola e dos vários professores que constituem o grupo de EF. Mencionou-se que apesar da atividade ter corrido sem qualquer problema, pode-se sempre melhorar, procurando no próximo ano letivo, formas de cativar ainda mais os alunos à participação.

Em suma, e como referido anteriormente, a atividade correu sem qualquer problema, onde o principal destaque vai para a envolvência da comunidade educativa em torno deste evento, sendo de salientar o companheirismo e colaboração evidente entre o grupo de EF para a realização desta atividade.

Torneio de Basquetebol

O Torneio de Basquetebol realizou-se no dia 15 de dezembro, sexta-feira, pela manhã. Como planeado no início do ano letivo, esta atividade tinha a nossa PC como pessoa que pertencia ao grupo responsável. Assim sendo, foi necessário começar a trabalhar antecipadamente, sendo que a PC colocou a responsabilidade de divulgação da atividade ao encargo do NE. Para isso foi necessário construir um cartaz para divulgar a atividade, e foi necessário verificar o regulamento e caso fosse necessário fazer alterações no mesmo. Posto isto, foi altura de apresentar o cartaz ao diretor da escola, para a sua aprovação e onde recebemos logo o primeiro elogio pelo cartaz, onde sentimos que estávamos no bom caminho. De seguida passamos afixar os cartazes em diferentes partes da escola, para que fosse possível todos os alunos saberem do evento e do regulamento do mesmo.

Em anos transatos, o Torneio de Basquetebol teve sempre uma boa adesão no que confere à participação dos alunos, sendo que 512 foi o número de participantes este ano. Quanto às inscrições ficavam a cargo dos alunos, onde no site da escola, estava um link disponível onde estes conseguissem realizar a inscrição da equipa seguindo os regulamentos apresentados. Para a atividade outros professores ficaram com a função de organizar o calendário de jogos, bem como a separação dos escalões pelos 6 campos existentes. Como referenciado anteriormente, os 6 campos disponíveis para o torneio, correspondem às 6 tabelas existentes no interior do pavilhão, onde durante o torneio encontrava-se sempre 1 professor no mínimo para assegurar o controlo dos resultados e a fiabilidade do torneio. De salientar, o facto de a arbitragem do torneio, ter a participação ativa dos alunos, sendo que alunos que praticam a modalidade fora do contexto escolar, ocupassem essa função de árbitro.

O grupo de EF considerou que o evento decorreu como previsto inicialmente, onde realçou-se novamente o clima vivido durante o mesmo. Desde a participação de vários alunos, até aos que se deslocaram até à bancada do pavilhão para verem os diferentes jogos, juntando o companheirismo do grupo de EF, a manhã foi bastante agradável. Houve alguns aspetos negativos desde logo o facto de não existir tempo para a entrega de medalhas, sendo esta, realizada numa atividade posterior. A coordenação entre a mesa principal e os resultados registados pelos diferentes professores em cada campo é também um aspeto a melhorar. Apesar deste fator, a comunidade educativa fez questão de estar presente novamente, onde o ambiente de festa, com música ao longo da atividade, foi um ponto positivo para a atividade, dando um ambiente festivo.

“Assim passou a quarta feira e no dia seguinte, lá estava às 8H na escola para juntamente com os outros professores do grupo preparar tudo para o torneio (montagem dos campos, colocação das mesas para anotar resultados, afixação dos placards do torneio), para que nada falhasse. Foi um dia diferente, onde a participação foi enorme por parte dos alunos, sendo que o entusiasmo dos mesmos era grande também, onde a competitividade esteve em grande plano.

Sucederam jogos após jogos, e quando dei conta já estava a terminar o torneio, onde este decorreu sem grandes problemas.”

Diário de Bordo, semana de 11 a 15 de dezembro

Evento Mega

O Evento Mega teve lugar no dia 23 de fevereiro, pela manhã. O evento era composto por quatro atividades diferentes sendo elas: o km, ,salto em comprimento, sprint e lançamento do peso, onde cada aluno podia participar em todas as atividades, à exceção do Km. Todos os alunos que participassem nesta última prova a sua presença na atividade ficava restrita. Assim como em todas as atividades até ao momento, foi necessário a divisão dos alunos por escalões de idade (infantis, iniciados, juvenis e por fim os juniores).

Visto que a PC não estava no grupo organizador, a nossa tarefa resumiu-se apenas ao dia da atividade, onde os professores responsáveis por esta atividade, apresentou uma lista com as diferentes tarefas para cada professor. Quanto a mim, a tarefa que me foi proposta, além da colocação de todo o material necessário para todas as atividades, onde todos os professores participam, foi o controlo dos alunos por escalões, no Sprint. Foi uma tarefa simples, onde com a consulta das folhas dos participantes, tinha apenas que registar os que já tinham realizado a prova, para evitar que houvesse repetição, e estar atento à partida dos mesmos, para que não houvesse irregularidades. O único aspeto negativo, centrou-se com o facto de não haver horários definidos para cada escalão, ou seja, podiam correr diferentes escalões de prova para prova o que dificultou algumas vezes o registo dos participantes. Posteriormente, e terminadas todas as provas, a comunidade escolar voltou a juntar-se toda, desta vez no campo de jogos exterior, para a entrega das medalhas. Novo momento de festa vivido por toda a escola.

Em suma, e em reunião de grupo de EF, mencionou-se que a atividade decorreu sem problemas, onde salientou-se novamente a adesão enorme dos alunos que compõem a ESP.

Torneio de Voleibol 2x2 e 4x4

O torneio de Voleibol realizou-se nos dias 22 e 23 de março, pela manhã. A PC estava novamente no grupo responsável pela atividade, pelo que aconteceu anteriormente, foi necessário começar a preparação da mesma, semanas antes.

Novamente a PC definiu que o NE estava responsável pela divulgação da atividade, onde o primeiro passo, foi a construção de um cartaz para que se desse início à divulgação do evento. Além desta tarefa, e juntamente com a PC, foi necessário criar uma lista de tarefas, para apresentar aos outros professores. Posteriormente, seguimos o processo do torneio de basquetebol, onde foi necessário a aprovação do cartaz pelo diretor, para a colocação dos mesmos pelos diferentes espaços da escola.

As inscrições, contrariamente ao que aconteceu anteriormente, ficaram ao encargo de cada professor de educação física, registando este as equipas que cada turma tinha, sendo colocadas estas equipas num ficheiro comum ao grupo de EF para uma organização por escalões do quadro competitivo, que estava ao encargo do NE.

As equipas do 3º ciclo do Ensino Básico eram constituídas por dois elementos do mesmo sexo, enquanto que as equipas do Ensino Secundário eram constituídas por dois elementos do sexo masculino e dois elementos do sexo feminino. O pavilhão foi dividido em 11 campos, para se realizar os jogos de 2X2, e 5 campos para os jogos de 4X4.

Na atividade todos os elementos do grupo de EF participaram, sendo atribuída diversas tarefas. Assim sendo, diversos professores encontravam-se pelos diversos campos, para garantir que não existiam irregularidades ao longo dos jogos, enquanto que outros professores se encontravam na mesa principal para os diversos registos dos jogos. Contrariamente a atividades anteriores, desta vez, houve tempo para a entrega das medalhas, sendo vivido novamente um clima bastante agradável no pavilhão, onde a comunidade educativa voltou a marcar presença em massa.

Semana Desportiva

A Semana Desportiva estava destinada ao terceiro período. Cada dia da semana, tem uma modalidade diferente para ser abordada, onde as aulas de EF são destinadas à prática dessas diversas modalidades que normalmente não são abordadas durante o ano letivo.

A Semana Desportiva estava destinada para a semana de 7 a 11 de maio. As modalidades abordadas durante esta semana foram, “Crossfit” e Treino Funcional, Ténis, Golfe, Rugby e por fim Dança, respetivamente. De realçar o entusiasmo dos alunos por praticarem modalidades em que o seu contacto com as mesmas é raro ou inexistente em alguns casos.

4.2.2 Desporto Escolar

Marques (2011) afirma que o Desporto Escolar (DE) é um processo educativo fundamental no contexto escolar, que promove o desenvolvimento das competências sociais e relacionais. Sousa e Magalhães (2006) referem que o DE é “... o único serviço do Ministério da Educação que desenvolve atividades pedagógicas num domínio educativo predominantemente relacionado com a motricidade humana e que organiza a atividade interescolar com um carácter sistemático”. Para muitos alunos, é a única forma de experimentar o desporto na sua essência, juntando a grande facilidade de o acesso ser gratuito.

A ESP, fornecia aos seus alunos 5 modalidades diferentes de Desporto Escolar, sendo elas o ténis, a natação, orientação, ginástica acrobática e o voleibol feminino (sendo esta última composta por dois escalões, sendo eles infantis e juvenis). Ao longo do ano letivo estive presente e acompanhar a modalidade de ginástica, sendo a nossa PC, responsável pela mesma e assim sendo o NE foi incluído neste grupo. De referir que neste enorme grupo, as idades dos alunos iam dos 5 até aos 18 anos, não só agrupando alunos da ESP, mas também do Agrupamento de Escolas D. António Ferreira Gomes. Os horários dos treinos eram vastos, sendo eles três dias semanais (terça e quarta das 17h às 20h e sextas feiras, das 13:30h às 15h), sendo também possível treinar nas manhãs de sábado entre as 9h até às 12h.

A modalidade de ginástica, considero que foi uma modalidade que tinha receio em lecionar, sendo que quando surgiu a possibilidade de integrar este grupo do DE, vi com bons olhos. Durante estes períodos de tempo, e na fase inicial do ano letivo, foi bastante exigente, sendo necessário um estudo mais profundo da modalidade para conseguir acompanhar os alunos da melhor forma, e para com isso, ganhar também alguma independência a trabalhar com os mesmos, tendo sempre como foco a segurança destes ao longo dos vários exercícios pedidos. Numa fase inicial consegui estar presente em todos os treinos, sendo que posteriormente após o 1º mês de treinos, tive que abandonar grande parte dos treinos, por motivos profissionais, estando somente presente no treino de terça-feira e num horário reduzido e nas competições aos sábados de manhã. Assim sendo, no horário que estava presente tentava dar o meu máximo, para naquele pequeno espaço de tempo, conseguir evoluir ainda mais.

A paixão da PC pelo DE era notória, adorava os alunos e aproveitava todos os momentos para treinar os mesmos aquando da chegada de competições, para que assim tudo corresse bem. Assim sendo e ao longo do ano, a minha postura no DE era diferente da minha turma residente. Criou-se uma boa amizade com os vários alunos que compoñham este grupo, sendo a relação professor-aluno, deixada por vezes de lado, e passar para uma relação de amizade. Com isto, nunca houve faltas de respeito para comigo, onde as regras estavam bem estabelecidas e os alunos nunca as quebraram. De acordo com Azevedo (2012, p. 78), “No desporto sente-se e vive-se um mundo de emoções, valores, regras, da mesma forma que vivemos na vida social. Daí o valor educativo do desporto e especificamente do desporto na escola quer como atividade letiva ou extralectiva: o desporto é uma escola da vida”.

As competições tinham sempre lugar aos sábados pela manhã. Posso dizer que as nossas competições se tratavam de competições de bom nível, pois nelas haviam alunos que faziam já parte das competições quer regionais, quer nacionais. De referir que a idade dos alunos era bastante abrangente, sendo que o nível em que estes se encontram é muito variável e distante, pois tínhamos alunos num nível de excelência e ao mesmo tempo alunos no nível mais básico das atividades. Isto, como é obvio, dificultou em muito a construção dos esquemas de ginástica de grupo, visto que nem todos os alunos eram capazes de executar os vários exercícios propostos pela PC, tendo assim sido uma

adaptação era constante a estes. Aliado a isto, é de salientar ainda a assiduidade dos alunos, que não era boa em todos os casos, bem como o esforço e o empenho de cada um deles. Estas adversidades eram mais notórias aquando da aproximação das competições, pois aqui sentia-se que o tempo começava a escarçar, a par das dificuldades que iam ainda surgindo.

Para terminar, acho importante realçar a importância do tempo aplicado no Desporto Escolar, pois este, foi uma mais valia para a relação professor-aluno que íamos construindo, e mesmo para a minha própria evolução enquanto docente.

5- Prática Desportiva e Rendimento Escolar: Um Estudo Com Alunos Do Ensino Secundário

5.1- Introdução

A prática desportiva, está, felizmente, hoje em dia a ganhar cada vez mais força. Esta, é já há bastante tempo, considerada como imprescindível na saúde dos adolescentes, pois traz a estes inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais.

Desta forma, a motivação e a prática desportiva dos jovens, tem vindo a aumentar, sendo que estes já começam a ver esta experiência como uma ocupação dos tempos livres, fazendo-se membros de equipas desportivas, entre outros.

Os jovens que fizeram parte da amostra do presente estudo são na sua totalidade estudantes do ensino secundário. Trata-se de um local, em que a oferta educativa no âmbito do desporto é forte, oferecendo cinco diferentes modalidades (ginástica, voleibol, ténis, natação e orientação) aos alunos no desporto escolar.

Assim sendo, a exploração que foi feita entre a prática desportiva e o rendimento escolar destes alunos, contribuiu para uma área de saber onde a informação é escassa.

5.2- Enquadramento Teórico

A sociedade atual, emergente da industrialização e inovação tecnológica, vê-se cada vez mais confrontada com estilos de vida sedentários (onde as máquinas substituem o trabalho manual e a atividade física dá lugar ao lazer inativo), o que constitui a principal ameaça para a saúde nos países ocidentais (Kaplan et al., 1993 cit in Alves, 2005). Para combater as necessidades da sociedade atual, o aumento de praticantes tem se verificado, sendo o motivo principal, a procura do bem-estar físico e psicológico, procurando assim uma melhoria na qualidade de vida. Na realidade, mais do que nunca, o desporto e a atividade física assumem-se como parte integrante da vida social, sendo preconizados como um dos meios de compensar os efeitos nocivos do modo de vida da sociedade moderna (Mota, 2001).

Segundo (Mota,2001), “sendo a escola, por excelência, uma entidade de referência social, ela deve ser um veículo de promoção de comportamentos e valores socialmente relevantes”, a instituição “escola” deve desde cedo promover hábitos de vida saudável, sendo a atividade física um elemento fundamental.

Numa perspetiva pedagógica, de educação para a saúde, Matos e Graça (1988) defendem que a promoção de hábitos de vida saudável deve constituir um dos objetivos de qualquer sistema educativo. Sobral (1993) considera, no entanto, que mais do que benefícios imediatos, a escola deve assegurar, numa estratégia de longo prazo, a aquisição de atitudes, conhecimentos e competências motoras que garantam a autonomia e hábitos de atividade física em fases mais avançadas e nas quais os problemas de saúde se colocam.

A escola pode, assim, desempenhar um papel relevante na consciencialização dos seus alunos para os benefícios decorrentes da prática desportiva, implementando programas desportivos extracurriculares que despertem o interesse por essas práticas e afastem os jovens de determinados perigos da sociedade. Por sua vez, a prática de exercício físico na escola, nomeadamente no que diz respeito às atividades extracurriculares, como é o caso do desporto escolar, pode envolver os alunos, ajudá-los a

identificarem-se mais com a comunidade educativa e, deste modo, levá-los também a obter resultados académicos mais elevados (Sobral, 1996).

5.3- Objetivos

Pretende-se assim com o presente estudo, ficar a conhecer a prática desportiva, relativamente a um grupo de jovens do ensino secundário, sendo que a escola que frequentam, um agente ativo neste campo, organizando diversas atividades extracurriculares, onde atividades físicas são um foco. Além disto, o presente estudo, tem como objetivo perceber a dimensão da importância da prática desportiva no percurso académico, percebendo causas associadas a este fator nomeadamente o sucesso escolar. Sendo uma área pouco explorada, e com poucos estudos relativamente a este assunto, pretende-se ficar com uma noção da realidade em questão, onde este tema não é consensual entre os professores, fornecendo assim uma ideia do que se vive na ESP.

5.4- Metodologia

5.4.1- Participantes

A amostra foi composta por 31 elementos, de ambos os sexos, do 10º, 11º e 12º anos de escolaridade dos cursos de Ciências e Tecnologias e Línguas e Humanidades), a frequentarem a Escola Secundária de Penafiel, como uma distribuição por sexo que se pode observar no gráfico seguinte.

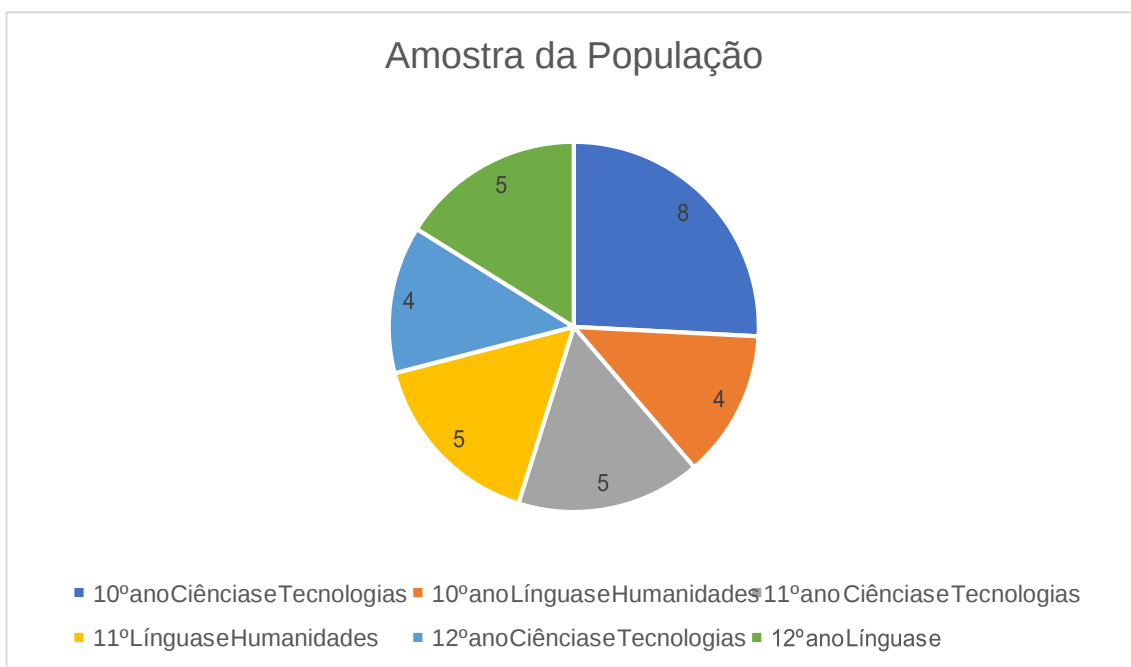


Gráfico1 - Amostra da População do Estudo

De referir que no estudo presente, dos 31 elementos da amostra, 16 são do sexo masculino e 15 do sexo feminino, dividindo-se da seguinte forma:

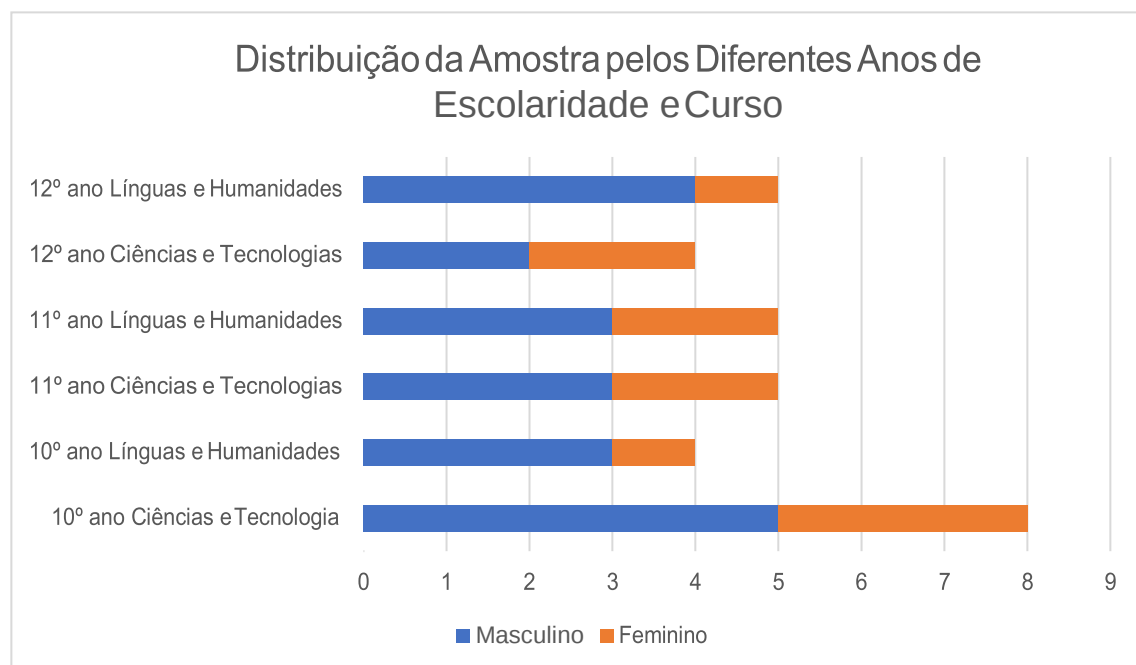


Gráfico 2 - Distribuição da Amostra pelos Diferentes Anos de Escolaridade e Curso

De salientar também o facto de 90,32% da população alvo, pertencer ao concelho de Penafiel, restando apenas 3 elementos que são de concelhos vizinhos, sendo eles, Marco de Canaveses, Lousada e Paredes.

5.4.2- Métodos / Instrumentos

O instrumento de recolha de dados foi um questionário, através do qual pretendi recolher informações sobre as práticas de atividades desportivas extracurriculares, o tipo, o local e o tempo consumido nessas práticas.

Assim sendo, senti a necessidade de adaptar o instrumento de recolha de informação, sendo que o mesmo foi encurtado e adaptado da tese de Marques (2010), seleccionando as perguntas que iam ao encontro do nosso estudo, visto que ambos os estudos tinham a mesma finalidade.

Este instrumento foi, inicialmente, fornecido para análise da PC e PO para que concedessem aprovação do mesmo, para passar à fase seguinte. Além do questionário, foi necessário criar uma declaração de consentimento informado, onde referia uma pequena introdução acerca do estudo a realizar, para que os alunos tivessem a informação necessária acerca do que iam preencher e tratando-se de menores, a autorização também dos seus encarregados de educação. De salientar o facto que os alunos que participaram foram das 4 turmas em que tive contacto este ano letivo.

Por fim e para a análise das classificações escolares, utilizou-se a pauta de avaliação do 3º período letivo para encontrarmos as médias das diferentes disciplinas e poder comparar com a média dos alunos federados participantes neste estudo.

5.4.3- Fases do Estudo

Numa fase inicial, e para poder dar início ao estudo, foi necessário falar com o diretor da escola, para que este, dessa aprovação ao estudo. De seguida e após a elaboração do questionário, foi necessário, nas turmas em que estive em contacto este ano, os alunos preencherem os questionários. Posteriormente ao preenchimento do mesmo, tive que avançar para a análise das respostas dos alunos, onde a última parte se concentrou no cálculo das médias dos alunos.

5.5- Análise dos Dados

Nesta fase do estudo, foram considerados aptos para o estudo, todos os alunos que as suas atividades extracurriculares, tinham acompanhamento de um treinador ou de um professor, considerando assim, atividades fora da escola e o desporto escolar. Estríbio (2010), atribui às atividades extracurriculares uma relevância educacional com tanta validade como a escolar. Os alunos aprendem a trabalhar em equipa e desenvolvem, a longo prazo, aptidões de liderança e valores relacionados com atitudes de responsabilidade

Verificou-se que a diversidade de modalidades praticadas pelos alunos é enorme desta amostra, dividindo-se por 9 atividades diferentes. De salientar que a modalidade com mais praticantes é o futebol, 7 alunos, partilhando a atividade com menos praticantes a patinagem artística e o hóquei em patins, somente com 1 aluno.

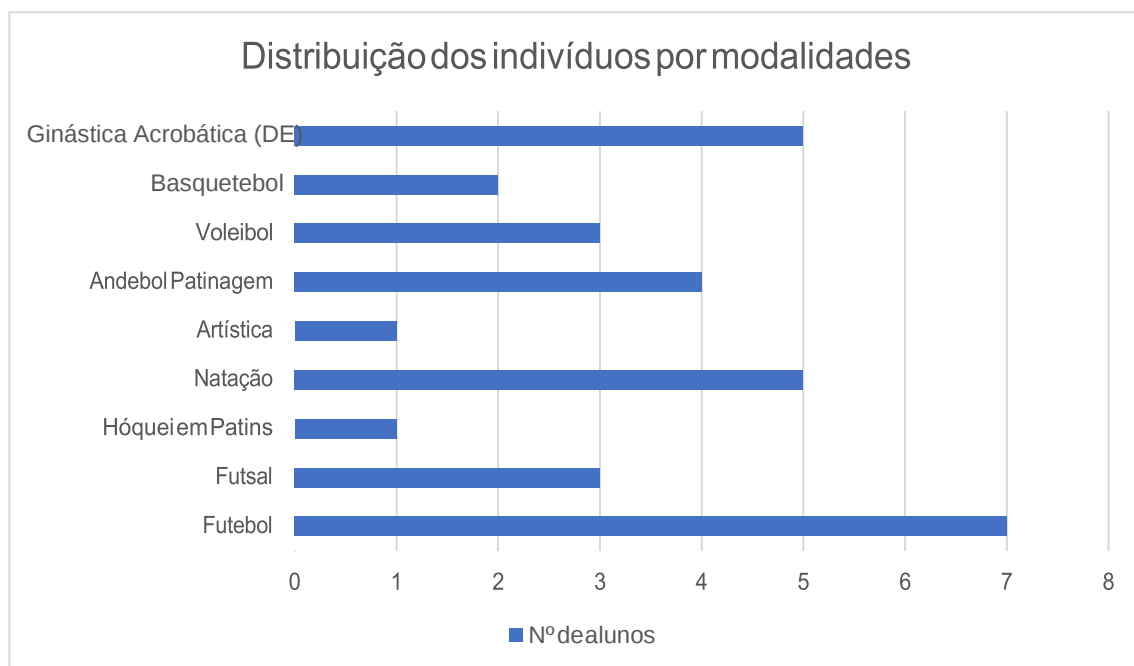


Gráfico3 - Distribuição dos Indivíduos por Modalidades

Enquanto questionados sobre a assiduidade da prática das atividades físicas anteriormente referidas, a grande parte dos alunos pratica 3 vezes por semana (N=16, 51,61 %), seguido de 4 vezes (N=9, 29,03%), sendo que 5 vezes por semana (N=5, 16,12%) e por fim surge os alunos a praticar 1 vez por semana (N=1, 3,22%).

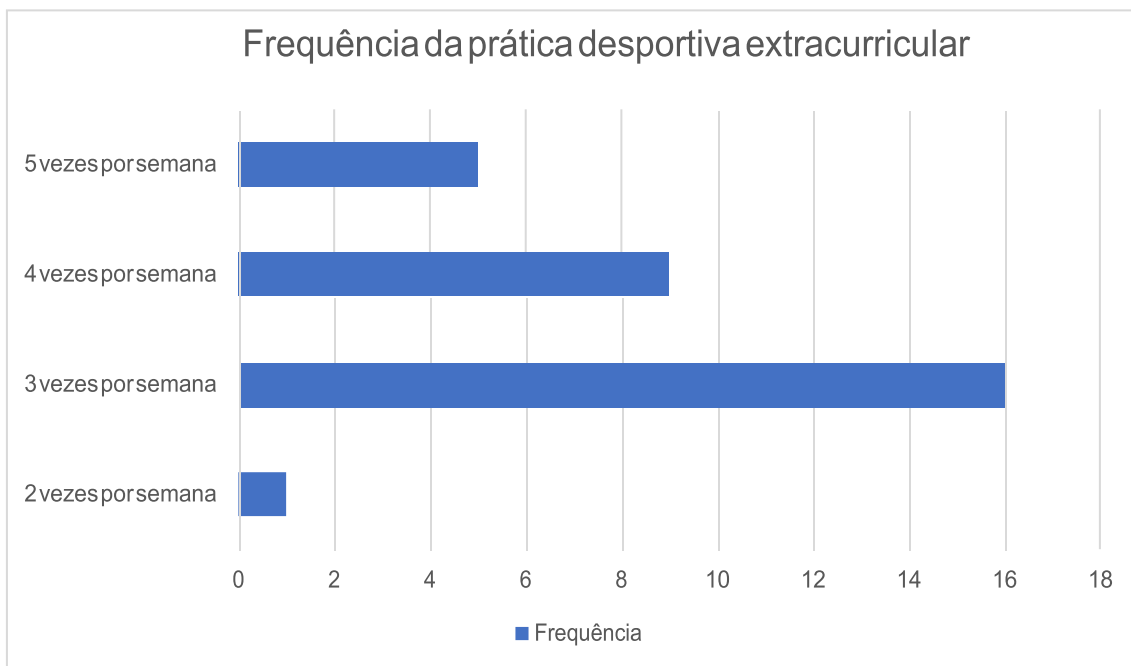


Gráfico 4 - Frequência da Prática Desportiva Extracurricular

Analisando agora o tempo semanal que os elementos da amostra dependem para os seus treinos, verifica-se de imediato que o tempo semanal que os alunos mais gastam, encontra-se entre as 3 e 5 horas semanais.

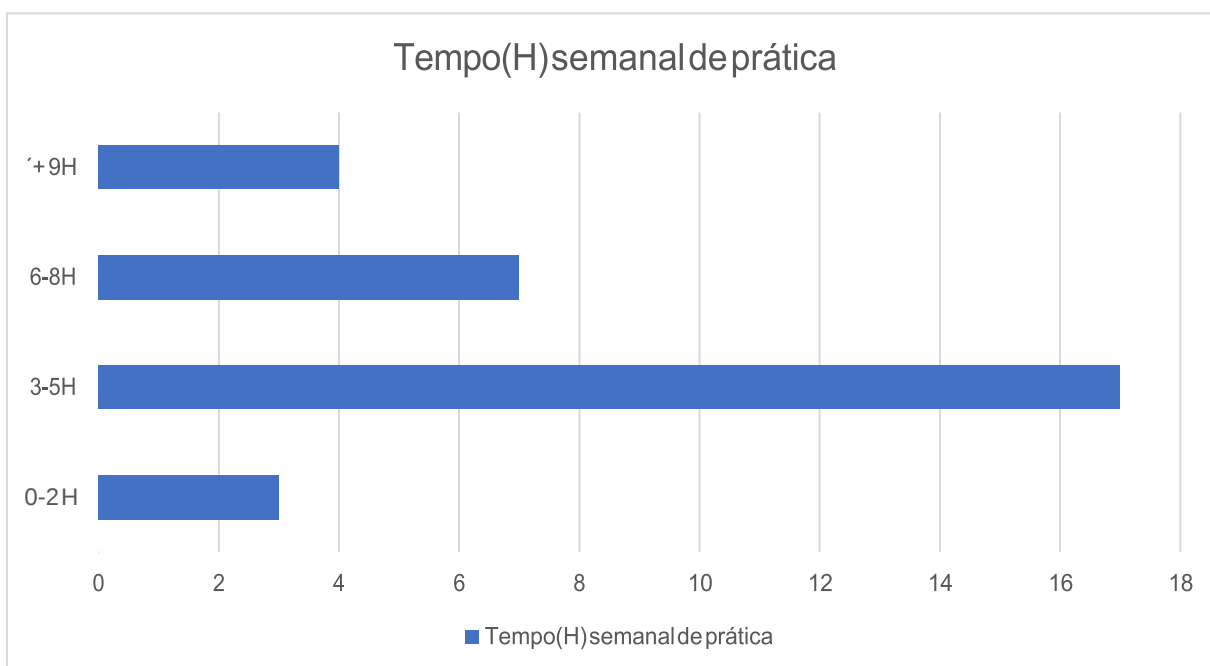


Gráfico 5 - Tempo(H) Semanal de Prática

Posteriormente e analisando o tempo dedicado ao estudo por parte destes alunos, percebe-se desde logo o pouco tempo que estes dedicam a este fator, sendo poucas horas a que os mesmos passam fora da escolar a estudar.

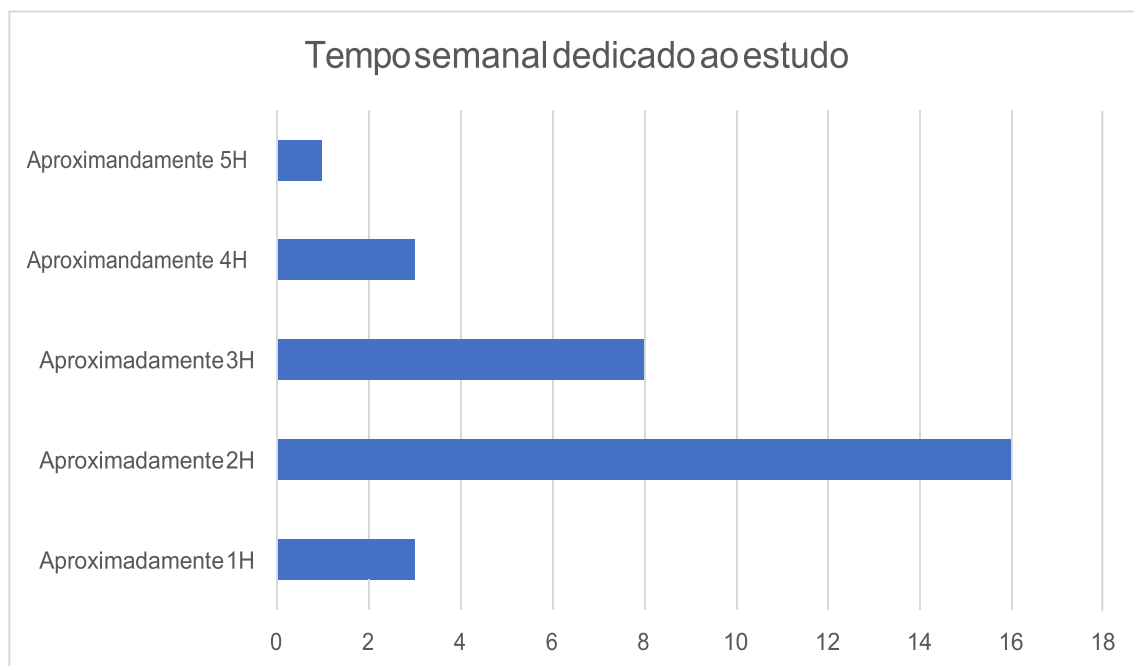


Gráfico 6 - Tempo Semanal Dedicado ao Estudo

Por fim e analisando o rendimento escolar dos alunos, sendo este a variável principal no estudo, Saavedra (2001), afirma que o sucesso e o insucesso escolar não têm uma relação direta com as classificações, mas que é através delas que, a grande parte dos países europeus, analisa o rendimento escolar. Considera este autor, que são as classificações que têm uma influência determinante no futuro escolar dos alunos e que é com base nas notas que uns continuam no sistema de ensino e outros são excluídos.

Sabendo que a avaliação do rendimento escolar de um aluno, está dividido em três períodos letivos, e a sua avaliação é contínua, apenas será analisada as classificações escolares relativas ao 3º período letivo. Os critérios de avaliação são esclarecidos no início do ano letivo pelo conselho pedagógico, em conformidade com as orientações do currículo nacional. Estes, são estabelecidos por ano de escolaridade, disciplina e área não disciplinar, sob

proposta dos departamentos curriculares. Assim sendo pode-se observar a diferença das médias das classificações escolares de alunos federados e não federados.

Entenda-se o conceito de sucesso escolar como um indicador de aproveitamento de alunos no final do ano de escolaridade, expresso por não ou sem aprovação no ano (Arroteia, 2008).

Quadro 7 - Comparações das Classificações Escolares

Comparação das Classificações Escolares (média)		
	Não Federados	Federados
Anos de Escolaridade/ Curso	-----	-----
10º Ano Ciências e Tecnologias	13,43	13,50
10º Ano Línguas e Humanidades	13,15	13,23
11º Ano Ciências e Tecnologias	13,89	14,2
11º Ano Línguas e Humanidades	13,6	13,97
12º Ano Ciências e Tecnologias	14,56	14,58
12º Ano Línguas e Humanidades	14,16	14,23

Assim sendo, pode-se observar que os alunos federados, apesar da amostra ser reduzida, nota-se que tem melhores classificações, apesar de ser diferença de décimas.

5.6- Conclusões do Estudo

Encontrando-me na fase final do estudo, e respondendo à maior questão do mesmo, percebe-se que, apesar da amostra reduzida, os alunos que praticam desporto federado têm melhores classificações escolares. Assim sendo, o tempo que os alunos despendem semanalmente para os treinos, não impedem que estes consigam bom aproveitamento escolar. Ao longo do estudo, foi possível observar que as horas que os mesmos passam em treino semanal, retirando ainda o tempo gasto em deslocações para os locais de treino, por exemplo, não impede que os mesmos consigam um bom aproveitamento escolar, assumindo grande parte deles que passam pouco tempo a estudar em casa. Assim sendo é possível verificar com este levantamento de informação acerca das classificações escolares dos alunos que o facto de praticarem regularmente desporto e despendem de algumas horas do dia para esse facto, em nada afeta o seu rendimento escolar.

Assim sendo, e olhando à nossa volta, verifica-se que a tecnologia se está apoderar dos mais jovens, o que faz com que estes, ao invés de praticar atividades físicas, como seria desejável, fiquem apenas dependentes dos telemóveis, tablet's, etc., em modo sedentarismo.. A meu ver, a culpa desta situação, é única e simplesmente da nossa sociedade, visto que os pais das nossas crianças estão cada vez mais preocupados com o seu dia-a-dia, e com a azáfama em que vivem, que preferem comprar um portátil aos filhos, para os manter sossegados, ao invés de os levarem por exemplo a uma atividade extra curricular, como o futebol, natação, patinagem, etc, para não “perderem tempo” e não terem de sair da sua própria rotina. Verdade é que este levantamento de informação, permite-me dizer que os alunos podem conciliar os estudos com a prática de exercício físico, o que até lhes é sem dúvida uma mais valia vantagens a nível psicológico, cognitivo e físico. A desculpa de “perder” muito tempo em treinos, viagens para o local, cai assim, aqui por terra.

5.7- Referências Bibliográficas

- 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°.
- Bento, M. F., & Pereira, P. (1999). A Participação em Actividades 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/>
- Almeida, M. (2007). A influência de algumas variáveis psicossociais e ambientais na actividade física em adolescentes. Tese de mestrado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Freire, J. A. (2010). Desporto escolar-Uma possível estratégia no combate ao insucesso escolar. Estudo caso. Dissertação de Mestrado. UTAD. Vila Real.
- Estríbio, M. B. (2010). As Actividades de Enriquecimento Curricular no Currículo do 1º Ciclo do Ensino Básico- Tese de Mestrado na Especialidade de Educação e Desenvolvimento. (D. d. Aplicadas, Ed.) Monte da Caparica: Universidade Nova de Lisboa Faculdade de Ciências e Tecnologias.
- Educação, G. d. (2010). Diferenças de género nos resultados escolares: estudo sobre sobre as medidas tomadas e a situação actual na Europa. Eurydice.
- Novais, V. (2007). Atividade Física e sucesso escolar. Estudo com crianças e adolescentes institucionalizadas e não institucionalizadas. Dissertação de Licenciatura em Desporto e Educação Física na área de recreação e tempos livres. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

- Marques, A. P. (2010). A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida ativa e saudável- estudo caso. Tese de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Mota, J. (1997). A actividade física no lazer: Reflexões sobre a sua prática. Lisboa: Livros-Horizonte.
- Mota, J. (2001). A escola, a promoção da saúde e a condição física. Que Relações. Revista Horizonte,12 (98,33-36).
- Mota, M. P. & Cruz, J. F. (1998). Efeitos de um programa de exercício físico na saúde mental. Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 3, 299-326.
- Arroteia J. Educação e desenvolvimento: fundamentos e conceitos. Aveiro: Universidade de Aveiro; 2008

5.8- Considerações Finais e Perspetivas Futuras

Dou assim por terminado o meu ano de EP. Recordo-o com alegria, mas também com uma saudade imensa da escola e das pessoas. As emoções que senti durante este ano foram fabulosas e serão sem dúvida inesquecíveis. Foi um ano fantástico! Digo de coração cheio que estes dois anos na FADEUP, foram importantes para mim, no entanto, este foi sem dúvida o ano mais especial e mais marcante, podendo assim dizer que a ESP nunca será esquecida por mim! É difícil relatar tudo o que vivi e senti ao longo desta experiência tão rica. Só quem passa pelo mesmo conseguirá sentir estas palavras, e ler as entrelinhas que escrevo. Foram 9 meses de aprendizagem, 9 meses em que tive de sair da minha zona de conforto e enfrentar um desafio totalmente diferente de todos os que tinha enfrentado até então. Durante o EP coloquei à prova todos os conhecimentos que adquiri durante a minha formação. Tive a oportunidade de passar da teoria à prática na primeira pessoa e admito que esse foi talvez o melhor de todos os desafios desta experiência. Nem sempre foi fácil. Não. Nem tudo foi perfeito quão pareço relatar aqui. Houve momentos bastante complicados, momentos em que a exigência foi altíssima e momentos em que quase me dei vencido pelo cansaço. Mas como perder uma batalha não significa perder a guerra, resolvi encará-los como encaro todas as situações, de frente, e de cabeça erguida, com otimismo e um sorriso no rosto.

Posso dizer aqui, meio em jeito de confissão, que me senti amedrontado pelo nervosismo e pela ansiedade que senti no início, mas o facto de geralmente conseguir controlar as minhas emoções e os meus sentimentos, foi uma ajuda crucial nessa fase, embora desta vez tenha sido necessário um esforço extra para o conseguir. Assim que o consegui fazer, comecei realmente a desfrutar do meu EP. Tentei aproveitar ao máximo cada momento, pois tratava-se de uma experiência única. Vivi tudo com a máxima intensidade e desfrutei ao limite daquele que foi o meu primeiro ano de encontro com a realidade, o meu ano de estágio!! Aliado a isso, tive felizmente, também a oportunidade de conhecer e de

privar com pessoas fantásticas. Os funcionários da escola sempre foram extremamente simpáticos e sempre se mostraram disponíveis para ajudar em tudo o que fosse necessário. Os professores acolheram o nosso NE de braços

abertos. Transmitiram-nos conhecimentos, contaram-nos histórias e trataram-nos como verdadeiros professores, basicamente souberam acolher-nos da melhor forma possível, e fazer-nos sentir em casa. Embora isso tenha sido muito importante para nós, e para mim, tenho de confessar que o melhor de tudo foi os alunos. Vão ser eles as melhores recordações. Foram fantásticos ao longo de todo o ano, ao ponto de eu poder dizer que neste momento o meu maior desejo era poder seguir o percurso escolar deles, como professor dos mesmos em setembro... isso seria, como diz o povo, “ouro sobre azul”.

Relembro e lembrarei o meu ano de estágio como um ano de aprendizagem, de descoberta, de procura pelo conhecimento e pela competência. Relembro-o, também, como um ano de emoções fortes, recheado de lutas e conquistas, recheado de desafios e vitórias. Relembro-o, sobretudo, com muito orgulho e muita saudade!

Em relação ao futuro, não sei o que este me reserva. Mas de uma coisa eu tenho a certeza: o sonho e a luta que irei travar para ser professor, jamais alguém me poderá tirar!

6-Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (1996a). Reflexão crítica sobre o pensamento de D. Schön e os programas de formação de professores. In I. Alarcão (Ed.), Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão (pp. 9-39). Porto: Porto Editora.
- Alarcão, I. (1996b). Ser professor reflexivo. In I. Alarcão (Ed.), Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão (pp. 171-189). Porto: Porto Editora.
- Aranha, Á. (2004). Organização, planeamento e avaliação em educação física. Vila Real: UTAD.
- Barros, I. M. d. C. (2011). Contributo para a compreensão do processo de (re)construção da identidade profissional no contexto da formação inicial estudo em estudantes estagiários de Educação Física. Porto: Irene Barros. Dissertação de Mestrado apresentada a FADEUP.
- Batista, P. (2012). A (re)configuração da identidade profissional no espaço formativo do estágio profissional. In J. V. d. Nascimento & G. O. Farias (Eds.), Construção da identidade profissional em Educação Física: Da formação à intervenção (pp. 81-111). Florianópolis: Ed. da UDESC - Universidade do Estado de Santa Catarina.
- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física (pp. 33-52). Porto: Editora FADEUP.
- Bento, J. O. (1995). O outro lado do desporto vivências e reflexões pedagógicas. Porto: Campo das Letras.
- Bento, J. O. (2003). Planeamento e avaliação em educação física (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. Revista Lusófona de Educação, 23, 77-93.
- Costa, C. d. (1995). O sucesso pedagógico em educação física: Estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa

unidade de ensino. Lisboa: Edições FMH.

Costa, M., Batista, P., & Graça, A. (2013). Práticas de ensino em contexto de estágio: Reflexões e experiências do estudante estagiário e do orientador da faculdade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13(3), 60-77.

Cunha, A. C. (2008). *Ser professor: Bases de uma sistematização teórica*. Braga: Casa do Professor

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

Freire, P. (1975). *Pedagogia do oprimido*. Porto: Edições Afrontamento

Ferreira, C. (2013). O Testemunho de uma Professora Estagiária para um Professor Estagiário: um olhar sobre o estágio profissional. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), *Olhares sobre o Estágio Profissional em Educação Física* (pp. 107-144). Porto: FADEUP.

Fishman, S., & Tobey, S. (1978). Augmented feedback. In W. G. Anderson & G. T. Barrette (Eds.), *What's going on in Gym: Descriptive studies of 120 physical education classes* (pp. 51-62). *Motor Skills: Theory Into Practice*.

- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). Avaliação: um caminho para o sucesso no processo de ensino e aprendizagem. Maia: Edições ISMAI - Centro de Publicações do Instituto Superior da Maia.
- Graça, A. (2001). Breve roteiro da investigação empírica na pedagogia do desporto: A investigação sobre o ensino da Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 104-113.
- Graça, A. (2008). Modelos e concepções de ensino do jogo. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 25-41). Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2009). Modelos de Ensino dos Jogos Desportivos. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 131-163). Lisboa: FMH Edições.
- Huberman, M. (1995). O ciclo de vida profissional dos professores. In A. Nóvoa (Ed.), *Vidas de professores* (pp. 31-61). Porto: Porto Editora.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (Eds.). (2001). Programa de educação física: 10º, 11º e 12º anos: Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. Lisboa: Ministério da Educação: Departamento do Ensino Secundário.
- Januário, C. (1996). Do pensamento do professor à sala de aula. Coimbra: Livraria Almedina.
- Lalanda, M., & Abrantes, M. (1996). O conceito de reflexão em J. Dewey. In I. Alarcão (Ed.), *Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão* (pp. 41-61). Porto: Porto Editora.
- Marques, P. (2011). Sentidos e Vivências do Desporto Escolar: Perspectiva de Alunos e Professores pertencentes a Grupos de Desporto Escolar de Natação da Direcção Regional de Educação do Norte. Porto: P. Marques. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Matos, Z (2014). Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP. Documento não publicado. FADEUP
- McCullagh, P., & Meyer, K. N. (1997). Learning Versus Correct Models:

- Influence of Model Type on the Learning of a Free-Weight Squat Lift. Research Quarterly for Exercise and Sport, 68(1), 56-61.
- Mesquita, I. (2000). A pedagogia do treino. A formação em Jogos Desportivos Colectivos. Lisboa: Livros Horizonte. 121
- Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2013). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: Conceção,

- metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. In F. Tavares (Ed.), Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar (pp. 73-122). Porto: Editora FADEUP.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Lisboa: Edições FMH.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). Scottsdale: Holcomb Hathaway, Publishers.
- Mota, J. (1989). As funções do feedback pedagógico. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, 6(31), 23-26.
- Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. *Revista da Educación* (350), 203-218.
- Pacheco, J. A., & Flores, M. A. (1999). *Formação e avaliação de professores*. Porto: Porto Editora.
- Paiva, M. (2005). *A observação colaborativa na formação reflexiva de professores estagiários de Inglês - um estudo de caso*. Braga: Madalena Paiva. Dissertação de Mestrado em Educação apresentada a Universidade do Minho - Instituto de Educação e Psicologia.
- Portela, A. (2009). *Percepção de estudantes estagiários relativamente à avaliação em Educação Física, quanto ao género e à modalidade desportiva*. Porto: A. Portela. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning* (2nd ed.). St. Louis: Mosby.
- Rink, J. E. (1994). The Task Presentation in Pedagogy. *Quest*, 46(3), 270-280.
- Rink, J. E. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(2), 112-128.
- Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7th ed.). New York: McGraw Hill.
- Rolim, R., Batista, P., & Queirós, P. (2015). *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*. Porto: Editora FADEUP. 122

- Rosado, A. (2007). Sport and Personal and Social Development. In M. J. C. e. Silva & C. Gonçalves (Eds.), Sport and Education. Coimbra: Imprensa Universitária.
- Rosado, A., & Colaço, C. (2002). Avaliação das aprendizagens: Fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas. Lisboa: Omniserviços.
- Rosado, A., Dias, L., & Silva, C. (2002). Avaliação das aprendizagens em Educação Física e desporto. In A. Rosado & C. Colaço (Eds.), Avaliação das aprendizagens: Fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas (pp. 11-95). Lisboa: Omniserviços.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2009). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), Pedagogia do Desporto. Lisboa: Edições FMH.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), Pedagogia do Desporto (pp. 185-206). Lisboa: FMH Edições.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem optimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), Pedagogia do Desporto (pp. 69-130). Lisboa: FMH Edições.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (Eds.). (2009). Pedagogia do Desporto. Lisboa: Edições FMH.
- Sarmento, P. (2004). Pedagogia do desporto e observação. Lisboa: FMH Edições.
- Schön, D. (1987). Educating the reflective practioner. San Francisco: Jossey-Bass.
- Siedentop, D. (1983). Developing teaching skills in physical education (2nd ed.). Mountain View: Mayfield.
- Siedentop, D. (1991). Developing teaching skills in physical education (3rd ed.). Mountain View: Mayfield.
- Siedentop, D. (1994). Sport education: quality PE through positive sport experiences. Champaign: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1998). Aprender a ensinar la educacion fisica. Barcelona: INDE. Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). Developing teaching skills in

physical education (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company. 123

Tani, G., Bruzi, A. T., Bastos, F. H., & Chiviacowsky, S. (2011). O estudo da demonstração em aprendizagem motora: estado da arte, desafios e perspectivas. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 13(5), 392-403.

Velez, F., & Veiga, F. (2010). Indisciplina e violência na escola: distribuição dos alunos pela vitimização e pela agressão, por anos de escolaridade. In M. Patrício, L. Sebastião, M. Justo & J. Bonito (Eds.), *Da exclusão à excelência: Caminhos organizacionais para a qualidade da educação* (pp. 354-365). Évora: Atas do XI Congresso da AEPEC.

Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics

Anexos

Anexo I – Planificação Anual da Turma Residente

Períodos	Matérias a abordar	Dia da Semana	Espaço	Nº de aulas prevista	Data prevista
1º Período 08/09 a 15/12	Apresentação e Avaliações Diagnósticas	4ªF e 6ªF	P1 e P2	3	13/09 a 20/09
	FITescola	4ªF e 6ªF	P1 e P2	2	27/09 a 29/09
	Basquetebol	4ª F e 6ªF	P1 e P2	9	30/09 a 9/12
	Badminton	6ªF	P2	4	20/09 a 27/10
	Atletismo	4ªF	E4	5	20/09 a 13/12
2º Período 03/01 a 23/03	Voleibol	4ªFe 6ªF	P1 e P2	11	16/02 a 23/03
	Ginástica Solo/Acrobática	4ªF	Seg.	6	03/01 a 7/02
	Andebol	6ªF	E4	6	05/01 a 09/02
3º Período 9/04 a 15/06	Dança	4ªF	Seg.	5	11/04 a 09/05
	Futebol	4ªF e 6ªF	E1 e E3	10	13/04 a 31/05
	Salto em Altura	6ªF	P2	4	18/05 a 8/06

Anexo II – Questionário da Disciplina de Educação Física

QUESTIONÁRIO

O presente questionário visa conhecer-te melhor, deste modo só respondendo com sinceridade permitirás que os teus professores te compreendam e possam colaborar contigo durante este ano letivo a alcançar os teus objetivos.



1. DADOS BIAGRÁFICOS

Nome: _____ N.º _____ Ano/Turma: _____

Idade: _____ Data de Nascimento: ____/____/____ Peso: _____ kg Altura: _____ cm

Morada: _____

Código Postal: _____ - _____ Localidade: _____ CCnº: _____

E-mail: _____ Telefone/Telemóvel: _____ / _____



2. CONSTITUIÇÃO DO AGREGADO FAMILIA

Nome do Pai: _____ Idade: _____ Profissão: _____

Habilitações Literárias:

☐ 1º Ciclo ☐ 2º Ciclo ☐ 3º Ciclo ☐ Secundário ☐ Superior

Nome da Mãe: _____ Idade: _____ Profissão: _____

Habilitações Literárias:

☐ 1º Ciclo ☐ 2º Ciclo ☐ 3º Ciclo ☐ Secundário ☐ Superior

Número de Irmãos: ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ + de 4

Com quem vives?

☐ Pais ☐ Pai ☐ Mãe ☐ Outros familiares

☐ Outros _____



3. ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Nome: _____ Parentesco: _____

Idade: _____ Data de Nascimento: ____/____/____ Naturalidade: _____

Morada: _____ Concelho: _____

Código Postal: _____ - _____ Localidade: _____

E-mail: _____ Telefone/Telemóvel: _____ / _____

Profissão: _____ Telefone do Emprego: _____



4. SAÚDE / HÁBITOS DE HIGIEN

a) Já tiveste ou tens algum problema de saúde?

☐ Sim ☐ Não Se sim, qual? _____

b) Tens algum problema de saúde que te impossibilite a prática desportiva regular das aulas de Educação Física?

☐ Sim ☐ Não Se sim, qual? _____

c) Tomas algum medicamento regularmente?

☐ Sim ☐ Não Se sim, qual? _____

d) Sofres de algum tipo de alergia?

☐ Sim ☐ Não Se sim, qual? _____

e) Já foste hospitalizado?

☐ Sim ☐ Não Se sim, porquê? _____

f) Em caso de SOS contactar: _____ Telefone/Telemóvel: _____

g) Costumas tomar banho no final das aulas de Educação Física?

☐ Nunca ☐ Quase nunca ☐ Às vezes ☐ Quase sempre ☐ Sempre

h) Tens alguém na família que tenha alguma doença grave?

☐ Sim ☐ Não

Se sim, quem? _____ Que doença? _____



5. ROTINA DIÁRIA / DESLOCAÇÃO PARA A ESCOLA

a) Normalmente a que horas te levantas e a que horas te deitas?

LEVANTAR

- ☐ Antes das 7 horas
☐ Entre as 7 / 8 Horas
☐ Após as 8 horas

DEITAR

- ☐ Antes das 21:30
☐ Entre as 21:30 / 23:00 Horas
☐ Após as 23 horas

b) Qual é a distância entre a tua casa e a escola (km)? _____

c) Para vires para a escola deslocas-te **normalmente** (assinala uma opção):

- ☐ A pé ☐ De carro ☐ Em transportes públicos
☐ De mota ☐ De bicicleta ☐ Outro? Qual _____

d) Em média, quanto tempo demoras no caminho de casa para a escola?

- ☐ Menos de 15 minutos ☐ 30 minutos ☐ 1 hora ☐ Mais de 1 hora

e) Antes de vires para a escola fazes alguma atividade?

☐ Sim ☐ Não Se sim, qual?

- ☐ Ajudo os meus pais ☐ Levo os meus irmãos à escola ☐ Treino ☐ Outro _____

6. NUTRIÇÃO



a) Que refeições fazes diariamente?

- ☐ Pequeno-almoço ☐ Lanche ao meio da manhã ☐ Almoço

- ☐ Lanche ☐ Jantar ☐ Ceia

b) Onde almoças **normalmente** em tempo de aulas (assinala uma opção)?

- ☐ Casa ☐ Bar ☐ Cantina ☐ Restaurante ☐ Outros

c) Costumas comer antes das aulas de Educação Física?

- ☐ Sim ☐ Não

d) Bebes bebidas alcoólicas?

- ☐ Sim ☐ Não

e) Fumas?

- ☐ Sim ☐ Não

Se sim, com que idade começaste? ____ anos.

7. VIDA ESCOLA



a) Já reprovaste?

- ☐ Sim ☐ Não Se sim, quantas vezes? _____

b) Qual é a disciplina de que mais gostas? _____ E a que menos gostas? _____

c) Consideras-te um aluno?

- ☐ Fraco ☐ Razoável ☐ Bom

d) Em casa tens alguém que te ajuda a estudar?

- ☐ Sim ☐ Não Se sim, quem? _____

e) Qual é a atitude dos teus pais em relação aos teus resultados escolares?

- ☐ Indiferença ☐ Compreensão ☐ Castigo ☐ Prémio

f) Qual é a profissão que gostarias de ter no futuro? _____

8. TEMPOS LIVRE



a) Como ocupas os teus tempos livres?

- | | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|---|
| ☐ Praticar Desporto | ☐ Ver TV | ☐ Ir ao café | ☐ Ajudar os pais |
| ☐ Jogar computador | ☐ Passear | ☐ Ler | ☐ Outros |

☐ Estar com os amigos ☐ Ir ao cinema ☐ Estudar

Quais? _____



9. DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

a) Qual é o interesse que a aula de Educação Física desperta em ti?

☐ Nenhum ☐ Muito pouco ☐ Pouco ☐ Algum ☐ Muito

b) Quais são as tuas modalidades desportivas preferidas (assinala, no máximo, três)?

☐ Andebol ☐ Escalada ☐ Basquetebol ☐ Futsal ☐ Natação ☐ Ténis
☐ Atletismo ☐ Badminton ☐ Futebol ☐ Ginástica ☐ Voleibol ☐ Outra

c) Quais são as modalidades desportivas onde tens mais dificuldades?

☐ Andebol ☐ Escalada ☐ Basquetebol ☐ Futsal ☐ Natação ☐ Ténis
☐ Atletismo ☐ Badminton ☐ Futebol ☐ Ginástica ☐ Voleibol ☐ Outra

d) Alguma vez praticaste algum desporto federado?

☐ Sim ☐ Não Se sim, qual?

☐ Andebol ☐ Ciclismo ☐ Basquetebol ☐ Futsal ☐ Natação ☐ Patinagem
☐ Atletismo ☐ Badminton ☐ Futebol ☐ Hóquei ☐ Voleibol ☐ Outra

e) Durante quanto tempo praticaste esse desporto?

☐ 1 ano ☐ 2 anos ☐ 3 anos ☐ Mais que 3 anos

f) Atualmente praticas algum desporto?

☐ Sim ☐ Não Se sim, qual?

☐ Andebol ☐ Ciclismo ☐ Basquetebol ☐ Futsal ☐ Natação ☐ Patinagem
☐ Atletismo ☐ Badminton ☐ Futebol ☐ Hóquei ☐ Voleibol ☐ Outra

g) Se sim, com que frequência?

☐ Menos de 3 horas semanais ☐ 4 horas semanais ☐ 6 horas semanais
☐ 3 horas semanais ☐ 5 horas semanais ☐ Mais de 6 horas semanais

h) Durante as aulas, de Educação Física, respeitas as decisões dos teus colegas de equipa?

☐ Nunca ☐ Quase nunca ☐ Às vezes ☐ Quase sempre ☐ Sempre

i) E as decisões do árbitro?

☐ Nunca ☐ Quase nunca ☐ Às vezes ☐ Quase sempre ☐ Sempre

j) Durante os jogos respeitas os adversários?

☐ Nunca ☐ Quase nunca ☐ Às vezes ☐ Quase sempre ☐ Sempre

k) Que nota obtiveste a Educação Física, no ano anterior? _____



10. OBSERVAÇÃO

Se achas que tens mais alguma informação que gostarias de apresentar, por favor, utiliza este espaço:

Se já frequentaste o Clube do DE, indica qual foi a modalidade. _____

Indica a modalidade de Desporto Escolar que gostarias de praticar neste ano letivo, sabendo que as modalidades que existem são: Desportos Gímnicos, Ténis, Voleibol Feminino e Natação): _____

Agora já te conhecemos melhor,
OBRIGADO PELA TUA COLABORAÇÃO!



BOM ANO LETIVO...!

Anexo III – Consentimento Informado para realização do Estudo Científico



Consentimento Informado

Questionário –Levantamento das Classificações Escolares.

Na disciplina de Educação Física está a realizar-se um estudo cuja finalidade principal é realizar um levantamento das classificações escolares de uma parte dos alunos da Escola Secundária de Penafiel, e tentar perceber se o facto de ser federado em alguma modalidade fora do contexto escolar, interfere ou não nas classificações dos alunos. Por isso, é importante perceber o tempo que os alunos dispõem para o estudo após as aulas, e verificar como estes aproveitam o mesmo.

Em nenhum caso, os alunos terão conhecimento das respostas, uma vez que é um questionário confidencial.

Muito obrigada pela colaboração.

Se tiver dúvidas não hesite em pedir esclarecimentos aos responsáveis presentes neste estudo (Professora Cristina Ferraz e Diogo Magalhães).

Declaração de Consentimento Informado

Foi-me explicado e compreendi em que consiste o teste que irá ser efetuado, o seu objetivo e as suas eventuais implicações. Entendo que a participação do meu educando _é estritamente voluntária e dou o meu acordo para a realização e participação.

Nome completo do(a) Encarregado de Educação

Data

Anexo IV – Questionário do Estudo Científico



Questionário

Grupo I

Nome: _____

Data de Nascimento: __/__/____ Género: _____

Área de Residência: _____ Concelho: _____

Nacionalidade: _____ Naturalidade: _____

Grupo II

Escola que frequenta: _____

Ano de Escolaridade: _____ Turma: _____ Curso: _____

Já reprovou algum ano (se sim, quantos anos): _____

Disciplinas favoritas: _____

Disciplinas com mais dificuldades: _____

Grupo III

É federado em alguma modalidade: _____ Se sim, qual? _____

Há quanto tempo é federado: _____

Onde começou a praticar a modalidade: _____

Nº de horas por semana: _____ Nº de vezes por semana: _____

Grupo IV

Pertence a um clube cujo horário de treino é superior a 6 horas semanais (ex: Desporto Escolar)? _____

Nº de vezes por semana: _____

Este clube possui competições? _____ Se sim, quantas? _____

Que tipo de competições existe (local, regional, nacional)?

Grupo V

Se não pratica nenhuma modalidade federada ou não pertence a nenhum clube com uma carga horária superior a 6 horas semanais, como dispende o tempo depois do horário escolar diário:

Ver TV _____H Ir ao ginásio _____H Ir ao cinema _____H

Passear _____H Ler _____H Estudar _____H Ajudar os pais _____H

Jogar computador/playstation _____H

Outros _____H Quais? _____

Quantas horas semanais dispões para essas atividades anteriormente referidas? _____

Obrigado !