



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

A Educação Física: Brincar, Motivar ou Automatizar?

Relatório de Estágio Profissional
apresentado com vista à obtenção do
2º Ciclo de Estudos, conducente ao
Grau de Mestre em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário, da Faculdade de Desporto
da Universidade do Porto, ao abrigo do
Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março,
na redação dada pelo Decreto-Lei
65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-
Lei n.º 79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Maria Paula Monteiro Pinheiro da
Silva

João Alípio Marinho de Sousa

Porto, 2022

Ficha de Catalogação

Sousa, J. (2022). A Educação Física: Brincar, Motivar ou Automatizar? Porto: Sousa, J. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; ESCOLA; PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA; VALORES NA EDUCAÇÃO FÍSICA; PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA; COORDENAÇÃO MOTORA.

Agradecimentos

Neste espaço dirijo os meus agradecimentos a todas as pessoas que, de uma maneira ou de outra, desempenharam um papel fundamental na minha caminhada académica.

Em primeiro lugar, à mais recente aquisição da família, a minha afilhada Margarida que, em apenas 2 anos, me trouxe uma felicidade e boa disposição como nunca tive. Fez com que começasse a olhar para a vida de forma diferente e muito do sentido de responsabilidade que ganhei, devo-lhe a ela. Vieste no momento certo.

Aos meus pais e irmã, as pessoas mais importantes da minha vida, que desde sempre foram o meu suporte e proporcionaram todas as condições para que pudesse conquistar os meus objetivos. Por todos os valores que me transmitiram, pois fizeram de mim a pessoa que sou hoje, alguém que não desiste, alguém dedicado e que está sempre disposto a aprender e a ajudar o outro. Sempre com as palavras certas nos momentos certos, faz com que o meu sucesso seja, principalmente, deles. Por tudo o que fizeram por mim, um obrigado nunca será suficiente.

À minha namorada por tudo aquilo que ela representa na minha vida, sendo a pessoa que acompanhou todo o processo em primeira mão e a que mais força me deu para concluir esta etapa com sucesso. Por todas as palavras de ânimo quando mais precisei, pelas dicas e ajudas que tornavam o difícil mais fácil, pela disponibilidade para refletir comigo acerca do dia a dia, pelas chamadas de atenção na hora certa, por todo o apoio constante para que nunca me desviasse do caminho traçado, pela paciência, alegria e sorrisos, ela sabe o quão importante foi e é para mim. Fazemos uma grande equipa!

A toda a minha restante família, avós, tios e primos, por estarem sempre disponíveis para ajudar, para motivar, confortar e pela alegria transmitida em cada visita, deixando claro que a família tem esse nome por alguma razão.

Ao meu melhor amigo, Hugo, por ser o irmão que nunca tive. A tua forma de viver a vida, o teu caráter, amizade e a forma como encaras e ultrapassas as maiores dificuldades da vida fazem de mim uma pessoa melhor. Sem ti, isto não era a mesma coisa.

Aos meus amigos mais próximos por estarem sempre à distância de um clique, para me distrair e divertir quando precisava, para expor ideias e ouvir diferentes opiniões e a motivação para querer sempre mais e nunca ficar satisfeito. Porque a vida só faz sentido se tivermos alguém a quem compartilhar os nossos feitos e as nossas conquistas, obrigado por serem parte da minha.

Aos meus amigos “Taz Paz” que em um tão curto espaço de tempo se tornaram pessoas muito próximas e que sei que posso contar para toda a vida. Por todos os momentos que passamos, fosse a estudar ou apenas a aproveitar a vida, vocês sabem que foram imprescindíveis nesta caminhada e que podem contar comigo para tudo.

À Professora Doutora Paula Silva, por ser uma pessoa muito terra a terra, passando uma mensagem de tranquilidade, de que a vida não é só trabalho e de que há tempo para tudo, desde que seja bem gerido. Uma pessoa simples que entende muito bem o aluno e sabe o que este precisa em cada momento. Só lhe tenho a agradecer pela disponibilidade e compreensão ao longo deste percurso.

Ao professor José Carlos pela pessoa que é. Pela minha maneira de ser acho que não poderia pedir melhor professor cooperante. A sua simplicidade e o à vontade com que nos colocou, fizeram-me estar muito mais tranquilo para enfrentar este desafio. Um obrigado por todos os ensinamentos, quer teórico-práticos, quer como ser humano.

Ao núcleo de estágio, João Gonçalves, Rui Gomes e Joana Senra, por um ano espetacular. Passamos por vários momentos, bons e maus, mas no fim conseguimos atingir os nossos objetivos. Só vos posso agradecer por todo o apoio que me deram e quero que saibam que só vos desejo o maior sucesso na vida.

À FADEUP, à FCDEF e a todos os colegas de turma e outros com quem me cruzei, por todos os ensinamentos transmitidos, por todas as experiências vividas e por fazerem parte desta bela caminhada, onde aprendi algo com todos, só vos posso agradecer.

A todos, sem exceção, um enorme obrigado!

Índice Geral

Agradecimentos	III
Resumo	VII
Abstract.....	VIII
Lista de Abreviaturas	IX
1. Introdução	1
2. Enquadramento Pessoal	2
2.1. Onde Tudo Começou	4
2.2. A Decisão	6
3. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	9
3.1. Enquadramento do Estágio	9
3.1.1. A Escola, o Núcleo de Estágio e os Professores	9
3.2. A importância da Educação Física e os valores que transmite.....	11
3.2.1. O Professor e o seu papel.....	14
3.2.2. Que Professor Quero Ser	16
3.3. Entrada no Estágio	18
3.3.1. Turma Residente	19
3.3.2. Turma Partilhada	22
4. Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade	24
4.1. Desporto Escolar	24
4.2. Prova de Orientação	25
4.3. Torneio Gira Vólei	26
4.4. Supervisão das Provas de Aferição do 8º Ano	27
5. Área 3 – Desenvolvimento Profissional	29
5.1. O Problema	29
6. Os efeitos da prática desportiva fora do contexto escolar na nota final de Educação Física.	37
Resumo	37
Abstract.....	38
6.1. Introdução	39
6.2. Metodologia	41
6.2.1. Participantes.....	41
6.2.2. Instrumentos.....	41
6.3. Apresentação e Análise dos Resultados	42

6.4. Discussão de Resultados	46
6.5. Considerações Finais.....	48
Referências Bibliográficas.....	49
7. Conclusão	50
Referências Bibliográficas.....	52
Anexos	X

Resumo

Este documento, intitulado A Educação Física: Brincar, Motivar ou Automatizar, apresenta um cunho muito pessoal e responde à pergunta que mais dúvidas suscitou ao longo do meu percurso académico, mais propriamente no Estágio Profissional realizado na Escola Secundária de Ermesinde, sobre qual deve ser o papel da disciplina de Educação Física na comunidade escolar e na sociedade em geral. Desta forma, este documento aborda todo o meu trajeto pessoal, enquanto criança, jovem e, com a entrada no ensino superior, adulto. Descrevo também, com algum pormenor e detalhe, as experiências vividas e assimiladas ao longo deste percurso, bem como as certezas e dúvidas sobre o que queria para o meu futuro, até à decisão final de ingressar no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Por fim, chegada a última etapa da minha formação profissional, a entrada no estágio profissional, retrato todos os problemas, obstáculos e indecisões, fosse na criação de documentos, na relação com a turma e na aplicação de certos modelos de ensino, mas também os ensinamentos que daí retirei, desde a capacidade de superação, de organização e a felicidade aliada à responsabilidade que me deu por ser parte fundamental no processo de crescimento dos meus alunos tanto a nível académico como pessoal. Após a apresentação de todos os temas que considero relevantes, este documento termina com o estudo sobre os efeitos da prática desportiva fora do contexto escolar na nota final de Educação Física e, por último, a conclusão do relatório, sumariando tudo aquilo que foi importante nesta caminhada para o meu crescimento enquanto profissional de Educação Física e, principalmente, como ser humano.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; ESCOLA; PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA; VALORES NA EDUCAÇÃO FÍSICA; COORDENAÇÃO MOTORA.

Abstract

This paper, entitled *Physical Education: to Play, to Motivate or to Automatize*, features a very personal touch and answers the question that raised more doubts during my academic career, more specifically during the preservice teaching at the Ermesinde Secondary School. The question to what should be the role of the discipline of Physical Education in the school community and in society in general. Hence, this document covers my entire personal journey as a child, a young person and, with the entry into higher education, as an adult. I also describe, in some detail, the experiences lived and acquired along this path, as well as the certainties and doubts about what I wanted for my future, until the final decision to enter the Master's in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education. At the last stage of my preservice teaching, which was the beginning of my professional internship, I portray all the problems, obstacles and indecisions. Be it in the creation of documents, in the relationship with the class and in the application of certain teaching models. I also share the lessons I took from it, such as the ability to overcome, to organize, and the happiness allied to the responsibility that allowed me to be a fundamental part in the growth process of my students, both academically and personally. After the presentation of all relevant themes, this paper concludes with the study about the effects of sports practice outside of the school context in the final grade of Physical Education. Finally, the conclusion of the report, summarizing everything that was important in this journey for my own growth as a professional of Physical Education and, mainly, as a human being.

KEY-WORDS: PHYSICAL EDUCATION; PRESERVICE TEACHING; SCHOOL; PHYSICAL EDUCATION TEACHER; VALUES IN PHYSICAL EDUCATION; PHYSICAL COORDINATION.

Lista de Abreviaturas

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Atividade Física

EC – Escola Cooperante

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

ESE – Escola Secundária de Ermesinde

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física –
Universidade Coimbra

MEC – Modelo de Estrutura de Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário

NE – Núcleo de Estágio

NP – Não Praticam/Praticaram

P – Praticam

PC – Professor Cooperante

PE – Professor Estagiário

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PO – Professora Orientadora

PR – Praticaram

REP – Relatório de Estágio Profissional

TGfU – Teaching Games for Understanding (Ensino do Jogo para a
Compreensão)

UD – Unidade Didática

1. Introdução

A elaboração deste Relatório de Estágio (RE), surge no âmbito do Estágio Profissional (EP), que é parte integrante do plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A criação do mesmo vai à procura de apresentar e analisar de forma consciente a minha experiência como Professor Estagiário na Escola Secundária de Ermesinde, ao leme da turma 11º I do curso de Artes Visuais. Esta análise vai abranger vários pontos, desde as minhas funções na escola até às estratégias adotadas para a melhoria do meu método de ensino, passando também pelas consequências positivas e negativas das opções que tomei e pelas dificuldades sentidas. O principal objetivo deste documento passa por fazer uma análise geral sobre tudo o que aconteceu no estágio, e que balanço faço do mesmo.

Estando esta profissão em constante evolução, fruto da diversidade cultural cada vez mais acentuada, das alterações das políticas educativas, da evolução tecnológica e do acesso à informação, obriga a que os professores tenham de acompanhar esse progresso. Para isso, é preciso construir um pensamento reflexivo e crítico sobre tudo aquilo que se põe em prática e como melhorar os aspetos negativos, pensando sempre em algo que motive os alunos a serem mais empenhados, interessados e focados em aprender coisas novas. De um modo geral, a reflexão deve ser parte do dia a dia de um professor, seja na aula ou fora dela, pois é uma ajuda e um complemento à sua formação, sendo este o primeiro passo para atingir o sucesso. Sendo assim, este RE assenta numa opinião muito própria e vai discorrer sobre as expectativas iniciais acerca do estágio como professor de EF, passando por uma análise sobre as experiências vividas, terminando com uma perspetiva futura de como melhorar o processo de ensino-aprendizagem em prol do crescimento educacional dos alunos e, consequentemente, do meu também.

2. Enquadramento Pessoal

Como qualquer documento precisa de ser contextualizado para ser compreendido, este vai iniciar-se com a minha apresentação e um pequeno relato sobre o meu percurso enquanto pessoa.

O meu nome é João Alípio Marinho de Sousa, tenho 25 anos e resido em Ponte de Lima, um concelho de Viana do Castelo. Nasci a 14 de abril de 1997 e a minha “primeira infância” foi vivida em casa dos meus avós maternos, no largo da Freiria, que pertence à freguesia de Arcozelo da qual sou natural. Aqui foi possível ter uma infância muito divertida, cheia de alegrias e amor, pois vivia com os meus pais, irmã e avós, sendo que na casa ao lado viviam os meus tios e primos. Desta forma eram constantes os encontros que faziam crescer uma ligação familiar muito forte. Tanto para mim como para a minha irmã e primos, crescer num ambiente favorável ajudou a adquirir valores muito importantes, como o respeito, a amizade, e também a gratidão pelas pequenas coisas que a vida nos dá e que se afiguram como as mais essenciais e imprescindíveis. Devo a toda a minha família, e em especial aos meus pais, a transmissão de vários ensinamentos que fazem de mim aquilo que sou hoje, uma pessoa respeitadora, amiga, sincera e persistente. Quando se pensava que não podia haver infância melhor, tive a enorme sorte de ter um campo de futsal à porta de casa, do qual podia usufruir 24 horas por dia durante todo o ano, menos na hora das refeições e de realizar os trabalhos de casa. Para além disso, a Freiria era um largo com muita juventude, o que não acontece atualmente, por força das mudanças de algumas pessoas, onde me incluo, e da pouca oferta de habitação. No entanto, toda essa juventude, entre meninos e graúdos, foi importante para mim, quer pelas vivências, quer pelas amizades que perduram até hoje. Todas essas experiências vividas contribuíram para aquilo que fui enquanto criança e para aquilo que sou hoje, uma pessoa que não consegue estar parada, sempre ativa e ligada ao desporto, com predominância para o Futebol, tendo também praticado natação e canoagem num curto espaço temporal.

Falando agora sobre o Futebol, o meu primeiro amor, é falar de algo que complementou toda a educação dada pelos meus pais. Com o meu pai, que jogou futebol, com um campo à porta de casa e com todas as outras crianças que viviam ali perto, era difícil não absorver o gosto pela Bola, um gosto que perdura até hoje.

A caminho do terceiro ano de escolaridade veio a minha primeira mudança, que na altura me deixou bastante desanimado. Apesar de não ser muito longe, mudei-me para o centro da vila e fui perdendo o contacto regular com os amigos que já tinha. Contudo, para compensar, comecei a jogar no clube de Futebol da minha terra e foi aí que aquele sonho de menino, ser jogador profissional, despoletou. Por curiosidade, se não fosse esta mudança não teria conhecido aqueles que são os meus dois melhores amigos no presente. Nos anos seguintes, a minha vida girou sempre à volta da Escola e do Futebol. Todas as pessoas que conheci neste desporto, desde companheiros a treinadores e dirigentes, fizeram de mim uma pessoa digna, focada, respeitadora, dedicada e muito humilde. O facto de ter de lutar por um objetivo maior do que o “Eu”, o esforço em prol de um bem comum, sem passar por cima de ninguém, mas sim a apoiar e incentivar os meus colegas para alcançar um final feliz enquanto grupo, fizeram-me perceber que desta forma conseguimos chegar mais longe. Esta forma de estar nunca mais mudou e acredito que é assim que posso fazer a diferença com as pessoas que me rodeiam e, consequentemente, com os meus futuros alunos.

Como já referi, desde miúdo que o desporto, e tudo o que fosse mais voltado para a prática, fez parte da minha vida, e as minhas notas refletiam essa predisposição. Com o passar dos anos de escolaridade, com a disciplina de EF a assumir-se como a minha favorita, ficou claro que seria o desporto a chamar por mim porque como disse Confúcio, o pensador e filósofo chinês, “Escolhe um trabalho de que gostes, e não terás que trabalhar nem um dia na tua vida”.

2.1. Onde Tudo Começou

Desta vontade surgiu a candidatura ao ensino superior para o curso de Ciências do Desporto na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) em Coimbra. A escolha por Coimbra surgiu pela remota possibilidade de vir a jogar num clube de futebol da cidade, mas que não se veio a concretizar. Desta forma reparti a vida académica com as vindas ao Norte, ao fim de semana, para jogar pelo clube da minha terra, a Associação Desportiva “Os Limianos”, no campeonato nacional de Juniores. Apesar de um ano cansativo devido às várias deslocações, com muita dedicação e persistência, consegui obter o sucesso pretendido tanto no papel de jogador como no de estudante. Desde cedo decidi que iria pedir transferência para a FADEUP no ano seguinte, o que me obrigou a estudar e trabalhar afincadamente de maneira a ter uma boa média e a usufruir de todas as equivalências possíveis nessa transição. Este objetivo foi conseguido e, com vontade e persistência, foi também possível disfrutar da vida académica com os meus amigos, com quem ainda mantenho contacto. A passagem pela FCDEF e pela cidade de Coimbra foi muito marcante e enriquecedora tanto a nível pessoal como académico, ficando para sempre no meu coração um grande desejo em voltar.

A mudança para o Porto e para a FADEUP não foi tão difícil como para Coimbra, porque todo o contexto foi favorável a uma boa integração. Neste âmbito, a adaptação à cidade foi mais fácil pois comecei a partilhar casa com amigos, já conhecidos de Ponte de Lima, sendo um deles também aluno da FADEUP, o que ajudou na criação de laços com outros alunos da faculdade, para além de já ter amigos de longa data em anos superiores do curso de Ciências do Desporto. Ao longo deste período fiz também novas amizades com quem reparti momentos incríveis, e todos eles, bons ou menos bons, serviram para fortalecer este laço que para sempre perdurará. Atualmente, posso dizer que o Porto é a minha segunda casa, na qual passei 5 anos inesquecíveis, dos quais já tenho saudades.

No que toca ao curso e ao seu programa de estudos, em ambas as instituições, discorro agora sobre algumas diferenças importantes no processo de ensino aprendizagem em cada uma delas.

No primeiro ano em Ciências do Desporto na FCDEF da Universidade de Coimbra as orientações/concepções que prevaleciam era uma divisão entre a concepção prática e académica. Isto é, na unidade curricular de Estudos Práticos reinava a concepção prática onde se conjectura uma reflexão sobre a prática, ou seja, é imperativo compreender as ações, os comportamentos e entender porque se faz desta e daquela forma. E, como para ensinar é preciso entender e compreender o que se está a fazer ou, a pedir aos alunos que façam, é importante perceber que o conhecimento e visionamento procedimental é a melhor forma de ensinar e de aprender. Por outro lado, nas unidades curriculares teóricas a concepção académica era o apanágio das mesmas, que resultava num processo de ensino aprendizagem muito focado apenas na transmissão de conhecimento e desenvolvimento da compreensão. Esta forma de transmitir os conteúdos de ensino através de métodos expositivos não ajuda, na minha opinião, ao sucesso do processo de ensino aprendizagem dos alunos.

Após a mudança para o Porto, na FADEUP não notei diferença nas unidades curriculares de Estudos Práticos pois os docentes utilizavam a concepção prática ao qual já estava habituado em Coimbra. Porém, nas cadeiras de conteúdo mais teórico e descritivo senti que a forma como os docentes as abordavam era muito mais enriquecedora para a minha formação quer académica quer, futuramente, profissional. Neste caso a concepção usada era a crítica social e também a concepção pessoal. Na primeira subentende-se uma concepção epistemológica baseada na teoria crítica. Ou seja, o objetivo desta forma de ensino é preparar os alunos de maneira a que desenvolvam o seu conhecimento construindo uma pessoa soberana, autónoma e autossuficiente. No que toca à concepção pessoal, esta tem como princípios abordar as pessoas de uma maneira construtivista, ou seja, o processo de aprendizagem é muito centrado no aluno e o professor deve promover situações problema que permitam o conflito e avanço cognitivo do aluno na sua individualidade melhorando, assim, a sua forma de pensar e o seu raciocínio.

Desta feita, avalio assim a processo de ensino aprendizagem em ambas as instituições do ensino superior que frequentei, ressaltando que aprendi muito

nas duas e, o facto de se abordar várias temáticas ao longo da licenciatura, permitiu ter um leque alargado de conhecimentos e experiências para depois decidir que ramo escolher no 2º Ciclo de Estudos.

2.2. A Decisão

Após o término da licenciatura em Ciências do Desporto, fiquei dividido entre duas áreas – Treino de alto Rendimento e Professor de Educação física. Após uma paragem nos estudos de 2 anos, com o intuito de trabalhar para suportar o mestrado, e depois de muito ponderar, optei pela área do Ensino. Apesar de o gosto ser repartido por estas duas áreas, e sabendo que em qualquer uma me iria sentir realizado e motivado, estaria a mentir se dissesse que não pesou, na minha opinião, a segurança profissional que a profissão de Professor de Educação Física carrega no início de carreira. Para além disso, a porta do Alto Rendimento fica sempre aberta, pois posso tirar formações e cursos extra faculdade, algo que não seria possível se fosse feito ao contrário. No fundo, estas duas áreas permitir-me-ão fazer aquilo que mais gosto, ou seja, dar aulas/treinos a alunos/jogadores, lidar com jovens de várias idades, transmitir conhecimentos e conseguir ajudá-los a serem melhores pessoas, estudantes ou atletas.

Com a entrada no mestrado o gosto continuou a crescer, e com ele, a noção da responsabilidade que esta profissão também exige, sendo este aspeto aquilo que, desde sempre, mais me cativou para ser melhor. Em tudo o que me propus fazer - quer a nível escolar; a nível desportivo, como capitão de equipa em todos os escalões que joguei ou como treinador de futebol de miúdos; e até mesmo a nível profissional, onde exerço a profissão de Nadador Salvador - o sentir da responsabilidade incutia em mim a necessidade de me superar na tentativa de ajudar os outros a superarem-se também. Por este mesmo motivo, que foi incutido desde o início do mestrado pelos professores, percebi que estava a percorrer o caminho certo.

Relativamente ao mestrado, desde cedo que fiquei com a noção clara da real complexidade que a profissão de professor apresenta. Das minhas expetativas iniciais não previa que houvesse tantas cadeiras de carater teórico e de investigação. Pensava que seria um ciclo de estudos muito prático direccionado

para o aprofundamento dos conteúdos técnicos e táticos das várias modalidades, para a realização de planos de aula e unidades didáticas que, efetivamente, foi o foco no segundo semestre do 1º ano deste Ciclo de Estudos.

Porém, sendo parte da maioria que segue a área de desporto para fugir um pouco à teoria, as unidades curriculares mais teóricas mudaram a minha forma de pensar e revelaram-se mais importantes para a minha formação do que aquilo que inicialmente pensava. Unidades curriculares como Profissionalidade Pedagógica, Desenvolvimento Curricular em Educação Física, Metodologia de Investigação em Educação, Gestão e Cultura Organizacional da Escola e Psicologia da Educação permitiram interiorizar alguns aspetos essenciais para a minha formação como docente. Estando esta profissão em constante evolução, fruto da diversidade cultural cada vez mais evidenciada; das intervenções políticas; das gerações de jovens cada vez mais complicadas; das condições de trabalho; da evolução tecnológica e acesso à informação, é necessário que o professor seja capaz de acompanhar este progresso. Sendo assim, estas Unidades Curriculares centraram-se na importância da reflexão sobre aquilo que se faz, bem ou mal, o que se vai fazer para melhorar o que for preciso melhor e/ou refletir sobre o que é para manter porque está a dar resultado. A reflexão deve tornar-se parte do dia a dia de um professor seja na aula e fora dela, sobre tudo aquilo que seja uma ajuda/complemento à sua formação.

Contudo, e fruto da situação pandémica que atravessamos, não tivemos acesso a uma parte fundamental, e talvez a mais importante, da nossa formação enquanto futuros professores de EF. Sabendo que íamos ingressar numa escola com uma turma a nosso cargo, seria importante ter passado pela experiência de orientar aulas a miúdos de forma a perceber aquilo que iríamos encontrar posteriormente, nomeadamente gerir uma turma com a responsabilidade de ensinar e prevenir quaisquer perigos que possam advir da prática desportiva. Tal não foi possível e apenas demos aulas aos nossos colegas, o que não se ajusta de maneira nenhuma à realidade escolar. Assim, a entrada no estágio profissional avizinhava-se bastante difícil. No entanto, apesar de estar tranquilo e confiante no que toca aos conteúdos técnicos e táticos das diversas modalidades que poderia ter de abordar, estava reticente no que toca à parte da gestão e organização da turma e das aulas. Porém, nunca fui uma pessoa com gosto por coisas fáceis, sentindo mesmo a necessidade de ser confrontado com

as adversidades para me conseguir superar e assim sentir-me realizado pelas minhas conquistas.

Conhecendo-me como alguém que leva a vida de uma forma descontraída, foi com este pensamento que encarei a entrada no estágio, ciente das dificuldades, mas pronto para dar resposta aos problemas que iriam surgir com a calma, serenidade e confiança que me caracterizam.

3. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

3.1. Enquadramento do Estágio

O Estágio Profissional (EP), assume-se como uma unidade curricular do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), inserida no 2º ano do Ciclo de Estudos. O EP engloba as componentes da Prática de Ensino Supervisionada (PES), e do Relatório de Estágio Profissional (REP). A primeira componente aponta para a integração do Estudante Estagiário (EE) na vida profissional como docente, de uma forma gradual e orientada ajudando a desenvolver competências profissionais que lhe permita construir um pensamento crítico e reflexivo com vista a resolver problemas e desafios diários da profissão.

Já no que toca ao REP, a sua estrutura tem de seguir as “Normas e Orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios”, bem como ter em conta quatro grandes dimensões: a pessoal, a institucional, a de realização da prática profissional e a investigativa.

Desta forma, com a nítida consciência do objetivo do EP, chegava o momento de conhecer o local, os colegas do núcleo de estágio com quem iria trabalhar, bem como o professor cooperante e a professora orientadora para, assim, dar início à última etapa do meu percurso como estudante.

3.1.1. A Escola, o Núcleo de Estágio e os Professores

A escola em que fiquei colocado para a realização do EP foi a Escola Secundária de Ermesinde, ficando desde logo contente, tanto pelas condições da mesma, como pelos colegas do núcleo de estágio e, também, pela proximidade da Escola com a minha residência. No meu subconsciente, todos estes aspetos iriam proporcionar uma adaptação mais rápida ao meio envolvente, o que se veio a comprovar. Os locais destinados à realização das

aulas de EF apresentavam condições muito favoráveis, tanto pelo espaço como pelo material disponível. Com um pavilhão e um campo exterior, foi possível lecionar todas as modalidades pretendidas e permitir aos alunos um ensino de qualidade, com muita variedade, para que eles pudessem experienciar vários desportos. A exceção foram o salto em comprimento e o triplo salto, devido a problemas na caixa de areia. No que diz respeito ao material disponível, mesmo tendo uma turma grande, nunca tive problemas na realização dos exercícios devido à falta de material.

Falando agora dos meus colegas do NE, posso dizer que sem eles tudo seria muito mais difícil. O meu núcleo era composto pela Joana Senra, pelo João Gonçalves e pelo Rui Gomes. O facto de já ter uma relação de grande amizade com o João, um amigo de longa data, e a Joana, a qual conheci no início do mestrado, permitiu desde logo uma grande abertura para falar sobre os todos os problemas que surgiram, o que, por vezes, com desconhecidos não acontece por falta de confiança e proximidade. Contudo, devido a esta proximidade, e colocando-nos no outro lado da barricada, sabíamos que tínhamos um papel fundamental na integração do Rui, para que ele se sentisse perfeitamente à vontade e com confiança para defender sempre a sua opinião, sem qualquer receio. Penso que este primeiro objetivo foi conseguido com sucesso, e permitiu que, desde o início do ano letivo, pudéssemos ajudar, motivar, corrigir e aconselhar uns aos outros com o intuito de melhorar a prestação de cada um na realização das tarefas propostas, na preparação das aulas e na relação com a turma. Para além disso, como todos nós praticamos desportos coletivos ao longo da nossa vida, era perfeitamente visível que cada um sabia que tinha um papel a desempenhar no que toca a trabalhar em grupo. Os valores da entreajuda, da comunicação, do respeito, da humildade, da saber ouvir, do saber motivar, etc., estiveram sempre presentes e, sem isso, não seria possível chegar ao fim com a sensação de dever cumprido, de uma forma bastante positiva.

Uma das peças mais importantes nesta caminhada foi o professor José Carlos, o nosso professor cooperante, uma pessoa muito acessível e sempre disponível para ajudar. Desde o primeiro contato que nos deixou completamente à vontade para o abordar sobre qualquer tema, sendo alguém que consegue “falar a nossa linguagem”. Foi alguém que nos deu total liberdade, com o máximo de responsabilidade, para aplicarmos as nossas ideias, comermos os nossos

erros e aprendermos com eles. O facto de ser uma pessoa tão descontraída e alegre, ajudou-nos a afastar o nervosismo, o receio e alguma intranquilidade, ou seja, permitiu sermos nós próprios e ensinar os alunos à nossa maneira. Das primeiras mensagens que nos transmitiu, disse que, independentemente da parte teórica e prática, tínhamos de perceber que, acima de tudo, estávamos a lidar com jovens, cada um diferente do outro, e era preciso ter o tato necessário para tirar o melhor de cada um sem colocar ninguém acima da turma. Ao longo desta caminhada, o professor José Carlos foi essencial a todos os níveis, foi ele que nos estimulou, cativou, corrigiu, chamou à razão e também nos disse quando podíamos descontrair um pouco.

A nossa orientadora, a professora Paula Silva, teve igualmente uma importância vital neste trajeto, para que não esquecêssemos a teoria e a prática que aprendemos, tanto na licenciatura como no primeiro ano do mestrado, e que devia ser aplicado na prática. Sendo uma pessoa que sabe perfeitamente o timing em que deve motivar, em que deve exigir, em que deve tranquilizar e em que deve apontar o dedo. Foi alguém que não nos deixou esquecer de que podemos melhorar todos os dias cada vez mais e que deve ser esse o nosso objetivo, tanto a nível profissional como pessoal, ao longo da nossa vida.

3.2. A importância da Educação Física e os valores que transmite

Segundo Armstrong (1998), compete à disciplina de EF auxiliar as crianças a tornarem-se consumidores mais esclarecidos do desporto, adotando um estilo de vida mais saudável e ativo através do seu envolvimento com o desporto, adquirindo assim uma variedade de habilidades pessoais e sociais relevantes para o consumo desportivo. Porém, esta disciplina curricular nem sempre é valorizada e tida em conta como imprescindível para o desenvolvimento do ser humano.

Todos sabem que a Educação Física é das poucas disciplinas que acompanha os alunos em todos os anos do seu percurso escolar, mas será isto um sinónimo da importância que esta tem para a comunidade escolar e

sociedade em geral? Esta última década tem provado precisamente o contrário fruto da discordância na partilha de opiniões, desvalorização da mesma por parte dos encarregados de educação e também professores de outras disciplinas curriculares, que reclamam mais tempo para a sua, o que levou as entidades responsáveis pela gestão escolar a excluírem a Educação Física da média de acesso ao ensino superior em alguns períodos, contando apenas para o cálculo da classificação final nos alunos que queriam seguir os estudos na área das Ciências do Desporto.

Como salientou Hills et al. (2007) a atividade física é particularmente importante para a saúde dos jovens e deve ser enquadrada como uma parte integrante muito importante, uma vez que lhes confere certos benefícios quer ao nível físico, quer ao nível psicológico. Ou seja, com a abundância de informação que já existe acerca do corpo humano, é errado desvalorizar esta disciplina e todos os benefícios que traz para a melhoria de várias capacidades, quer a nível físico, social e até mesmo cognitivo, afetivo e psicossocial. No entanto, este tema será desenvolvido mais à frente neste relatório.

É precisamente sobre isto que podemos começar a refletir. Será esta disciplina apenas uma distração, apesar de presente em todos os anos letivos, e por isso não tem importância motora e cognitiva na vida dos estudantes? De acordo com Sancho (2020), a educação é a ferramenta mais importante que uma sociedade pode utilizar, pois estimula o desenvolvimento pessoal e social de todos e de cada um, tornando os alunos em cidadãos responsáveis, ativos e interventivos na comunidade onde estão inseridos. Por isso, na minha opinião a Educação Física engloba vários aspetos oriundos de outras disciplinas e transmite valores e ensinamentos igualmente essenciais para a melhoria da aprendizagem em todas as outras áreas. Outro aspeto muito falado é o facto de a nota de Educação Física estragar a média de alunos que querem seguir, por exemplo, a área de medicina. Nesse momento, eu pergunto-me, por exemplo, se um médico não deve ter o mínimo de conhecimento do seu corpo, um estilo de vida saudável e uma atenção à importância do exercício físico, para não falar do dever que alguém com tais pretensões/objetivos de vida deveria ter em alcançar uma boa nota a Educação Física. Será um desleixo propositado? Penso que sim, porque é o caminho mais fácil, e foi o caminho que levou à desvalorização da disciplina de Educação Física.

Estes pontos acima referidos, mostram que os valores e conceitos inerentes à Educação Física estão ligados a pequenos bocados de outras disciplinas. As modalidades específicas, especialmente as coletivas, são ricas na transmissão e no reforço de valores como a união, respeito, espírito de equipa, desafio e melhoria da autoestima. Este conjunto de aspetos torna-se uma base cívica, em cada um de nós, que ajuda a construir os líderes de amanhã. Isto porque, como referiram Machado et al. (2015), a dimensão para a cidadania é onde devem estar inscritos o apoio, orientação e encorajamento aos alunos no que diz respeito ao seu percurso de formação, à transmissão de valores, normas, formas de pensar e padrões de comportamento adequados à sociedade. Ou seja, a capacidade de incentivar/motivar um colega a dar mais de si; de envolver um grupo para que trabalhem todos com o mesmo objetivo; de saber lidar com várias personalidades e feitios; de respeitar a diversidade cultural independentemente da cor, raça e etnia; de tornar o grupo num só e não na soma das suas partes, é um leque de qualidades imprescindíveis para futuros políticos, professores, treinadores, gerentes de restaurantes/lojas, encarregados de linhas de produção de fábricas, etc. De certa forma é de estranhar como se desvaloriza estes aspetos e como não os englobamos na média final do secundário quando, metaforicamente, deveriam contar para definir a “média de vida de um ser humano”.

Após esta breve reflexão sobre como a disciplina de Educação Física deveria ser vista e respeitada aos olhos da sociedade, podemos falar também sobre o que poderia melhorar no que toca à elaboração do programa da mesma ao longo dos anos letivos. Numa era onde a tecnologia reina e não mostra intenções de abdicar desse trono, onde se substitui o trabalho manual por máquinas, o ser humano começa a ser “avaliado” apenas do pescoço para cima. Com isto, é importante questionarmo-nos, enquanto sociedade, que qualidade de vida queremos ter no nosso futuro, no dos nossos filhos e netos. Por isso, cabe a nós, professores de Educação Física, incutir aos nossos alunos o gosto pela prática de exercício físico no seu dia a dia, comprometendo-se com um estilo de vida saudável que só lhes trará benefícios.

Em suma, podemos afirmar que a Educação Física merece mais atenção, respeito e consideração por tudo aquilo que foi referido acima. É notória a sua importância para a vitalidade da vida humana e deve, assim, deixar de ser posta

de lado apenas porque se quer fechar os olhos à sua contribuição. O que o desporto em si acarreta, valores e conceitos como a partilha, coragem, estratégia, força, ponderação e até a fé, corrige a ideia de que a Educação Física é apenas “boa para a saúde”. Se queremos um futuro melhor e mais risonho devemos olhar para a Educação Física e, como professores, fazê-la ser vista, como uma disciplina imprescindível na caminhada escolar de todos as crianças e jovens.

3.2.1. O Professor e o seu papel

Parece ser pouco consensual a importância do papel do professor de EF como agente motivador das práticas desportivas. No entanto, e na ausência de uma unanimidade, a escola, a disciplina de EF e o seu professor parecem desempenhar papéis importantes no que se refere à aquisição e manutenção de estilos de vida ativos e saudáveis por parte dos alunos (Seabra et al., 2008).

A essência desta profissão vai muito além do conhecimento dos conteúdos técnicos e táticos das modalidades, e talvez estes nem sejam os mais importantes, pois nunca ensinaremos os vários desportos como se de um treino de alto rendimento se tratasse. O facto de precisarmos de lidar com inúmeras crianças, pais e encarregados de educação, exige um vasto leque de qualidades humanas para conseguir criar uma boa relação com os alunos. No fundo, queremos que eles se sintam envolvidos no meio escolar, motivados, alegres, autónomos e focados em desenvolver, também eles, conhecimento de conteúdos, mas principalmente evoluir como seres humanos. A Educação Física, apesar de não ser consensual, apresenta-se como uma disciplina fundamental no currículo escolar, pois permite uma grande envolvência por parte dos alunos, bem como a presença de muitos valores humanos que os jogos em equipa abrangem.

Retrocedendo até ao primeiro ano do mestrado, nas primeiras aulas da Unidade Curricular de Profissionalidade Pedagógica, fomos todos confrontados com quatro questões por parte da professora sobre as quais teríamos de refletir. As três primeiras pediam um breve conceito de profissão; de ser professor; e de competência. Desde aí percebi que iria ter de construir um olhar mais crítico na forma de ver as coisas sendo que, naquele momento, não tornou as respostas

“menos vagas”, em contraste com o que poderiam ser agora. Resumidamente, na minha resposta disse que ser professor não seria considerado profissão porque seria um gosto ensinar crianças e jovens a praticar desportos e construírem um estilo de vida ativo e saudável. No que toca a ser professor referi que este deve ser visto também como um educador, que transmite valores morais e éticos uteis à vida em sociedade, para além daquilo que lhe compete, nomeadamente ao nível dos conteúdos programáticos. Já sobre o conceito de competência, na minha opinião, um professor deve ser alguém capaz de transmitir a sua ideia de forma clara e coerente sendo compreendido por todos; que cativa a atenção e interesse dos alunos; que domina os conteúdos; que seja inovador, capaz de se transcender e reinventar; e com grande capacidade de argumentação e adaptabilidade. Considera-se, por isso, que as responsabilidades do professor podem inscrever-se, substancialmente, naquilo que é definido por profissionalidade, ou seja um conjunto de habilidades, conhecimentos, atitudes e valores que constituem a prática específica do professor, principalmente no âmbito da obrigação moral, do compromisso com a comunidade e da competência profissional (Contreras, 2002).

Com o passar das aulas, não só desta unidade curricular, porque todas tiveram o seu papel fundamental, comecei a perceber aquilo que realmente queria para o futuro era sentir-me útil e responsável pela educação e crescimento de crianças e jovens, transmitindo-lhes não só os conteúdos relativos às modalidades, mas marcar a diferença na transmissão de valores essenciais à vida em sociedade. No entanto, para que o professor possa colocar em prática o sentido educacional do seu ensino, torna-se necessário que esteja aberto às mudanças e às possibilidades de rever as suas conceções, sendo importante que o professor não deixe de equacionar a sua função como uma missão em prol da sociedade (Resende, 2011). Assim, sendo o desporto uma excelente forma de trabalhar a capacidade de superação, de trabalho em equipa e ajuda ao outro, de resiliência, de nunca “deitar a toalha ao chão”, pela capacidade de unir um grupo em prol do mesmo objetivo, tudo isso suscitou a vontade de ser um professor capaz de ajudar os meus futuros educandos a levarem com eles “ferramentas” para se tornarem excelentes pessoas, líderes e profissionais na carreira que escolherem prosseguir, bem como na convivência em comunidade.

Para concluir, ser professor pode tornar-se uma profissão muito enriquecedora e que nos faz sentir realizados e completos. Cabe a nós, futuros docentes, sermos capazes de trabalhar nos limites para conseguirmos transmitir todos os conteúdos programados e valores essenciais à prática desportiva que, consequentemente, se aplicam na vida em sociedade. Este ano de estágio foi o confronto com uma nova realidade onde tivemos de ser capazes de resistir às adversidades, sem medo de pedir ajuda e conselhos, pois a formação de um professor de Educação Física não tem um ponto final, mas sim umas reticências porque não há melhor formação do que dar aulas. É com as experiências vividas, positivas e negativas, que, ano após ano, nos vamos tornar cada vez melhores professores de Educação Física.

3.2.2. Que Professor Quero Ser

De forma global, a minha experiência como aluno de Educação Física foi muito positiva, tendo sido bastante enriquecedora, interessante, cativante e, por consequência, a principal razão para ingressar na área do Desporto e no mestrado de Ensino de Educação Física. Sempre foi a minha disciplina preferida e aquela em que, inconscientemente, me aplicava e concentrava mais nas aulas.

De certa forma, as experiências enquanto miúdo, praticando vários desportos, deram-me bases para aprender com alguma facilidade os conteúdos técnicos e táticos das várias modalidades que eram lecionadas na Educação Física. Zahner e Dossegger (2004) referiram que experienciar um grande e variado leque de movimentos ajuda as crianças não só ao desenvolvimento da auto percepção, como também a perceber o ambiente que as rodeia. Além de que aprendem mais facilmente novos movimentos, beneficiando dos movimentos anteriormente adquiridos, obtendo mais sucesso nas atividades realizadas e retirando delas mais prazer (Welk, 1999). Sendo assim, toda esta bagagem que trago, bem como os bons professores de Educação Física que tive, facilitou o momento em que ingressei no ensino superior e comecei a abordar mais detalhadamente as várias modalidades de estudos práticos.

No meu entender, boas aulas de Educação Física são todas aquelas em que se consegue manter os alunos focados, empenhados na tarefa pedida, que se mostrem satisfeitos por estar na aula e em que ocorra aprendizagem. No

entanto, para haver boas aulas de Educação Física é preciso, também, que o professor seja capaz de as proporcionar. Desta forma, será imperativo que o professor inove e diversifique o modo como transmite os conteúdos da aula, devendo ser criativo nos exercícios e tarefas propostas, uma vez que o leque de opções que possui é alargado, possibilitando desta forma aulas dinâmicas, estimulantes e interessantes (Souza, 2009, citado por Brandão, 2010). De entre muitas, estas são as características que eu considero imprescindíveis para esta profissão, as quais procurei seguir ao longo deste ano de estágio: Comunicativo; Responsável; Organizado; Aplicado; Dinâmico; Bom ouvinte; Reflexivo; Compreensivo e Coerente/Justo. No entanto, Originalidade e inovação nos exercícios são, na minha opinião, dois pontos muito importantes para uma boa aula de Educação Física, e que tive sempre em conta ao longo do estágio, para além da boa relação que deve existir entre aluno e professor que, acontecendo, torna todo o processo de ensino-aprendizagem muito mais fácil e produtivo para ambas as partes. Na minha opinião, um bom professor é aquele que consegue criar um bom clima de aula, que cumpre os objetivos definidos anteriormente, sendo claro e coerente nas ideias que apresenta à turma e, também, capaz de cativar os alunos a quererem aprender mais sobre os conteúdos lecionados. Um bom professor deve ser alguém inovador e original na forma como ensina e que mostra uma grande adaptabilidade para responder a situações adversas. Um bom professor cria condições para colocar os alunos em situações que sejam obrigados a resolver os problemas sozinhos (seja em jogo ou exercícios individuais) com base nos conceitos que lhes transmitiu anteriormente. Sendo assim, foi sobre estes aspetos, valores e ideias que alicercei a minha prestação enquanto Professor Estagiário, sem esquecer que, o que é sempre mais importante, como referiu Locke et al. (1984), o professor tem que perceber que a sua prioridade deve ser ajudar os alunos aprender. Por isso, ao longo do ano, procurei planificar aulas originais e divertidas para suscitar a motivação dos alunos e assim melhorar a sua aplicação e, consequentemente, o clima de aula.

Em suma, tendo em conta a influência e a preponderância que um professor tem sobre os seus alunos, este deve possuir um vasto leque de características positivas, mas também uma constante vontade de evoluir e corrigir as mais negativas para se afirmar como um exemplo a seguir pelos seus alunos, fazendo

deles melhores seres humanos, pois a sua “avaliação” acaba por ser o reflexo da forma como os seus alunos se aplicam e vivem a aula.

3.3. Entrada no Estágio

Como disse Beijard (2004), assumimos o estágio como um espaço privilegiado de construção da identidade própria, aqui entendida como: multifacetada e de natureza dinâmica; um processo em continuum, em constante transformação; que envolve a pessoa e o contexto; implica sub identidades que necessitam de se harmonizar; e compreende capacidade de agenciamento, pelo que os professores devem ser capazes de seguir os seus princípios, atendendo ao tipo de professores que pretendem ser. A esta perspetiva acrescentamos a noção de que a componente emocional marca indelevelmente o aprender a ser professor (Zembylas, 2003).

Sendo assim, o início desta nova aventura ficou marcado por muito nervosismo e ansiedade, até ao momento do primeiro contacto com os alunos, fruto da noção de responsabilidade que esta profissão acarreta. Sendo algo absolutamente novo para mim, preparei-me da melhor maneira para a aula de apresentação que, de um modo geral, correu bastante bem e conforme planeado. O plano para essa aula consistia numa breve apresentação por parte de todos, para nos conhecermos melhor, sendo eu a principal referência. Foi apresentado um pequeno PowerPoint onde expus as modalidades que seriam abordadas, os critérios de avaliação, e as regras e normas de segurança para o bom funcionamento das aulas. Como ponto negativo desta primeira aula, após uma rápida análise das fichas que os alunos preencheram, ficou a ideia generalizada do desinteresse pela disciplina de Educação Física. Desta forma, o meu primeiro desafio seria cativar os alunos para a prática desportiva. No entanto, fiz questão de passar a mensagem de que as debilidades técnicas e táticas não seriam um impedimento para conseguir uma boa nota na avaliação. Ou seja, qualquer aluno poderia obter uma boa classificação, desde que se empenhasse e procurasse melhorar a cada aula, quer nas componentes

técnicas e táticas, quer na relação/cooperação com os colegas e também na melhoria da sua condição física.

Após o primeiro encontro com a turma, todo o nervosismo e ansiedade se dissipou aquando da percepção acerca da carga de trabalho que um professor detém pela necessidade de organizar todo o ano letivo da turma, imediatamente tomou lugar o foco e o empenho para que o planeamento anual fosse construído da melhor forma possível. Este foi o primeiro choque com a realidade.

Percebi desde cedo a importância da planificação, ou seja, ter um guia de orientação de modo a estarmos bem preparados para os imprevistos que ocorressem. Aqui, tive de lidar com um dos meus maiores defeitos – a falta de organização. A partir desse momento, foi algo que procurei melhorar porque se assim não fosse, iria ser complicado obter sucesso nesta profissão. Apesar de ainda não ser a pessoa mais organizada do mundo, sinto que já evoluí bastante neste campo e não pretendo ficar por aqui. Em suma, as primeiras semanas foram duras e com muita documentação para construir, desde MEC, Planeamento Anual, a escolha das modalidades, organização do espaço e das aulas, bem como conhecer a turma de uma forma mais pormenorizada através de fichas de aluno.

3.3.1. Turma Residente

Falando agora da turma em si, é falar do segundo choque com a realidade e do maior problema com que me deparei principalmente no primeiro período do ano letivo. Esta era uma turma que, na generalidade, não se mostrava muito disponível para a prática da Educação Física, ao contrário daquilo que era lecionar aulas aos nossos colegas de faculdade. Pelo que a minha maior dificuldade foi conseguir motivá-los para se esforçarem, e que percebessem os benefícios que o desporto traz à vida das pessoas, seja a nível físico, mental e até mesmo social. Sentia que era uma turma que se distraía muito com pouco, mas talvez por verem a Educação Física como um “intervalo” e não como parte integrante do seu currículo escolar. A nossa disciplina, como sabemos, vem sendo cada vez mais desvalorizada ao longo dos anos, passando por momentos em que deixa de ser considerada no cálculo da nota de acesso ao Ensino Superior. Porém, não sendo esse o caso atual, mesmo assim, a maioria dos

alunos desta turma não se comprometia a dar o máximo na realização das tarefas propostas.

Sabendo de antemão das dificuldades da turma, estas comprovaram-se logo nas primeiras aulas, sendo estas destinadas a Avaliações Diagnósticas e à realização de testes FIT Escola. No entanto, foi na primeira aula de Atletismo que percebi as reais dificuldades dos alunos, e talvez a razão para não conseguirem ter sucesso em modalidades coletivas. Isto porque, após iniciar essa aula com exercícios bastante simples de técnica de corrida, apercebi-me que aquilo que fizemos na faculdade com os nossos colegas é quase impossível de replicar numa escola. Ou seja, a maioria dos alunos apresenta uma grande descoordenação motora e por isso tive de reduzir a complexidade dos exercícios. Desta forma, e após uma conversa com o Professor Cooperante, consegui entender que devemos utilizar esta modalidade como forma de melhorar a coordenação dos alunos, como o simples facto de correr, saltar, e atirar um objeto com os membros superiores e inferiores em oposição. Estes aspetos serão muito importantes em modalidades coletivas, como por exemplo o lançamento na passada no basquetebol, ou o remate no voleibol e no andebol.

Sendo assim, ao longo das primeiras semanas de aulas procurei inovar e construir aulas dinâmicas, na tentativa de extrair dos alunos uma alegria extra para que se envolvessem e tirassem o maior proveito das mesmas, mas nem sempre obtive sucesso. Outro aspeto a ter em conta era a desmotivação pelo fracasso, ou seja, os alunos desanimavam quando não conseguiam fazer as coisas corretamente, o que os levava a deixar de tentar. Por este motivo, comecei a construir exercícios com componente competitiva, para elevar o nível de motivação dos alunos, e para que eles tivessem mais tempo a praticar sem que se aperceberem e, ao mesmo tempo, se superiorizassem.

Falando agora um pouco sobre os Modelos de Ensino adotados, Graça (2014) diz-nos que nos diferentes modelos curriculares os professores e os alunos desempenham de forma predominante ou transitória diferentes papéis que conferem uma ordem e estrutura ao processo de instrução, facilitando e inibindo diferentes possibilidades de interação do professor com os alunos, dos alunos entre si e de uns e de outros conteúdos e formas de ensino e aprendizagem.

Logo que tive conhecimento do Modelo de Educação Desportiva (MED) que soube ser este o Modelo de Ensino que mais se enquadrava no tipo de professor

que eu pretendia ser. Sendo um modelo que valoriza a componente socializadora do desporto, o seu objetivo passa por formar alunos desportivamente cultos (no que toca aos valores e regras inerentes ao desporto), competentes (na parte do jogo), e entusiastas (com uma participação desportiva ativa, dentro e fora da escola), fomentando a rivalidade, festividade, a competição e a inclusão, independentemente do nível e do sexo. A componente humana sempre teve grande importância para mim e quis transmitir isso aos meus alunos, fosse na construção das equipas, na relação com os colegas e no apoio que davam uns aos outros, na função de árbitros em alguns momentos bem como no cumprimento das regras e na realização de torneios para promover a competitividade e rivalidade saudável.

Por outro lado, também incluí em algumas aulas, e especialmente na modalidade de Badminton, o Modelo de Ensino do Jogo para a Compreensão (TGFE), pois sentia que uma forma de cativar esta turma para a prática era através do jogo. O TGFE é um modelo que transporta para o aluno a capacidade de construção da sua própria aprendizagem, através da necessidade da tomada de decisão e compreensão, da resolução de problemas através do jogo. Por esta razão, ao longo do ano, procurei aplicar este modelo com mais frequência, porque, segundo Bento (1987), revelam-se particularmente importantes as formas de jogo que apresentem um continuum na aproximação progressiva à forma mais evoluída de jogo, caso dos jogos em espaço reduzido, com número reduzido de jogadores e com simplificação de regras, mas conservando a ideia de jogo e as relações de espaço e tempo.

Desta forma, foi sobre estes dois modelos de ensino que sustentei o meu percurso enquanto PE, e penso que foram bem aplicados pois consegui observar melhorias significativas em vários alunos.

No que toca a um relacionamento mais pessoal com a turma, este também foi muito difícil de construir, apresentando-se como o terceiro choque com a realidade. Através de conversas com outros professores do grupo de EF, apercebi-me desde logo que a minha luta seria a de conseguir incutir o gosto pelo desporto e pela atividade física nestes alunos. No fundo, senti que era uma turma algo distante do professor, que não passava confiança e muito no seu mundo. Era composta por alunos muito próprios e, a meu ver, algo introvertidos, que chegavam ao pavilhão com uma expressão de quem vem obrigado, quando

não é assim que a EF pretende ser abordada, muito pelo contrário. Foi uma luta diária tentar criar mais empatia com estes alunos, mas, com o passar do tempo, deixando algum espaço no final das aulas para eles descomprimirem e, assim, permitir algum tempo de conversa de circunstância para nos conhecermos melhor, fez com que o gelo fosse derretendo e o ano acabou da melhor maneira, pois sinto que consegui mudar a mentalidade desta turma em relação ao Desporto e à Atividade Física.

Contudo, apesar da pouca vontade inicial para a realização das aulas de EF, esta turma era composta por alunos imensamente respeitadores, educados e amigos uns dos outros, o que facilitou bastante o trabalho na gestão do clima da aula. Aos poucos, fomos derrubando algumas barreiras e o clima de aula foi ficando mais alegre e com uma interação mais dinâmica entre professor e alunos. Da minha parte, procurei “viver mais a aula”, ser mais interventivo e interagir proximamente com os alunos para que eles sentissem que estava ali para os ajudar e não o contrário.

3.3.2. Turma Partilhada

Para além da Turma Residente (TR), eu e os meus colegas do Núcleo de Estágio (NE), partilhamos a turma do 5ºA ao longo de quase todo o ano letivo. As aulas eram dadas pelos 4 em simultâneo, mas não se tornou mais fácil do que lecionar às nossas turmas residentes devido à idade destes alunos, compreendida entre os 9 e os 11 anos.

Esta turma era o oposto da minha TR, apresentando-se como um conjunto de meninos e meninas muito extrovertidos e sempre prontos para brincar, correr, saltar, etc. No entanto, o maior problema com que nos deparamos, era conseguir ter o controlo de seus comportamentos. Devido à sua tenra idade, é normal os miúdos se distraírem muito e não prestarem atenção aos professores, que era algo que acontecia, e que precisava de ser corrigido. Nós, professores estagiários, juntamente com o professor Miguel, percebemos a necessidade de criar um conjunto de regras e rotinas simples, fosse com gestos, um apito, mandar sentar os alunos para explicar os exercícios e afastá-los de objetos com que se distraíam, para saberem quando parar com a agitação, e prestar atenção, permitindo que a aula decorresse da melhor maneira possível.

Sabendo de antemão que esta tarefa levaria tempo, pois tínhamos plena noção da paciência necessária para lidar com crianças desta idade, mas, ao mesmo tempo, a sensibilidade de perceber que, acima de tudo fruto da situação pandêmica que atravessamos, estes meninos e meninas tiveram poucas oportunidades para, simplesmente, brincar. Assim, ao longo do ano, eu e os meus colegas, procuramos equilibrar a balança de modo a que houvesse tempo para ouvir e aprender, tempo para trabalhar e, também, tempo para descomprimir e brincar, pois defendemos que é uma parte fundamental no crescimento de qualquer criança.

Sendo a turma do 5ºA, na sua generalidade, um grupo de crianças muito educadas, respeitadoras e aplicadas, não impediu que uma minoria de 2 a 3 alunos tivessem de ser castigados algumas vezes devido a comportamentos desviantes e nada aceitáveis. Como professores, na minha opinião, temos o dever de educar os alunos a serem respeitadores e cumpridores, apesar de que essa educação devia partir de casa.

4. Área 2 - Participação na Escola e Relações com a Comunidade

Nesta parte do documento irei discorrer sobre várias atividades não letivas realizadas/observadas ao longo do ano letivo, que me ajudaram na integração no seio da comunidade escolar, bem como conhecer/perceber as normas de funcionamento/construção das mesmas e, também, das relações entre a escola e o meio envolvente. Ou seja, estas atividades visam a promoção do sucesso educativo, reforçando assim o papel do professor de EF na escola e na comunidade local, mas também da própria disciplina.

Em seguida irei apresentar as atividades que a escola proporcionou aos alunos este ano letivo, com uma breve reflexão sobre a forma como se desenrolaram e de que forma se pode melhorar para envolver ainda mais toda a comunidade escolar com o meio que a envolve.

4.1. Desporto Escolar

Inserido na legislação do Ministério da Educação, o Desporto Escolar é o conjunto de práticas desportivas abrangidas numa escola, cujo objetivo passa por complementar o currículo escolar e servir de ocupação de tempos livres para todos os alunos. Ou seja, facilita aos alunos o acesso a uma prática desportiva regular e bem orientada promovendo, também, o sucesso escolar dos mesmos, bem como a aquisição de estilos de vida saudáveis e de valores morais.

O Desporto Escolar está integrado no plano de atividades de cada escola, e permite a todos os alunos, principalmente aqueles com menos possibilidades de ingressar, por exemplo, num clube federado, praticarem as suas modalidades preferidas. Todo o trabalho desenvolvido no âmbito do Desporto Escolar procura potencializar os jovens, quer a nível físico quer psicológico. No entanto, para que a prática desenrole da melhor forma possível, é preciso construir um ambiente

favorável, de inclusão, de respeito e disciplina, de amizade e de tolerância. Contudo, sendo que cada escola opta pelas modalidades às quais consegue dar resposta em termos de espaço, material e professores, proporcionando um ensino de qualidade, o desporto escolar nacional é composto por um grande conjunto de modalidades.

Relativamente à Escola Secundária de Ermesinde, muitos dos seus alunos estavam dispersos por modalidades como: Orientação; Atletismo (corta-mato); Voleibol e Basquetebol. Estas modalidades específicas contam com algumas provas e torneios realizados ao longo do ano, organizados pelo grupo de Educação Física.

4.2. Prova de Orientação

A prova de Orientação, realizada no início do ano letivo, foi o primeiro contacto com a realização de uma atividade que englobava todo o meio escolar, que acabou por correr de forma bastante positiva, com a presença de muitos alunos e um grande ambiente em torno da prova.

No que toca à preparação da mesma, percebi desde logo a importância de uma planificação atempada, aliada a uma boa capacidade de organização, de forma a proporcionar aos alunos o melhor evento possível. Desde a constituição/divisão dos escalões por idades, bem como o delineamento do percurso ajustado a cada nível, à colocação dos postos de controlo e à promoção da atividade, foram alguns dos aspetos mais importantes a ter em consideração para a realização da prova.

As provas foram divididas por escalões, ou seja, até ao 9º ano os percursos só abrangiam o espaço escolar, já os alunos do secundário realizavam um percurso que se prolongava pelo exterior da escola.

Como professor estagiário, no próprio dia, tive de ajudar na preparação da mesma, desempenhando algumas tarefas como:

- Controlar alguns pontos de controlo fora da escola que estavam em zonas próximas de estradas, de forma a garantir a segurança dos alunos nesses locais;
- Encaminhar os alunos para o pavilhão quando se aproximava a hora da sua prova;

- Entregar mapas de percursos e apontar os tempos de chegada de alguns alunos.

Este foi o primeiro contacto com a organização de um evento escolar, enquanto EE, mas que deu para perceber a exigência ao nível da organização e da planificação que uma prova destas, ainda que pequena, exige.

4.3. Torneio Gira Vólei

Toda a organização do torneio assumiu-se como um desafio enorme na nossa curta experiência como professores de Educação Física, quer por ser uma novidade, mas também pela dificuldade que gerou na construção do mesmo. Tal organização obrigou a uma grande atenção e disponibilidade da nossa parte para que não ocorressem erros que pudessem pôr em causa o normal funcionamento do torneio.

A partir do momento em que tivemos a confirmação da realização do torneio Gira Vólei, que estava pendente devido às restrições causadas pela pandemia, começamos logo a trabalhar na sua preparação. Para isso, reunimos com os professores Cassiano e Serafim, responsáveis pelo Gira Vólei e pelo Desporto Escolar, respetivamente, de modo a perceber toda a logística na organização e estruturação de um torneio desta dimensão. Nesta conversa, fomos avisados de que este torneio implicava muita organização e planificação da nossa parte para que tudo corresse da melhor maneira possível. Desta forma, analisamos o último regulamento para perceber se era necessário alterar algum aspeto que beneficiasse a organização da atividade. Para além disso, começamos a preparar os cartazes que promoveram o torneio, para que os alunos se pudessem inscrever e, a partir daí, planeamos toda a dinâmica do mesmo, nomeadamente, no que toca à criação dos grupos e à estruturação do formato da competição. Todos estes aspetos requeriam tempo e, por isso, procuramos fazer as coisas atempadamente para prevenir complicações de última hora. Para ultimar a preparação do torneio, organizamos as equipas em diferentes escalões, dividindo-as em grupos e preparamos as fichas de Excel para apresentar aos alunos no próprio dia, para saberem em que campo e contra

quem iam jogar. Definitivamente, é um torneio que exige muita concentração pois uma única equipa mal colocada pode complicar toda a organização.

Como balanço geral, penso que o torneio correu bastante bem, apresentando apenas alguns aspetos que podem ser melhorados. Em primeiro lugar, referir apenas que foi de louvar a grande adesão dos alunos, bem como a sua vontade de ganhar, sempre com grande desportivismo e amizade entre eles. Penso que este tipo de atividades deve tornar-se um hábito cada vez mais recorrente pois, de uma forma inconsciente, cativa os alunos a participarem e a praticarem desporto de uma forma alegre e competitiva.

No que toca aos problemas que surgiram e que podem ser melhorados, estes prenderam-se, essencialmente, com as inscrições das equipas. Ficou registado que, no futuro, é importante não permitir que os alunos deem nomes às suas equipas, pois como cada professor entrega as inscrições, acaba por haver nomes iguais ou idênticos o que gera confusão na hora de os chamar. Para além disso, houve equipas que se esqueceram do nome que escolheram e depois tivemos de perder tempo desnecessário a procurar os alunos nas fichas de inscrição, o que atrasou os horários dos jogos. Relativamente aos jogos, poderá ser vantajoso ter mais árbitros por campo, evitando assim alguns erros, e também diminuir o tempo de 8 minutos para 6 na fase de grupos, pelo menos até ao 7º ano, pois denotou-se ser demasiado devido ao número de pontos registados.

Sendo estes, arrisco-me a dizer, os únicos problemas que surgiram, eu e os meus colegas, juntamente com o grupo de Educação Física, ficamos muito contentes com todo o desenrolar do torneio pois foi uma experiência incrível. Conseguir proporcionar e presenciar a alegria bem como todo o ambiente de desportivismo que se gerou à volta do torneio, principalmente nas eliminatórias e finais, com muitos alunos no pavilhão a apoiarem os colegas, foi algo que nos deixou bastante orgulhosos.

4.4. Supervisão das Provas de Aferição do 8º Ano

Relativamente à supervisão das provas de aferição do 8º ano, apesar de serem apenas avaliadas pelos restantes professores do núcleo de EF da ESE, serviu para eu e os meus colegas do NE percebermos a sua dinâmica e

importância para o futuro do ensino em Portugal. No que toca aos conteúdos avaliados, considero que estão bem enquadrados e ajustados ao nível dos alunos e, quanto à sua organização, os professores tiveram um papel fundamental para que o desenrolar das avaliações fosse o mais rápido e eficaz possível.

Durante as provas deu para perceber que os alunos da turma que observei, no geral, tinham muitas limitações, o que me espantou pois já era de esperar que conseguissem fazer o que era pedido com esta idade. Com isto, como fiquei encarregue, juntamente com os meus colegas de estágio, de inserir as classificações finais na folha de Excel, percebi que, do nosso ponto de vista, algumas classificações não correspondiam à realidade. Do que pude aferir, a grande maioria dos alunos estava a ser avaliado acima das suas capacidades e acho que não é desta forma que os alunos vão melhorar, assim como o ensino em Portugal. Na minha opinião é preciso ser-se coerente para que os problemas sejam vistos e resolvidos no futuro, sendo este o meu único reparo na reflexão que fiz acerca da observação das provas.

Em suma, considero que não devemos fechar os olhos, ou de certa forma “beneficiar” os alunos, numa prova que vai avaliar, também, a qualidade do ensino em Portugal e os problemas dos nossos jovens no que toca à atividade física.

De uma forma global, todas estas atividades contribuíram para o meu enriquecimento enquanto professor estagiário na medida em que promoveram o meu sentido crítico, de observação e, principalmente, a capacidade de analisar e refletir sobre as várias experiências vivenciadas.

5. Área 3 – Desenvolvimento Profissional

5.1. O Problema

“Estamos a criar crianças totós, de uma imaturidade inacreditável.” Neto (2015)

Depois de feitas todas as apresentações necessárias, chegou a altura de abordar o tema/problema principal deste RE que assenta, muito generalizadamente, na dificuldade coordenativa dos alunos.

“A rua está em vias de extinção. Olhamos para a cidade e já não vemos crianças a brincar. Passeiam-se mais os cães do que as crianças.” Neto (2020)

Após um período de reflexão e debate relativamente aos aspetos que me suscitaram mais intriga e atenção no decorrer deste estágio, concluí que o mesmo foi marcado, desde o seu início, por uma questão geral, que entendo preocupante e passiva de resolução urgente, que se aplica a todas as turmas que lecionei. Contudo, estou convicto de que esse mesmo problema se estende aos restantes alunos dos vários docentes da disciplina de Educação Física, uma vez que se prende necessariamente com a (falta de) predisposição dos alunos para a prática da atividade física. Ou seja, a dificuldade que estes demonstram no controlo corporal, ao nível da coordenação motora, na relação do corpo com um objeto “estranho” (bola, raquete, barreiras, etc.), e a vontade e alegria com que se apresentam nas aulas. Para além disso, relembrando os meus tempos de escola, não me recordo de haver tantas dificuldades na realização de certos aspetos técnicos, tanto da minha parte como dos meus colegas, o que me leva a pensar que o simples facto de brincar na rua, fosse a correr, jogar futebol, subir a árvores para apanhar a bola, e até mesmo atirar pedras ao rio, revelou-se um benefício enorme naquilo que é a relação com o próprio corpo e, assim, estar melhor preparado para as aulas de Educação Física e para a vida. Assume-se, assim, que a falta deste tipo de vivências inibe muito as crianças e torna-se um problema ao longo da sua juventude que necessita de ser colmatado, na expectativa de uma qualidade de vida melhor.

Deste modo, afigura-se necessário fazer uma profunda reflexão sobre a origem deste problema, as suas causas, bem como de que forma se pode melhorar a imagem da disciplina, reforçando a sua importância na sociedade. Segundo Brandão (2010), deveria ser mais consensual a importância que a EF tem no panorama educacional e curricular da escola portuguesa, realidade que segundo a autora não acontece, sendo relegada para segundo plano a única área curricular disciplinar que trata dos aspetos relacionados com as capacidades, habilidades e destrezas motoras do corpo. Assim, considero ser da maior relevância que se proceda a uma reavaliação da posição em que se encontra, atualmente, a disciplina de Educação Física no ensino em Portugal. Agravada pela pandemia causada pelo vírus Covid-19, - que mudou radicalmente uma realidade que tão bem conhecíamos e que nos era familiar -, pelos mais recentes avanços tecnológicos, nomeadamente a nível da proliferação das redes sociais e consequente aumento do consumo das mesmas, bem como devido à pouca disponibilidade horária apresentada por parte da esmagadora maioria dos encarregados de educação de modo a dedicar mais tempo útil aos seus educandos, as horas destinadas à disciplina de Educação Física assumem-se, não raras vezes, como a única oportunidade, para a larga maioria dos adolescentes, de praticarem atividade física. Sendo assim, considero imprescindível que o tempo útil de aula da disciplina de Educação Física seja também aproveitado para incutir nos alunos o interesse e vontade de, de forma voluntária, procurarem praticar desporto/atividade física para além da carga horária semanal prevista nos planos nacionais de Educação Física, seja no desporto escolar ou até mesmo num ginásio ou clube, como atleta amador ou federado.

Considerando ser este o caminho que a disciplina deve seguir num futuro próximo, não se exclui a necessidade de uma discussão/análise ativa e rigorosa quanto à querela indicada, bem como de uma seleção de determinados aspetos que urgem uma alteração e até que ponto poderão ser alvo de modificação. Sabendo que o sedentarismo é uma das maiores epidemias do momento na comunidade jovem, a Educação Física deve direccionar-se para trabalhar a inteligência emocional dos alunos, incutir a criação de estilos de vida saudáveis, e proporcionar a aquisição de valores importantes como a entreatajuda, cooperação, respeito e amizade para com o outro. É neste sentido que se

colocam questões que me proponho a analisar, tais como: O que significa, atualmente, a Educação Física para os alunos? O modelo implementado é o mais vantajoso e que mais enriquece os alunos? É importante alterar o modelo de ensino nos vários ciclos de ensino ou apenas em alguns? Após esta análise fria e coerente devemos questionar qual o modelo ideal, o que queremos que a Educação Física transmita aos alunos e qual a melhor estratégia para o concretizar porque, como referiu Graça (2015) a inclusão da educação física ou de qualquer outra disciplina no currículo escolar afirma a sua legitimidade pela evidência do seu valor educativo, pelo seu poder de aumentar a capacidade de compreender e agir no mundo, pelo seu contributo esperado para o bem-estar e a realização das pessoas e a melhoria da sociedade.

Tendo em conta o programa nacional de Educação Física, atualmente, seria interessante refletir sobre o possível benefício que algumas mudanças, com um propósito bem definido, trariam. É do conhecimento comum que as gerações mais antigas estão a sentir agora as repercussões daquilo por que passaram, como por exemplo, o trabalho no campo e nas obras bem como a falta de condições e de ofertas para a cura e prevenção desses problemas. Devemos, portanto, aliar a evolução da ciência, da medicina e da tecnologia a uma nova forma de corporalidade na Educação Física nas escolas. Não é novidade que os programas de Educação Física desde a primária ao secundário, giram à volta de modalidades específicas, que se incluem em quase todos os anos, levando a uma repetição constante de habilidades técnicas por parte dos alunos. Consequentemente, por um lado pode ser benéfico para o aperfeiçoamento dos movimentos específicos das modalidades, mas por outro, pode ser saturante e desmotivante pois os alunos continuam, de ano em ano e apenas com um ligeiro aumento de dificuldade, a fazer exatamente a mesma coisa. Ou seja, seria vantajoso, numa idade mais jovem (1º e 2º ciclo), centrar o trabalho da Educação Física na aquisição de capacidades motoras básicas (equilíbrio, coordenação, agilidade) para prevenir futuras patologias que, quando os alunos ingressarem no mercado de trabalho, possam aparecer com trabalhos pesados e outros esforços diários. Para Mota & Stratton (1999) a área da EF deveria fornecer nesta etapa da formação da criança, um programa rico e variado, no qual os alunos tivessem a oportunidade de adquirir habilidades motoras básicas, ganhando autoconfiança e conhecimentos básicos acerca do exercício e da sua

contribuição para uma boa saúde e aptidão, pois provavelmente, para muitos este é o primeiro contacto com o desporto. Esta ideia, contudo, não tira importância às modalidades específicas que devem ser introduzidas com critério pois evidenciam tudo isto em jogo. Contudo, a Educação Física, como parte integrante do currículo escolar e de grande importância formativa, visa preferencialmente a corporalidade, tornando-se essencial no desenvolvimento de crianças/jovens potenciando, também, outras áreas de intervenção. Sendo a corporalidade uma característica que legitima a Educação Física, a mesma possibilita-nos conhecer e dominar o nosso corpo, seja através de atividade física simples diária ou nas aulas de Educação Física através da prática de várias modalidades. Na sua vertente pedagógica, a Educação Física abrange três categorias fundamentais do desenvolvimento humano tais como: o Corpo (com o intuito de o conhecer e dominar); o Movimento (como forma de relação, expressão e comunicação); e o Jogo (pelo aspeto lúdico; na tentativa de socialização; desenvolvimento da inteligência, de estratégias e habilidades; e conhecimento das regras.). Deste modo, o desporto é a principal matéria do currículo de EF pois, todos as habilidades, capacidades e conteúdos que são abordados nas aulas advêm das várias modalidades desportivas. O desporto tem, assim, um valor intrínseco insubstituível por qualquer outra perspetiva e é o responsável pela formação da corporalidade.

Segundo Crum (1993), o valor pedagógico da Educação Física divide-se em três princípios fundamentais, tais como: a aquisição da condição física; a estruturação do comportamento motor (uma corporalidade consciente); e a formação pessoal, cultural e social. A materialização do desporto e dos seus valores intrínsecos pela Educação Física na escola, ensina o aluno a superar as suas limitações, provando que é possível aprender nos planos ético, estético, espiritual e racional através do desporto. Nos dias que correm, a Educação Física debate-se com alguns constrangimentos e desafios como por exemplo: movimentos reformadores fortemente pressionados pelo discurso da saúde; ensino da Educação Física com valorização do conhecimento proposicional; e a vinculação instrumental da Educação Física às políticas da saúde pública. Existe ainda uma necessidade de despertar o ensino da Educação Física onde se procura, segundo Azzarito & Ennis (2003), ensaiar novos caminhos, capazes de atrair e de implicar a vontade e a energia dos estudantes e professores num

esforço de construção conjunta de experiências de aprendizagem desportivo-motoras enriquecedoras e culturalmente significativas. Portanto, a aprendizagem em Educação Física evidencia a necessidade de considerar o sistema didático que liga professor, alunos e conhecimento de conteúdos, na procura de uma participação ativa de ambas as partes para melhoria dos processos de aprendizagem.

Contudo, para uma aprendizagem enriquecedora e produtiva é essencial que os alunos invistam o seu tempo e se apliquem de forma vinculada nos momentos em que estão a ser ensinados de forma a adquirirem determinadas competências corporais (conhecer e dominar o próprio corpo). No entanto, é necessário a transmissão de valores como a cooperação, o respeito, o saber trabalhar em equipa, dar o máximo pelo companheiro ao lado, o compromisso e o saber incentivar. Sendo assim, e como a aprendizagem é individual, mas faz-se no coletivo, estas duas dimensões: Física e Comunicação (verbal e não verbal), são essenciais a qualquer dinâmica inerente ao processo de ensino-aprendizagem.

Voltando ao tema/problema principal, este despertou-me curiosidade logo no primeiro mês deste EP, tanto pelo que presenciava nas aulas que lecionava, como pelas observadas aos meus colegas do núcleo de estágio. A incapacidade, ao nível da coordenação motora, dos meus alunos para a realização das tarefas propostas foi notória, o que me obrigou a retroceder a um nível que não achava necessário no 11º ano de escolaridade. Desde a não realização de um simples passe de voleibol, até ao acertar num volante com a raquete são alguns exemplos de problemas que encontrei na minha TR.

“Fora da escola, não os deixamos brincar ao ar livre e fechamo-los em casa, numa redoma almofadada dominada pelo poder sedutor e anestesiante dos ecrãs. A rua, que desempenhou um papel determinante nas nossas infâncias e na nossa formação como adultos, tornou-se território proibido para os nossos filhos. Crianças de 3 anos queixam-se de que estão cansadas ao fim de vinte minutos de brincadeira. Outras, aos 7 anos, são capazes de programar em computador, mas não sabem atar os sapatos. Quase metade das crianças do 2º ano do 1º ciclo não consegue dar uma cambalhota.” (Neto, 2019)

A solução passava por recorrer a uma instrução e feedback constante com o intuito de tentar minimizar alguns maus hábitos adquiridos ao longo dos anos e

que ninguém foi capaz, ou teve a preocupação suficiente, de corrigir. Desta forma, com exercícios mais analíticos, tentei ajudar os alunos a melhorarem as habilidades técnicas para que fosse possível progredir, enquanto turma, nas situações de jogo. No entanto, este problema preocupava e foi tema de conversa em muitas ocasiões na sala dos professores do grupo de EF, continuando, assim, a suscitar o meu interesse para perceber a origem do mesmo. Fazendo uma comparação entre as duas turmas foi possível perceber que vamos sempre a tempo de mudar o rumo dos acontecimentos. Se por um lado na minha TR existe pouca vontade em praticar atividade física, por outro, a turma do 5º ano chega cheia de vontade às aulas e quer aproveitar todo o tempo possível para estar em movimento, talvez por terem noção que são as únicas horas do dia em que podem divertir-se com os seus amigos, sentindo-se livres para correr, saltar, chutar uma bola, etc., e por isso é importante ter a sensibilidade de perceber que temos de agir de forma diferente, enquanto professores, para conseguir tirar o melhor dos vários contextos em que estamos inseridos.

Segundo Klafki (1995), o ensino e a aprendizagem devem ser compreendidos como processos de interação – em que as relações professor – aluno(s), e alunos entre si, desempenham um papel central. Não se trata apenas de processos de transmissão e aquisição em que se confrontam problemas e matéria, mas estão implicados também processos de aprendizagem social.

Nas primeiras semanas do estágio, pairava no ar a questão sobre se um docente, nos dias de hoje, deve valorizar mais a correção de padrões de movimento, aspetos técnicos e táticos, ou se deve centrar o seu ensino numa vertente mais encorajadora. Isto é, já que as horas destinadas à disciplina de Educação Física são poucas, esse tempo deve ser aproveitado da melhor maneira para incutir nos alunos outras ideias sobre o desporto. Tal como salienta Darido (2004), a Educação Física na escola deveria propiciar condições para que os alunos obtivessem autonomia em relação à prática da atividade física, ou seja, após o período formal de aulas os alunos deveriam manter uma prática de atividade regular, sem o auxílio de especialistas, se assim desejarem. Ou seja, fomentar a alegria e boa disposição, o sentimento agradável de pertença a um grupo e a criação de um estilo de vida saudável, com o objetivo de levar os alunos a quererem transpor esses aspetos para fora da escola, com a entrada em equipas de desportos coletivos ou em ginásios. No fundo, encorajar os

alunos para serem ativos diariamente, mostrando-lhes os benefícios da prática desportiva. Isto porque, como sugere Bailey (2006) a EF tem o potencial de contribuir de formas distintas para o desenvolvimento de habilidades motoras e competências físicas fundamentais nas crianças, que são precursores para um posterior estilo de vida ativo de atividades físicas desportivas. Portanto, se conseguirmos inculcar nos alunos este gosto pelo desporto, com o passar o tempo, as suas debilidades e descoordenações vão melhorar e estes vão sentir-se melhor com eles próprios, mais motivados, mais ativos e, conseqüentemente, mais saudáveis.

“É inegável: as nossas crianças brincam e mexem-se cada vez menos. O analfabetismo motor tornou-se um problema gravíssimo. Ao queremos superprotegê-las daquilo que entendemos ser perigoso, estamos a comprometer o seu desenvolvimento e a impedi-las de se tornarem adultos funcionais, tanto em termos físicos, como cognitivos.” (Neto, 2019)

Na minha opinião, esta afirmação representa a realidade atual da vida das nossas crianças e jovens e que não nos confia um futuro risonho. À velocidade que tudo andou na última década, cada vez mais as pessoas conseguem viver e fazer “quase tudo sem terem de sair do conforto da sua casa”, e é um erro contentarmo-nos com essa ideia. Cabe a toda a sociedade, mas principalmente a nós docentes e profissionais da área do desporto, tentar mudar o pensamento de que já não precisamos de ser ativos para ser saudáveis, e que os tratamentos, comprimidos, cirurgias e máquinas o farão por nós. Face a este problema, o papel da disciplina de Educação Física vai ser cada vez mais fundamental porque, quer queiramos quer não, as aulas serão o único espaço onde uma grande parte da população jovem vai estar ativa e a fazer algo pela sua saúde e bem-estar. Desta forma, devemos aproveitar o tempo de contacto com os nossos alunos, ainda que pouco, para os motivar, ensinar e dar-lhes ferramentas para que consigam transportar a vontade de praticar atividade física e desportiva para fora do contexto escolar. Como referiu Rosado (1998), a disciplina de Educação Física tem um potencial educativo extraordinário, de formação pessoal e social. Ou seja, é importante inculcar este gosto nos alunos na esperança de que eles saiam da escola e, em vez irem para casa ver televisão, jogar PlayStation ou navegar nas redes sociais, vão dar uma corrida, vão jogar com os amigos ao ar livre, vão ao ginásio, ou simplesmente passear e socializar com amigos.

Segundo Silva (2010), boas práticas originam experiências enriquecedoras a nível individual e de grupo, possibilitando - através de exercícios e de atividades físicas e desportivas - o desenvolvimento de competências indispensáveis para um sentimento de bem-estar no aluno. Em suma, a escola e os professores de educação física desempenham um papel fundamental na tentativa de mudança deste paradigma, no qual devem batalhar para que esta disciplina seja reconhecida, valorizada e exponenciada pela importância que tem na longevidade das crianças de hoje em dia, que serão líderes amanhã.

6. Os efeitos da prática desportiva fora do contexto escolar na nota final de Educação Física.

Resumo

O presente estudo de investigação teve como objetivo verificar se há diferenças significativas entre praticantes, não praticantes e antigos praticantes de desporto na nota final da disciplina curricular de Educação Física (EF). Participaram neste estudo 97 alunos do 11º e 12º ano de escolaridade, sendo eles 44,33% do sexo feminino e 55,67% do sexo masculino. Foi aplicado um questionário sobre o tipo de prática desportiva dos alunos atualmente, no passado e durante quanto tempo praticaram um desporto fora do contexto escolar. Os dados foram sujeitos a uma análise estatística descritiva e foi realizado o teste de Bonferroni (considerou-se um valor $p \leq 0,05$), com recurso ao programa SPSS. Os resultados demonstraram que os alunos que apresentam melhores resultados a Educação Física são os que Praticam (P) e os que Praticaram (PR), apresentando diferenças estatisticamente significativas em relação aos que Não Praticam/Praticaram (NP) nenhuma modalidade desportiva fora do contexto escolar.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA; PRÁTICA DESPORTIVA; NOTA FINAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Abstract

This study aims to verify if there are significant differences between practitioners, non-practitioners and former practitioners of sports in the final grade of Physical Education (PE). A total of 97 students from the 11th and 12th grades participated in this study, from which 44.33% are female and 55.67% are male. It was asked from the participants what kind of sport they currently practice or practiced in the past and for how long they practiced. The data was submitted to a descriptive statistical analysis and the Bonferroni test was used (considered a value of $p \leq 0.05$), using the SPSS program. The results showed that the students who got the best classifications are the ones who practice (P) or practiced (PR) sports outside of school, showing statistically significant differences when comparing to the participants who don't practice/never practiced (NP) sports rather than from Physical Education.

KEY WORDS: PHYSICAL EDUCATION (PE); SPORTS; FINAL GRADE IN PHYSICAL EDUCATION.

6.1. Introdução

Nos dias de hoje, é conhecido o interesse e a pesquisa na procura de fundamentar os benefícios da prática desportiva no desenvolvimento das crianças e jovens, bem como o impacto que esta tem no aproveitamento escolar dos mesmos, quer a nível físico, psicológico e até mesmo social. Gotova (2015) refere que a prática desportiva contribui não só para o bem-estar físico, mas também para o desenvolvimento emocional e humano. Segundo esta afirmação, e porque para o nosso núcleo de estágio faz sentido haver uma relação benéfica entre a prática desportiva e o rendimento escolar, o nosso estudo vai à procura de comprovar esta ideia.

Desta forma, se esta disciplina for lecionada de uma forma inclusiva e facilitadora de novas aprendizagens, permite ao aluno uma sensação de bem-estar e de um estilo de vida positivo (Chicon, 2008), e a consequente melhoria do relacionamento interpessoal (Santos et al., 2017). Ou seja, é importante que a Educação Física ajude os alunos a sentirem-se mais motivados e animados para realizarem as tarefas propostas e, consequentemente, mais predispostos para praticarem desporto fora do contexto escolar que irá resultar num desenvolvimento das suas capacidades motoras, num aperfeiçoamento das suas habilidades motoras e desportivas, num aumento da qualidade de vida e na melhoria do rendimento escolar. Singh et al. (2012) verificaram que a prática regular de atividades físicas produz aumentos positivos na função cerebral e cognição, com impacto visível ao nível do desempenho académico.

Sendo que a maioria dos autores refere que a relação entre a prática física e desportiva e o rendimento escolar é muito positiva, há quem não veja as coisas dessa maneira. Travlos (2010) salienta que a participação em atividades desportivas é contraproducente e prejudicial à educação dos jovens, na medida em que compromete o tempo que deve ser dedicado ao estudo e à aquisição de conhecimentos fundamentais, com impacto negativo no desempenho académico. Com esta afirmação podemos dizer que existe alguma discórdia entre alguns autores, no entanto, consideramos que é claro e evidente os benefícios da atividade física a todos os níveis.

Contudo, como não há acordo entre os autores no que concerne à relação entre a prática desportiva e o rendimento escolar, o nosso estudo procura perceber se as diferenças na classificação final da disciplina de EF entre praticantes, não praticantes e antigos praticantes, são significativas. Assim, os principais objetivos são:

- a) Analisar a nota de EF entre praticantes, não praticantes e antigos praticantes e verificar se há diferenças significativas entre eles.
- b) Analisar os casos específicos em que os alunos praticantes não tiram boas notas e os que os casos em que os não praticantes tiram boas notas.
- c) Analisar as modalidades praticadas dos alunos que apresentam melhores e piores notas a Educação Física.

6.2. Metodologia

6.2.1. Participantes

Os participantes são os alunos que pertencem às turmas residentes de cada professor estagiário de uma escola do concelho de Valongo. São jovens do 11º e 12º ano de escolaridade, 97 alunos e com idades compreendidas entre os 16 e 17 anos.

6.2.2. Instrumentos

Foi aplicado um questionário constituído por três questões relacionadas com a prática desportiva atual, o histórico desportivo e o tempo praticado (ver anexo 13).

As classificações finais da disciplina de EF de cada participante, foram solicitadas aos professores de EF.

O questionário foi aplicado em contexto de aula, na última do ano, uma vez que nessas aulas apenas se realizaram as autoavaliações e havia tempo para o preenchimento do questionário. Os dados foram transferidos do questionário para o Microsoft Excel, e aí foram verificadas as respostas dos alunos nas 3 questões de aplicação do questionário (ver anexo 14). Posteriormente, os dados foram importados para o IBM SPSS Statistics 27 de forma a realizar os testes estatísticos.

Para este estudo, foi realizada uma ANOVA de medidas independentes com o intuito de comparar médias entre as notas finais de Educação Física dos participantes que “P, PR e NP” prática desportiva fora do contexto escolar, calculadas estatísticas descritivas e foi realizado o teste de Bonferroni. Considerou-se um valor de $p \leq 0,05$.

6.3. Apresentação e Análise dos Resultados

Primeiramente, foi realizada uma análise geral para a comparação das médias dos alunos e, após isso, efetuou-se uma análise mais específica, ou seja, por sexos. Uma das grandes condicionantes do estudo foi o número escasso dos alunos que NP (12 alunos), pois assim torna-se complicado de retirar conclusões precisas.

Desta forma, ao comparar as médias das três variáveis apresentadas (Tabela 1), constatou-se que a média dos NP é de 15 valores, dos PR é de 18 valores e, por fim, dos P são os que tem melhor a níveis absolutos 18,88 (19).

Descritivas								
Nota_Final								
	N	Média	Desvio padrão	Erro Padrão	95% de Intervalo de Confiança para Média			
					Limite inferior	Limite superior	Mínimo	Máximo
Não Prática	12	15,33	2,146	,620	13,97	16,70	10	17
Praticou	45	18,22	1,396	,208	17,80	18,64	14	20
Prática	40	18,88	1,505	,238	18,39	19,36	14	20
Total	97	18,13	1,885	,191	17,75	18,51	10	20

Tabela 1 - Estatística Descritiva das Notas Finais

Com o teste de Bonferroni permitiu-se verificar se existem ou não diferenças significativas entre as três variáveis independentes (Tabela 2). Neste sentido, identificou-se que:

- Existem diferenças significativas entre NP e PR;
- Os que PR e P têm uma nota significativamente superior do que os NP;
- Não há diferenças significativas entre quem PR e quem P, pois tanto um como o outro tem uma média de 18,22 e de 18,88, por isso, a diferença entre valores é reduzida;

- Por sua vez, a diferença entre quem NP e quem PR é de, aproximadamente, 3 valores (2,889) e para quem P é de, aproximadamente, 4 valores (3,542);
- Desta forma, os que P ou que PR têm uma nota significativamente superior do que os alunos que NP.

Comparações múltiplas						
Variável dependente: Nota_Final						
Bonferroni						
(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença média (I-J)	Erro Padrão	Sig.	Intervalo de Confiança 95%	
					Limite inferior	Limite superior
Não Pratica	Praticou	-2,889 [*]	,502	<,001	-4,11	-1,66
	Pratica	-3,542 [*]	,509	<,001	-4,78	-2,30
Praticou	Não Pratica	2,889 [*]	,502	<,001	1,66	4,11
	Pratica	-,653	,336	,165	-1,47	,17
Pratica	Não Pratica	3,542 [*]	,509	<,001	2,30	4,78
	Praticou	,653	,336	,165	-,17	1,47

*. A diferença média é significativa no nível 0.05.

Tabela 2 - Comparações Múltiplas (Teste de Bonferroni)

De seguida, procedeu-se à análise entre sexos, de modo a verificar se existem ou não diferenças significativas nas médias finais (Tabela 3 e 4). Assim, relativamente ao sexo feminino, verificou-se o seguinte:

- Existem diferenças significativas entre quem NP e quem P. Para além disso, tal como quem NP e quem PR existem diferenças significativas;
- Os resultados encontrados nesta análise específica são praticamente idênticos à amostra geral;
- As que P e as que PR têm uma nota significativamente superior do que as que NP.

Descritivas ^a								
Nota_Final								
	N	Média	Desvio padrão	Erro Padrão	95% de Intervalo de Confiança para Média			
					Limite inferior	Limite superior	Mínimo	Máximo
Não Prática	9	15,00	2,345	,782	13,20	16,80	10	17
Praticou	22	17,91	1,571	,335	17,21	18,61	14	20
Prática	12	17,75	2,179	,629	16,37	19,13	14	20
Total	43	17,26	2,216	,338	16,57	17,94	10	20

a. Género = Feminino

Tabela 3 - Estatística Descritiva das Notas Finais (Sexo Feminino)

Comparações múltiplas ^a						
Variável dependente: Nota_Final						
Bonferroni						
(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença média (I-J)	Erro Padrão	Sig.	Intervalo de Confiança 95%	
					Limite inferior	Limite superior
Não Prática	Praticou	-2,909 [*]	,761	,001	-4,81	-1,01
	Prática	-2,750 [*]	,848	,007	-4,87	-,63
Praticou	Não Prática	2,909 [*]	,761	,001	1,01	4,81
	Prática	,159	,690	1,000	-1,57	1,88
Prática	Não Prática	2,750 [*]	,848	,007	,63	4,87
	Praticou	-,159	,690	1,000	-1,88	1,57

*. A diferença média é significativa no nível 0.05.

a. Género = Feminino

Tabela 4 - Comparações Múltiplas (Sexo Feminino)

Relativamente a participantes do sexo masculino (Tabela 5 e 6) constatou-se que:

- Existem diferenças significativas entre quem NP e quem P; Entre quem NP e quem PR; Entre quem P e quem PR.
- Neste caso específico, somente 3 alunos é que NP. Assim, não se encontraram diferenças significativas, pois é um número muito reduzido. Se tivéssemos um número, consideravelmente, superior de alunos que NP, provavelmente iriam-se identificar diferenças significativas, pois o erro que

está associado ao processo estatístico tem ligação com os graus de liberdade, que neste caso é $N-1 = 3-1 = 2$ observações, tem um erro enorme;

- Entre as três variáveis, podemos observar a mesma tendência em comparação com o género feminino;
- A diferença que existe entre a nota dos Praticantes e Não Praticantes é ligeiramente superior do que a que existe no Feminino.

Descritivas ^a								
Nota_Final								
	N	Média	Desvio padrão	Erro Padrão	95% de Intervalo de Confiança para Média			
					Limite inferior	Limite superior	Mínimo	Máximo
Não Prática	3	16,33	1,155	,667	13,46	19,20	15	17
Praticou	23	18,52	1,163	,242	18,02	19,02	16	20
Prática	28	19,36	,731	,138	19,07	19,64	18	20
Total	54	18,83	1,194	,162	18,51	19,16	15	20

a. Género = Masculino

Tabela 5 - Estatística Descritiva (Sexo Masculino)

Comparações múltiplas ^a						
Variável dependente: Nota_Final						
Bonferroni						
(I) Grupo	(J) Grupo	Diferença média (I-J)	Erro Padrão	Sig.	Intervalo de Confiança 95%	
					Limite inferior	Limite superior
Não Prática	Praticou	-2,188*	,588	,001	-3,64	-,73
	Prática	-3,024*	,582	<,001	-4,46	-1,58
Praticou	Não Prática	2,188*	,588	,001	,73	3,64
	Prática	-,835*	,270	,010	-1,50	-,17
Prática	Não Prática	3,024*	,582	<,001	1,58	4,46
	Praticou	,835*	,270	,010	,17	1,50

*. A diferença média é significativa no nível 0.05.

a. Género = Masculino

Tabela 6 - Comparações Múltiplas (Sexo Masculino)

6.4. Discussão de Resultados

Na apresentação dos resultados, o objetivo era perceber se existem ou não diferenças estatisticamente significativas nas classificações finais da disciplina entre os participantes que P, PR ou NP. Deste modo, foi possível verificar que existem diferenças significativas entre quem NP e quem PR e P, mas, por outro lado, não existem diferenças significativas entre quem PR e quem P. Neste sentido, foi possível apurar que 28 dos 97 participantes (28.86%) tiraram nota abaixo dos 18 valores; 20 dos 97 participantes (20.62%) obtiveram nota igual a 18 valores; 49 em 97 participantes (50.52%) alcançaram nota superior a 18 valores. Já nos casos específicos entre gêneros, constatou-se que, no que toca às alunas, a tendência mantém-se igual, ou seja, existem diferenças significativas entre quem NP e quem PR e P, mas não entre quem PR e quem P. Já nos alunos, pôde-se observar que existem diferenças significativas entre as três variáveis independentes.

Tendo em conta segundo objetivo deste estudo, em que teríamos de observar os participantes que NP que tirassem boas notas (superior a 18 valores) e os participantes que PR ou P que tirassem notas inferiores a 18 valores, podemos aferir o seguinte:

- Todos os NP têm nota inferior a 18 valores;
- Quem P ou PR que tem nota inferior a 18 valores tem ligação direta com as modalidades individuais, à exceção de dois participantes.

Estes resultados, corroboram a afirmação do estudo de Overton (2001 citado por JacAngelo, 2003), que verificou que os estudantes do ensino secundário praticantes de atividades desportivas obtinham média das classificações atribuídas pelos professores superiores aos seus colegas não praticantes.

Para além destas análises, decidimos verificar se o tipo da modalidade (individual ou coletivas) influenciou na nota final da disciplina de EF. Desta forma, procedemos à contagem de quantas e quais modalidades se inserem nas notas abaixo ou acima dos 18 valores, sendo este o nosso valor de referência. Assim, conseguimos verificar que os participantes que P ou PR modalidade individuais, obtiveram nota abaixo de 18 valores (10 P ou PR natação, 3 P ou PR dança, 1

PR badminton, 1 P ténis). Por outro lado, os participantes que P ou PR modalidades coletivas, tiraram nota acima de 18 valores (18 P ou PR Futebol, 7 P ou PR Voleibol, 4 P ou PR Andebol e 3 P ou PR Basquetebol). Os resultados apresentados confirmam alguns estudos (Lee et al., 2000; Gonçalves et al., 2017) que revelaram que os participantes praticantes de modalidades individuais tendem a ser mais organizados, metódicos e disciplinados com os estudos, comparativamente com os participantes que praticam desportos coletivos, porque esses são menos autodisciplinados e mais interessados na competição. Pelo que, podemos dizer que quem pratica modalidades coletivas tem mais probabilidades de garantir uma classificação melhor à disciplina de Educação Física, pois o formato competitivo está presente em quase todas as aulas.

Em função dos resultados obtidos, confirma-se que os participantes que têm ou tiveram uma prática desportiva durante algum tempo, apresentam mais rendimento na disciplina de Educação Física do que os participantes que não praticam ou nunca praticaram, ou seja, existem diferenças significativas na nota de Educação Física entre os participantes que praticam atividade desportiva fora do contexto escolar e os que não praticam. Portanto, como cita Nunes (2013), “os alunos envolvidos em práticas desportivas têm melhores notas na disciplina de Educação Física do que os alunos que não praticam desporto”.

Com uma amostra que engloba três turmas do 12º ano e uma do 11º ano, é importante referir que as notas finais da disciplina de Educação Física foram inflacionadas ao longo do ensino secundário, para ajudar os alunos a aumentar a média da classificação final com vista à entrada no acesso ao ensino superior. Sendo assim, na análise dos dados para a realização do nosso estudo, consideramos a nota de 18 valores como valor de referência, de modo a diferenciar os níveis dos participantes.

6.5. Considerações Finais

Em suma, aferiu-se que quem P ou PR alguma modalidade desportiva fora do contexto escolar conseguiu alcançar melhores resultados do que quem NP qualquer tipo de modalidade. Destarte, é-nos possível afirmar, através das conclusões inerentes ao nosso estudo, que os participantes com experiências desportivas fora do contexto escolar, apresentam-se mais preparados e motivados nas aulas de EF, após melhorarem as suas competências a nível coordenativo e a nível físico, conseguindo obter melhores classificações na disciplina e, conseqüentemente, um maior aproveitamento escolar.

Verificou-se ainda que entre participantes que P ou PR alguma modalidade desportiva fora do contexto escolar, aqueles que P ou PR uma modalidade individual obtiveram uma classificação inferior em relação aos que P ou PR uma modalidade coletiva. Assim, podemos afirmar que uma modalidade coletiva incute nos seus atletas melhorias na capacidade de cooperação, entreajuda e trabalho em equipa, que são comportamentos fundamentais para se ser bem-sucedido nas aulas de EF. Por outro lado, numa modalidade individual os atletas só precisam de se preocupar com eles próprios, o que não traz benefícios para as aulas de EF onde tem de se relacionar com os restantes colegas.

Através do estudo realizado e da análise dos resultados obtidos, percebe-se a importância da transmissão, por parte dos professores de EF, dos benefícios inerentes à prática desportiva fora do contexto escolar, em todas as idades, de modo a que todos os alunos consigam melhorar as suas competências físicas, psicológicas e sociais e, por consequência, a classificação final à disciplina. Por fim, para que este estudo fosse ainda mais completo, seria interessante analisar a relação entre a prática desportiva fora do contexto escolar e as classificações em outras disciplinas.

Referências Bibliográficas

Chicon, J. (2008). A inclusão e exclusão no contexto da Educação Física escolar. *Movimento*, 14(1), 13-38.

Gonçalves, C. E., Coelho, M. J., & Cruz, J. (2017). Efeito do género, contexto de prática e tipo de modalidade desportiva sobre os valores no desporto de jovens. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 71-83.

Gotova, Z. (2015). Sport for all, a prerequisite for longevity, health and weelbeing of all age people. *Activities in Physical Education & Sport*, 5(1).

JacAngelo, N. P. (2003). *The relation of sports participation to academic performance of high school students*. Florida International University.

Lee, M. J., Whitehead, J., & Balchin, N. (2000). Development of the Youth Sport Values Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 307-326.

Nunes, T. (2013). Relação entre a prática desportiva extracurricular e o (in)sucesso escolar. (Dissertação de Mestrado). UTAD.

Santos, C.; Silva, K.; Santos, R.; Silva, F. (2017). A contribuição das aulas de Educação Física para inclusão do aluno com TEA. *ENAEI*, 1(1), 1-5.

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(1), 49-55.

Travlos, A. K. (2010). High intensity physical education classes and cognitive performance in eighth-grade students: An applied study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 302-311.

7. Conclusão

Desta forma termina, por enquanto, a minha caminhada académica com o EP a assumir-se como a cereja no topo do bolo, por tudo aquilo que me fez evoluir num curto espaço de tempo, enquanto professor e ser humano. Depois de anos a estudar, chegava a hora de aplicar tudo o que foi aprendido e pude comprovar a ideia de que não há nada como a prática e a obrigatoriedade de aplicar todos os conhecimentos para evoluir como profissional, neste caso de EF.

No fundo esta experiência, apesar de difícil, revelou-se bastante enriquecedora e rica em aprendizagens. Sem estar à espera de facilidades, este percurso apresentou muitos desafios, desde a necessidade de organização, de adaptação, de cumprimento de tarefas e horários, de planeamento e, sobretudo, de ter a responsabilidade correta para liderar um grupo de jovens. O trabalho diário tornou-se um hábito para que a preparação antecipada das aulas permitisse elevar os níveis de confiança para as lecionar de forma mais tranquila, fluída e correspondente com os objetivos. No que toca à relação com a turma, esta foi complicada de construir, devido à pouca abertura por parte dos alunos, e talvez pela estranheza de ter um professor pouco mais velho. No entanto, com paciência, observação e perceção dos gostos e ideias dos alunos, consegui aproximar-me e passar a mensagem que queria, e indispensável nesta turma. Ao longo do ano consegui aumentar, em quase todos, o gosto e vontade de praticar AF, o que levou a que as aulas fossem cada vez melhores, bem como o compromisso, a dedicação, a competição e a alegria. Tendo sido esta a minha luta constante, chego ao fim com a sensação de dever cumprido e muito feliz por ter mudado a mentalidade dos meus alunos, ajudando-os a perceber os benefícios da AF para a sua saúde, sem esquecer a importância ao nível das relações pessoais.

Por fim, garantidamente que evoluí imenso como pessoa, mas também como professor de EF, sabendo que a formação nunca tem um ponto final, mas sim umas reticências. E, para responder à pergunta inicial deste documento, quando tudo é feito na medida certa o sucesso está mais perto e, por isso, devemos, então, deixar brincar porque nunca se sabe quando é a próxima oportunidade, motivar para que queiram ser cada vez mais ativos e ligados ao desporto em

geral, mas também automatizar porque a repetição leva à perfeição, ou seja, é um ciclo onde tudo é importante e se complementa.

Referências Bibliográficas

Armstrong, N. (1998). A Educação para a Saúde. O Papel da Educação Física na Promoção de Estilos de Vida Saudáveis. Omni serviços. Lisboa.

Azzarito, L., & Ennis, C. (2003). A sense of connection: toward social constructivist physical education. *Sport, Education and Society*, 8(2), 179-197.

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401. Doi: 10.1111/j.1746-1561.2006.00132.

Beijaard, D., Meijer, P. C., & Verloop, N. (2004). Reconsidering research on teachers' professional identity. *Teaching and Teacher Education*, 20(2), 107-128.

Bento, J. (1987). Desporto "Matéria de Ensino", Editorial Caminho

Brandão, S. (2010). Currículo oculto e concepções dos professores de atividades de enriquecimento curricular: Atividade física e desportiva.

Contreras, J. A autonomia de professores. São Paulo: Cortez, 2002.

Crum, B. (1993). A critical review of competing PE concepts. *Sport sciences in Europe*, 516-533.

Darido, S. C. (Janeiro/Março de 2004). A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. 18(1), pp. 61-80.

Graça, A. (2015). O discurso pedagógico da Educação Física. *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*, 3, 11-27.

Hills, A. P., King, N. A., & Armstrong, T. P. (2007). The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents – implications for overweight and obesity. *Sports Medicine*, 37(6), 533-545. Doi: 10.2165/00007256-200737060-00006

Klafki, W. (1995). Didactic analysis as the core of preparation of instruction (Didaktische Analyse als Kern der Unterrichtsvorbereitung). *Journal of Curriculum Studies*, 27(1), 13-30.

Locke, L. F., Dodds, P., & Graber, K. C. (1984). Research on Teaching Teachers, where are We Now?: Journal of Teaching in Physical Education.

Machado, G.; Galatti, L.; Paes, R. Pedagogia do desporto e projetos sociais: Interlocuções sobre a prática pedagógica. Movimento, v. 21, n. 2, p. 405-418, 2015.

Mota, J., & Stratton, G. (1999). Individual differences in physical activity during primary school recess: A preliminary investigation on portuguese and english children. Pediatric Exercise Science, 11(3), 297-298.

Neto (2015). (Estamos a criar crianças totós, de uma imaturidade inacreditável. R. Ferreira, Entrevistador) Observador. <https://www.bertrand.pt/livro/libertem-as-criancas-carlos-neto/24338217>

Neto (2019). Declaração do autor Carlos Neto ao Expresso, 6/04/2019

Neto (2020). *Libertem as Crianças – A urgência de brincar e ser ativo*. Contraponto Editores. Neto (2020). *Libertem as Crianças – A urgência de brincar e ser ativo*. Contraponto Editores.

Resende, R. Responsabilidades profissionais do professor de Educação Física e a sua contribuição para a sociedade atual. In: FREIRE, I. (Ed.). Educação física, política educacional e atuação profissional em saúde. Porto Velho – Brasil: Fundação Universidade Federal de Rondônia, 2011. P.7-15.

Rosado, A. (1998). Nas margens da Educação Física e do desporto. Lisboa: FMH.

Sancho, J. (2020). Investigación para transformar y mejorar la Educación. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 18(2), 5-15.

Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Anjos, L. A., & Maia, J. A. (2008). Determinantes biológicos e socioculturais associados à prática de atividade física de adolescentes Biological and socio-cultural determinants of physical activity in adolescents. Cad. Saúde pública, 24(4), 721-736.

Silva, J. (2010). A análise das relações interpessoais na aula de Educação Física. Revista da Graduação, 3(1), 1-11.

Souza, V. (2009). A Importância da Educação Física Escolar.

Welk G. The youth physical activity promotion model: a conceptual bridge between theory and practice. *Quest* 1999; 51:5-23.

Zahner L, Dossegger A. Motor Activity-the Key to Development in Childhood. In: Dossegger L, editor. *Active Childhood-Healthy Life*. Basle: FOSPO; Institute for Exercise and Health Sciences, University of Basle; Winterthur; 2004. P. 41-86.

Zembylas, M. (2003). Emotions and teacher identity: a poststructural perspective. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 9(3), 213-238.

Anexos

Anexo 1 – Roulement

ESCOLA SECUNDÁRIA DE ERMESINDE OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS

INICIO	FIM	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
		PAV.	PAV..	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.
8.00	8.50					10°B	8°A	10°C		10°D	12°EI		11°EM	8°C	12°EI	8°B		12°H		10°EI	
8.50	9.40	10°J			8°D	10°B	8°A	10°C	10°G	10°D	12°EI	8°F	11°EM	8°C	12°EI	8°B		8°G	12°E	10°EI	10°F
9.40	10.30	10°J	11°DG	11°C	8°D	10°A	12°H	12°C	10°G	12°E	11°EI	8°F	12°DG	12°C	12°G	10°A	10°AE	8°G	10°B	12°B	10°F
10.40	11.30	10°I	11°AE	8°E	11°H	10°A	12°H	12°D	12°B	12°E	11°EI	11°G	12°DG	12°C	12°G	7°D	10°AE	10°H	12°A	12°B	10°D
11.30	12.20	9°F	11°G	5°C	11°H	7°C	12°G	12°D	8°A	5°A	12°F/I	11°G	9°E	12°D	5°D	7°D	9°C	5°B	12°A	7°E	12°F/I
12.20	13.10	5°D	7°B	5°C	7°A	5°B	9°G	12°A	8°B	5°A	11°E	5°C	11°F	11°I	5°D	11°H	9°D	5°B	5°A	11°D	12°F/I
A																					
14.20	15.10																				
15.10	16.00	9°C	11°A	11°F	11°B	11°D	8°D	7°D	7°E	7°B		11°B	11°C	9°F	11°A	9°B	9°G	9°A	11°E	9°E	7°C
16.10	17.00	9°C		11°F	11°B	11°D	8°D	11°I	7°E	7°B		7°A	11°C	9°F	11°A	9°B	9°G	9°A	11°E	9°E	7°C
17.00	17.50	10°H	8°B	10°DG			6°D	11°I	10°F	6°A	10°E	7°A	8°G	6°C	8°A		6°B	10°I		10°E	8°E
17.50	18.40	10°H	8°F	10°EM	8°C	6°B	6°D	6°C		6°A	10°E	8°D	10°J	6°C	6°D	10°G	6°B	10°I	6°A	10°C	8°E

INICIO	FIM	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
		PAV.	PAV..	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.	PAV.	PAV.	EXT.	EXT.
8.00	8.50					10°C		10°B	8°A		11°EM	10°D	12°EI	8°B		8°C	12°EI	10°EI		12°H	
8.50	9.40		8°D	10°J		10°C	10°G	10°B	8°A	8°F	11°EM	10°D	12°EI	8°B		8°C	12°EI	10°EI	10°F	8°G	12°E
9.40	10.30	11°C	8°D	10°J	11°DG	12°C	10°G	10°A	12°H	8°F	12°DG	12°E	11°EI	10°A	10°AE	12°C	12°G	12°B	10°F	8°G	10°B
10.40	11.30	8°E	11°H	10°I	11°AE	12°D	12°B	10°A	12°H	11°G	12°DG	12°E	11°EI	7°D	10°AE	12°C	12°G	12°B	10°D	10°H	12°A
11.30	12.20	5°C	11°H	9°F	11°G	12°D	8°A	7°C	12°G	11°G	9°E	5°A	12°F/I	7°D	9°C	12°D	5°D	7°E	12°F/I	5°B	12°A
12.20	13.10	5°C	7°A	5°D	7°B	12°A	8°B	5°B	9°G	5°C	11°F	5°A	11°E	11°H	9°D	11°I	5°D	11°D	12°F/I	5°B	5°A
B																					
14.20	15.10																				
15.10	16.00	11°F	11°B	9°C	11°A	7°D	7°E	11°D	8°D	11°B	11°C	7°B		9°B	9°G	9°F	11°A	9°E	7°C	9°A	11°E
16.10	17.00	11°F	11°B	9°C		11°I	7°E	11°D	8°D	7°A	11°C	7°B		9°B	9°G	9°F	11°A	9°E	7°C	9°A	11°E
17.00	17.50	10°DG		10°H	8°B	11°I	10°F		6°D	7°A	8°G	6°A	10°E		6°B	6°C	8°A	10°E	8°E	10°I	
17.50	18.40	10°EM	8°C	10°H	8°F	6°C		6°B	6°D	8°D	10°J	6°A	10°E	10°G	6°B	6°C	6°D	10°C	8°E	10°I	6°A

Anexo 2 - Critérios Gerais de Avaliação Secundário

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E MUSICAL - GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO – SECUNDÁRIO

DOMÍNIO	COMPETÊNCIAS	PONDERAÇÃO				PERFIL DE DESEMPENHO	
		ALUNOS SEM LIMITAÇÕES		*ALUNOS COM LIMITAÇÃO TEMPORÁRIA	**ALUNOS COM LIMITAÇÃO TOTAL		
		%	OPERACIONALIZAÇÃO PRÁTICA				
Área das Atividades Físicas	Concretizar e aplicar os diferentes elementos técnicos, táticos e regulamentos nas modalidades individuais e coletivas descritos nas aprendizagens essenciais. Competências do PA: A, B, C, D, E, F, G, I, H, J.	60%	CAPACIDADES	40%	40%	20%	0 – 4,4 valores – Nunca concretiza nem aplica 4,5 – 9,4 valores – Raramente concretiza e aplica 9,5 – 13,4 valores – Concretiza e aplica algumas vezes 13,5 – 17,4 valores – Concretiza e aplica quase sempre 17,5 - 20 valores – Concretiza e aplica sempre
			CONHECIMENTO	10%			
			ATITUDES E VALORES	10%			
Área da Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa ETEscola, para a sua idade e sexo. Competências do PA: A, B, D, E, G, J	20%	CAPACIDADES	10%	20%	20%	0 – 4,4 valores – Não desenvolve as capacidades motoras, enquadráveis na ZSAF 4,5 – 9,4 valores – Desenvolve deficientemente as capacidades motoras enquadráveis na ZSAF 9,5 – 13,4 valores – Desenvolve razoavelmente as capacidades motoras enquadráveis na ZSAF 13,5 -17,4 valores – Desenvolve bem as capacidades motoras enquadráveis no PAAF 17,5 – 20 valores – Desenvolve muito bem as capacidades motoras enquadráveis no PAAF
			ATITUDES E VALORES	10%			
Área dos Conhecimentos	Concretizar as aprendizagens relativas aos conhecimentos descritas nas aprendizagens essenciais. Competências do PA: A, B, D, F, I	20%	CONHECIMENTO	10%	40%	60%	0 – 4,4 valores – Não conhece nem concretiza 4,5 – 9,4 valores – Conhece e concretiza deficientemente 9,5 – 13,4 valores – Conhece e concretiza razoavelmente 13,5 -17,4 valores – Conhece, concretiza e compreende 17,5– 20 valores – Aplica e critica
			ATITUDES E VALORES	10%			

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO: Observação Direta, Questionários, Inquéritos, Relatórios, Testes de avaliação práticos, escritos e/ou orais, Trabalhos de investigação.

NOTA: A escolha dos instrumentos de avaliação a utilizar, em cada situação, é da inteira responsabilidade do professor, devendo este informar os alunos de tudo o que se refere com esta questão.

* Alunos dispensados da componente prática da aula, por apresentarem limitações físicas temporárias para a realização de atividades práticas (comprovado por atestado médico).

** Alunos dispensados da componente prática da aula, por apresentarem limitações físicas permanentes para a realização de atividades práticas (comprovado por atestado médico).

Anexo 3 - Aprendizagens Essenciais 11º Ano

 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ERMESINDE ESCOLA SECUNDÁRIA DE ERMESINDE			
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E MUSICAL APRENDIZAGENS ESSENCIAIS – EDUCAÇÃO FÍSICA			
		11º ANO	
Domínios Organizadores	Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações Estratégicas de Ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR duas matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. O aluno deve ficar capaz de: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias): Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
	SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias) SUBÁREA RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. Nota - No 11.º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção). * Para os níveis INTRODUÇÃO em 4 matérias e nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições: 1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 - Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas e Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)

Domínios Organizadores	Conhecimentos, capacidades e atitudes	Ações Estratégicas de Ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Consulte o site da Plataforma FITescola® (http://fitescola.dge.mec.pt) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.	Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	O aluno deve ficar capaz de: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragemcardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: - cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); - reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).		

Anexo 4 - Ficha Individual do Aluno



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ERMESINDE
ESCOLA SECUNDÁRIA DE ERMESINDE

Ficha de Aluno
Ano Letivo 2021 / 2022

Ano _____ Turma _____ Nº _____

Nome completo _____

Data de nascimento _____ Idade _____ Nº CC _____ Nacionalidade _____

Nome do Pai _____ Idade _____

Nome da Mãe _____ Idade _____

Profissão do Pai _____ Habilitações literárias _____

Profissão da Mãe _____ Habilitações literárias _____

Nº de Irmãos _____ Idades _____ Se algum frequenta esta escola indica a turma _____

Com quem vives? Pai ☐ Mãe ☐ Irmãos ☐ Outros _____

Situação dos pais: Casados ☐ Ausentes ☐ Separados ☐ Pai falecido ☐ Mãe falecida ☐

Nome do encarregado de educação _____

Parentesco _____ Idade _____ ~~TU~~ ou ~~TIA~~ _____

SAÚDE E BEM-ESTAR

Tens alguma doença crónica, alérgica ou outra? Qual? _____

Tens alguma dificuldade ao nível dos sentidos? Qual? _____

Tomas algum medicamento regularmente? Qual? _____

Ocupação dos tempos livres e hábitos desportivos

Atividades preferidas _____

Modalidades praticadas anteriormente _____

Modalidades praticadas atualmente _____

Dados relativos à Educação Física

Qual a nota que tiveste a Ed. Física no final do ano passado? _____

Numa escala de 1 (nenhuma) a 10 (máxima), qual é a tua motivação para a prática de Ed. Física _____

Quais são as tuas modalidades preferidas? Andebol ☐ Basquetebol ☐ Futebol ☐ Voleibol ☐

Atletismo ☐ Ginástica ☐ Dança ☐ Orientação ☐ Badminton ☐ Outras _____

Em que modalidades sentes maior dificuldade? _____

Os dados desta ficha são confidenciais e para uso exclusivo do professor da disciplina no âmbito das atividades escolares.

Anexo 5 - Folha de Presenças

2º Semestre																							
Mês	Fevereiro												Março						Abril				
Dia	1	3	8	10	15	17	22	24	3	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7	19	21	26	28
Hora	16h10	12h20	16h10	12h20	16h10	12h20	16h10	12h20	16h10	12h20	16h10	12h20	16h10	12h20	16h10	12h20	16h10	12h20	16h10	12h20	16h10	12h20	
Nº Aula	46 e 47	48	49 e 50	51	52 e 53	54	55 e 56	57	58	59 e 60	61	62 e 63	64	65 e 66	67	68 e 69	70	71 e 72	73	74 e 75	76	77 e 78	79
Unidade Didática	Atl Bad	Bad AD	Bad Basq	And	Atl And	Bad	Bad Basq	Atl	And	Atl And	Basq	Bad Basq		Atl And	Bad	Bad Basq	And	Atl And		Atl And	Bad	Bad Basq	Atl
Local	EXT	PAV	PAV	EXT	EXT	PAV	PAV	EXT	EXT	EXT	PAV	PAV		EXT	PAV	PAV	EXT	EXT		EXT	PAV	PAV	EXT
Alunos / Observações			OBS				OBS					OBS		OBS		PAV	EXT	EXT					OBS
	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	F	F	P
	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	NF		P	P	P	F		F	F	P	P
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P		F	F	P	P
	F	P	P	P	P	F	F	F	P	P	P	P	P		P	NF	P	P	NF	F	F	P	P
	NF	P	P	NF	NF	P	NF	P	F	F	P	P	P		P	NF	P	P	F	F	F	P	F
	P	P	F	P	P	F	P	P	P	P	P	F	P		P	P	P	P	P	F	F	F	P
	NF	P	P	P	P	NF	NF	NF	P	P	P	P	P		P	F	P	P	P	P	F	P	P
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	NF	P	P	P	F	P	P	P
	P	F	F	P	F	P	P	P	P	P	P	P	F		P	P	P	P	P	F	F	P	P
	P	P	P	P	F	F	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P	P	P	P
	P	P	F	P	P	P	P	P	NF	NF	P	P	P		P	P	P	P	P	F	P	P	P
	P	P	A	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	F	F	F	P
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	NF	P	F	P		P	P	P	P	P	P	F	P	P
	F	P	P	NF	P	NF	F	P	P	P	NF	P	P		P	NF	P	P	P	P	P	NF	P
	A	P	A	P	NF	P	A	NF	P	A	P	P	P		P	NF	P	P	P	P	P	P	P
	F	P	P	P	P	P	P	P	NF	P	P	P	P		P	P	P	F	P	F	F	P	F
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	F	F	F	P
	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P	P	P	P
	P	NF	P	F	NF	P	NF	NF	P	NF	P	P	P		P	P	NF	NF	P	P	P	NF	P
	F	F	P	P	NF	F	F	F	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	F	F	P	P
	A	P	A	P	NF	P	A	F	F	F	P	P	P		P	P	P	P	P	P	P	P	P
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	F	P	P	P
	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	F	F	P	P
	P	A	P	P	F	P	P	F	NF	P	P	P	P		F	P	P	P	P	F	F	P	P

Anexo 6 - Planeamento Anual

 Calendário Escolar 2021/22											
Dia / Mês	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
3ª							1 Carnaval				
4ª	1			1 Início das aulas Início das aulas			2			1	
5ª	2			Atletismo			Andebol			Badminton AS	
6ª	3	1		3			4	1		3	1
S	4	2		4	1 Início das aulas		5	2		4	2
D	5	3		5	2		6	3	1 Dia da Mãe	5	3
2ª	6	4	1 Início das aulas	6	3		7	4	2	6	4
3ª	7	5 Início das aulas República	Atletismo Basket	Atletismo Basket		Atletismo Andebol	Atletismo Andebol	Atletismo Andebol	Atletismo Andebol	Basket AS	5
4ª	8	6	3	8 Início das aulas Conceição	5	2	9	Torneio GeoVolei	4	8	6
5ª	9	Voleibol	Voleibol	Voleibol		Badminton AD	Basket	Basket	Basket	9 Fim 2ª Sem 11ª	7
6ª	10	8	Prava Orientação	10	7	4	11	8	6	10 Portugal	8
S	11	9	6	11	8	5	12	9	7	11	9
D	12	10	7	12	9	6	13	10	8	12	10
2ª	13	11	8	13	10	7	14	11	9	13	11
3ª	14	Voleibol	Voleibol Basket	Voleibol Basket	Voleibol Basket	Badminton Basket	Badminton Basket	12	Badminton Basket	14	12
4ª	15	13	10	15	12	9	16	13	11	15 Fim 2ª Sem 9ª, 4ª, 7ª, 8ª, 10ª	13
5ª	16	Basket	Orientação	Atletismo	Atletismo (AV)	Andebol	Atletismo	14	Andebol	16 Corpo de Deus	14
6ª	17 Início 1ª Sem	15	12	Carta-Mato	14	11	18	15 Início 1ª Sem Santa	13	17	15
S	18	16	13	18	15	12	19	16	14	18	16
D	19	17	14	19	16	13	20	17 Passos	15	19	17
2ª	20	18	15	20	17	14	21	18	16	20	18
3ª	Apresentação	Atletismo Orientação	Atletismo Orientação	Torneio Volei	Atletismo Volei (AV)	Atletismo Andebol	Atletismo Andebol	Atletismo Andebol	Atletismo Andebol AS	21	19
4ª	22	20	17	22	19	16	23	20	18	22	20
5ª	1ª-Escola	Voleibol	Voleibol	23	Voleibol (AV)	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	23	21
6ª	24	22	19	24	21	18	25	22	20	24	22
S	25	23	20	25 Natal	22	19	26	23	21	25	23
D	26	24	21	26	23	20	27	24	22	26	24
2ª	27 Est. e DAFG sem aulas	25	22	27	24	21	28	25 Dia da Árvore	23	27	25
3ª	1ª-Escola Voleibol	Voleibol	Voleibol Basket	28	Aula A. Andebol	Badminton Basket	Badminton Basket	Badminton Basket	Badminton Basket	28	26
4ª	29	27	24	29	26 Reuniões	23	30	27	25	29	27
5ª	Atletismo	Orientação	Orientação AV	30	27 Reuniões	Atletismo	Andebol	Atletismo	Andebol AS	30 Fim 2ª Sem Pré-escolar e 1ª Ciclo	28
6ª		29	26	31	28 Reuniões	25		29	27		29
S		30	27		29	26		30	28		30
D		31	28		30	27			29		31
2ª			29 Reuniões		31 Início 2ª Sem	28 Carnaval			30		
3ª			30 Reuniões						Atletismo AS		
4ª											
5ª											

Anexo 7 - Unidade Didática

Unidade Didática - Badminton														
	Nº Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Blocos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Data	03/02/2022	08/02/2022	17/02/2022	22/02/2022	15/03/2022	24/03/2022	29/03/2022	21/04/2022	26/04/2022	10/05/2022	19/05/2022	24/05/2022	02/06/2022
	Espaço	Pavilhão Gimnodesportivo de Emesinde - Espaço Exterior												
	Duração da sessão (min)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Habilidades Motoras	Conteúdos													
	Posição Base	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Torneio IntraTurma	Avaliação Sumativa
	Clear	I	E	E	E			E	E			E		
	Lob	I	E	E			E	E		E				
	Serviço Curto	I	E			E			E	E				
	Serviço Longo	I	E		E				E		E			
	Amorti								I	E	E			
	Remate						I	E		E	E			
	Deslocamentos			I	E	E			E					
	Jogos Singulares	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Cultura Desportiva	Regulamento	Objetivo do jogo, Princípios Gerais e Específicos da modalidade e Regras. Conteúdos táticos, técnicos e diferenciação de papéis (treinador, jogadores e árbitros)												
	Simbologia													
	Terminologia													
Condição Física	Capacidades Condicionais	Ao longo das aulas serão desenvolvidas todas as capacidades condicionais e coordenativas, com especial incidência na resistência, velocidade, força, agilidade, coordenação motora, capacidade de reação e orientação através das várias situações de aprendizagem.												
	Capacidades Coordenativas													
Conceitos Psicossociais	Empenho	O aluno realiza os exercícios propostos com o máximo empenho e compromisso.												
	Autonomia	O aluno executa o que o professor propõe, com ou sem a sua supervisão ativa, sendo parte ativa nas aulas através da realização de ajudas aos seus colegas.												
	Respeito	O aluno revela respeito pelos colegas de turma, professor e material utilizado na aula.												
	Fair-Play	O aluno respeita a sua equipa bem como a equipa adversária, as regras e a essência da modalidade.												
	Responsabilidade	O aluno colabora com os colegas, dando sugestões que beneficiem as suas prestações. O aluno colabora na preparação, arrumação e preservação do material.												

Anexo 8 - Plano de Aula

Plano de Aula				
Professor:		Turma:		Local:
Data:		Nº de Alunos:		Duração:
Material:				
Unidade Didática:			Aula:	
Função Didática:				
Objetivos da Aula:				
Observações:				
Parte	Tempo	Objetivos	Situações de Aprendizagem	Componentes Críticas
Inicial Fundamental Final				

Anexo 9 - Tabela de Avaliação Diagnóstica

		AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA - BADMINTON				
		Serviço	Posição-Base	Deslocamentos	Batimentos (Clear, Lob)	
		20%	15%	15%	50%	NÍVEL
1						0
3						0
4						0
5						0
6						0
8						0
9						0
10						0
11						0
12						0
13						0
14						0
15						0
16						0
17						0
18						0
19						0
21						0
22						0
23						0
24						0
25						0
26						0
27						0
28						0
MÉDIA						0

Parâmetros de Referência	
Técnica/Tática	
0 - Não Executa	
1 - Executa com dificuldade	
2 - Executa com facilidade	

Anexo 10 - Resultados testes FitEscola

FITESCOLA		Turma:			Mês: Setembro		Ano: 2021		
N°	NOME	Composição Corporal			Aptidão Aeróbica	Força e Resistência Muscular	Força MI	Agilidade	Velocidade
		Peso	Altura	IMC					
					Vaivém	Flex. Braços	Imp. Hor.	4 x 10 m	20 m
1		54,0	1,56	22,19		12	140,00		
3		43,0	1,56	17,67	22	8	115,00	16,19	4,51
4		49,0	1,64	18,21	13	6	111,00	17,35	4,88
5		65,0	1,63	24,46	Lesionada	Lesionada	Lesionada	Lesionada	Lesionada
6		91,5	1,67	32,81	14	7	105,00	14,94	4,57
8		58,0	1,62	22,10	42	25	148,00	14,28	4,39
9		64,0	1,62	24,39	26	6	136,00	14,01	4,40
10		83,0	1,72	28,06	26	6	172,00	14,89	4,14
11		55,6	1,62	21,19		2	119,00	15,51	5,27
12		49,0	1,66	17,78	38	31	182,00	13,32	4,32
13		56,0	1,73	18,71	51	8	159,00	13,25	4,13
14		58,0	1,62	22,10	24	22	137,00	14,88	4,74
15		47,0	1,60	18,36	12	6	138,00	14,22	4,83
16			1,64		18	7	123,00	16,50	5,41
17		73,0	1,68	25,86	10	6	138,00	15,15	4,20
18		80,0	1,78	25,25	32	12	170,00	12,66	4,11
19		54,0	1,64	20,01	56	27	200,00	12,02	4,05
21		59,0	1,66	21,41	30	10	139,00	13,46	4,55
22		75,0	1,72	25,35	24	10	138,00	12,91	4,26
23		63,0	1,64	23,42	14	9	130,00	14,42	5,01
24		54,0	1,51	23,68	12	6	135,00	15,06	5,16
25		58,0	1,54	24,46	26	6	113,00	14,05	4,67
26		49,0	1,50	21,78	24	8	131,00	14,39	5,22
27		58,0	1,56	23,83	34	11	150,00	12,37	4,39
28		48,0	1,56	19,72	26	20	130,00	13,26	4,35

IMC	Classificação
< 16	Magreza grave
16 a 16,9	Magreza moderada
17 a 18,4	Magreza leve
18,5 a 24,9	Saudável
25 a 29,9	Sobrepeso
30 a 34,9	Obesidade Grau I
35 a 39,9	Obesidade Grau II (severa)
> 40	Obesidade Grau III (mórbida)

Anexo 11 - Ficha de Autoavaliação



AGRUPAMENTO ESCOLAS DE ERMESINDE

ESCOLA SECUNDÁRIA DE ERMESINDE – EDUCAÇÃO FÍSICA

AUTOAVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
1º Semestre - Secundário

Aluno(a): _____ Nº _____ Ano: _____ Turma: _____

*Esta ficha pretende ajudar-te a fazer uma reflexão autocrítica acerca dos teus progressos na disciplina de Educação Física, no presente ano letivo.
Para cada Domínio e Prestação na aula, coloca uma cruz (X) na coluna do nível que corresponde ao teu caso.*

Domínios	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Área das Atividades Físicas													
Área da Aptidão Física													
Área dos Conhecimentos													
Global													

Prestação na Aula	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Empenho													
Assiduidade													
Comportamento													
Global													

O que podes fazer/mudar para melhorar no 2º semestre? _____

Como avalias as aulas até ao momento?

1	2	3	4	5

Observações/Sugestões: _____

Anexo 12 - Ficha de Observação (Momento 1)

OBSERVAÇÃO - 1º Momento												
Data:		Observador:			Observado:							
Nº da Obs:		Ano:		Turma:		Nº de Alunos:		Unidade Didática:				
O Professor		1	2	3	Observações		Os Alunos		1	2	3	Observações
Comportamentos	Postura						Reação às Atividades					
	Voz						Participação					
	Afetividade						Desempenho					
	Instrução						Tempo efetivo de prática					
	Feedback						Comportamentos	Atividade Motora				
	Organização							Demonstração				
	Movimentação							Ajuda				
	Resolução de Problemas							Atenção à Informação				
	Observação							Espera				
	Registos							Deslocamentos				
As Atividades da Aula							Fora da Tarefa					
Situações de Aprendizagem	Duração						ação de Material					
	Variedade						Interações					
	Adequação e Sequencia						Controlo Ativo	Visão				
	Ritmo							Deslocamentos				
	Segurança							Proximidade Física				
	Agradabilidade						Atenção constante à prática					
	Com o fundamental do conteúdo e da estrutura organizativa						Clima de Aprendizagem	Consciencia				
						Encorajamento						
						A disciplina	Prevenção e Remediação					

Anexo 13 - Ficha de Observação (Momento 2)

OBSERVAÇÃO - 2º Momento											
Data:		Observador:			Observado:						
Nº da Obs:		Ano:		Turma:		Nº de Alunos:		Unidade Didática:			
O Professor		1	2	3	Observações	Os Alunos		1	2	3	Observações
Comportamentos	Postura					Reação às Atividades					
	Voz					Participação					
	Afetividade					Desempenho					
	Instrução					Tempo efetivo de prática					
	Feedback					Comportamentos	Atividade Motora				
	Organização						Demonstração				
	Movimentação						Ajuda				
	Resolução de Problemas						Atenção à Informação				
Observação					Espera						
Registos					Deslocamentos						
As Atividades da Aula						Fora da Tarefa					
Situações de Aprendizagem	Tempo					Manipulação de Material					
	Variedade					Rotinas Organizativas					
	Adequação e Sequencia					Antes da Prática					
	Ritmo					Formação de Grupos					
	Segurança					Estabelecimento de Sinais					
	Agradabilidade					Autonomização dos alunos nas rotinas organizativas					
Com o fundamental do conteúdo e da estrutura organizativa						Episódios de Organização					
Interações						Transições					
Controlo Ativo	Visão					Gestão de Espaços e materiais					
	Deslocamentos										
	Proximidade Física										
Atenção constante à prática											
Clima de Aprendizagem	Consciência										
	Encorajamento										
A disciplina	Prevenção e Remediação										

Anexo 14 - Ficha de Observação (Momento 3)

OBSERVAÇÃO - 3º Momento - Melhorar a qualidade da informação (Instrução)																									
Data:	Observador:			Observado:																					
Nº da Obs:	Ano:			Turma:			Nº de Alunos:			Unidade Didática:															
Os Alunos				1	2	3	Observações				O Professor														
Reação às Atividades											Postura														
Participação											Voz														
Desempenho											Afetividade														
Comportamentos	Atividade Motora										Tempo efetivo de prática														
	Demonstração										Instrução														
	Ajuda										Feedback														
	Movimentação										Organização														
	Atenção à Informação										Movimentação														
	Espera										Resolução de Problemas														
	Deslocamentos										Observação														
	Fora da Tarefa										Registos														
Manipulação de Material																									
As Atividades da Aula													Técnicas de Instrução / Correção												
Situações de Aprendizagem	Tempo										Exposição														
	Variedade										Demonstração														
	Adequação e Sequência										Questionamento														
	Ritmo										Alunos como agentes de ensino														
	Segurança										Apresentação da Informação (o que dizer e como dizer)														
	Agradabilidade										Feedback (como, quando e porque)														
Com o fundamental do conteúdo e da estrutura organizativa																									
Interações																									
Controlo Ativo	Visão																								
	Deslocamentos																								
	Proximidade Física																								
Clima de Aprendizagem	Atenção constante à prática																								
	Consciência																								
A disciplina	Encorajamento																								
	Prevenção e Remediação																								

Anexo 15 - Cartaz Torneio Gira-Vólei (1º dia)

TORNEIO DE DUPLAS DE VOLEIBOL



Gira +



06.ABRIL.2022 (quarta)

TURNO DA MANHÃ

Fem. e Masc. – 10-12 anos (2009-2010-2011)

9h00 – Confirmação da participação das equipas

9h30 – Início do Torneio

12h30 – Final dos jogos e entrega de prémios

TURNO DA TARDE

Fem. e Masc. – 16-18 anos (2003-2004-2005)

15h00 – Confirmação da participação das equipas

15h30 – Início do Torneio

18h30 – Final dos jogos e entrega de prémios

INSCREVE-TE JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

até ao dia 01 de Abril de 2022

Anexo 16 - Cartaz Torneio Gira-Vólei (2º dia)



TORNEIO DE DUPLAS DE VOLEIBOL Gira Volei



07.ABRIL.2022 (quinta)

TURNO DA MANHÃ
Eliminatórias - Fem. e Masc. – 13-15 anos (2006-2007-2008)

9h00 – Confirmação da participação das equipas
9h30 – Início do Torneio - Eliminatórias
12h30 – Final dos jogos

TURNO DA TARDE
Finais - Fem. e Masc. - 13-15anos (2006-2007-2008)

15h00 – Início do Torneio - Finais
18h30 – Final dos jogos e entrega de prémios

INSCREVE-TE JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

até ao dia 01 de Abril de 2022

Anexo 17 - Inquérito para Estudo-Caso



Escola Secundária de Ermesinde – Educação Física

Inquérito para Estudo-Caso

Ano Letivo 2021/2022

Nome completo _____

Ano ____ Turma ____ Nº ____ Data de nascimento _____ Idade ____

De seguida, irás responder a umas seguintes questões, relativamente à tua prática desportiva:

1. Fora da escola, praticas alguma modalidade coletiva e/ou individual? Se sim, qual?
2. Se sim, há quanto tempo praticas? Quantas vezes por semana?
3. Se já praticaram, porém abandonaram, durante quanto tempo praticaste?

Anexo 18 - Dados para o Estudo

Nome	Praticante	Tempo de Prática	Praticou	Tempo de Prática	Nota Final EF
Aluna 1	Não	-	Não	-	16
Aluno 2	Sim	Karatê - 12 anos (2x) Andebol - 5 anos (2x)	Sim	Natação - 2 anos Basquetebol - 5 anos	19
Aluno 3	Sim	Natação - 12 anos (6x)	Sim	Hóquei - 2 anos	19
Aluno 4	Não	-	Sim	Natação - 2 anos Futebol - 4 anos	19
Aluno 5	Não	-	Sim	Natação - 11 anos	18
Aluno 6	Não	-	Sim	Natação - 12 anos	18
Aluno 7	Não	-	Sim	Karatê - 5 anos	19
Aluno 8	Sim	Natação - 2 anos	-	-	18
Aluno 9	Sim	Futebol - 12 anos (2x)	-	-	19
Aluno 10	Sim	Futebol - 12 anos (4x)	-	-	18
Aluno 11	Sim	Voleibol - 2,5 anos (3/4x) (DESPORTO ESCOLAR)	Sim	Futebol - 6 anos Polo Aquático - 1,5 anos	20
Aluno 12	Não	-	Sim	Natação - 2 anos	16
Aluno 13	Sim	Futebol - 10 anos	-	-	20
Aluno 14	Não	-	Sim	Karatê - 2 anos	18
Aluno 15	Sim	Voleibol - 4 anos (5x)	Sim	Futebol - 2 anos	20
Aluno 16	Sim	Andebol - 11 anos (6x)	-	-	20
Aluna 17	Sim	Atletismo - 5 anos (3x)	-	-	19
Aluno 18	Não	-	Sim	Natação - 5 anos	18
Aluno 19	Sim	Natação - 7 anos	-	-	19
Aluno 20	Sim	Basquetebol - 12 anos (4x)	-	-	19
Aluno 21	Não	-	Sim	Natação -	20
Aluno 22	Sim	Tênis - 8 anos (2x)	Sim	Karatê - 6 anos Natação - 4 anos	20
Aluno 23	Sim	Andebol - 8 anos (4x)	-	-	18
Aluno 24	Não	-	Não	-	17
Aluno 25	Não	-	Sim	Karatê - 2 anos Tênis - 6 anos Natação - 1 ano	20
Aluno 26	Não	-	Sim	Futsal - 4 anos	19
Aluno 27	Não	-	Sim	Dança - 10 anos	20
Aluno 28	Sim	Futebol - 12 anos (4x)	Sim	Kárate - 8 anos	20
Aluno 29	Sim	Tênis - 6 meses (1x)	Sim	Natação - 10 anos	17
Aluna 30	Não	-	Sim	Equitação - 2 anos	19
Aluna 31	Sim	Ginásio - 1 ano (4x)	Sim	Ballet - 10 anos Basquetebol - 3 anos Natação - 6 anos	19
Aluna 32	Não	-	Sim	Natação - 2 anos	20
Aluna 33	Não	-	Sim	Natação - 10 anos Dança - 6 anos	18
Aluna 34	Sim	Dança - 5 anos (2x)	Sim	Patinagem - 7 anos	18
Aluna 35	Sim	Kárate - 12 anos (5x)	-	-	20
Aluno 36	Sim	Ginásio - 1 ano (5x)	Sim	Futebol - 8 anos Natação - 4 anos	20
Aluna 37	Não	-	Sim	Natação - 4 anos	17
Aluno 38	Sim	Ginásio - 1 ano (5x) Futebol - 10 anos (3x)	Sim	Natação - 4 anos	20
Aluno 39	Não	-	Sim	Natação - 4 anos	18
Aluno 40	Sim	Ginásio - 2 meses (4x)	Sim	Futebol - 12 anos	20

Aluno 41	Não	-	Sim	Natação - 2 anos	17
Aluno 42	Sim	Futebol - 8 anos (4x)	-	-	20
Aluno 43	Sim	Futebol - 14 anos (5x) Ginásio - 1 ano (5x)	Sim	Natação - 4 anos	20
Aluno 44	Sim	Ginásio - 2 anos (3x)	Sim	Karatê - 5 anos Tênis - 3 anos Natação - 2 anos	19
Aluno 45	Sim	Atletismo - 7 anos (6x)	-	-	20
Aluna 46	Não	-	Sim	Patinagem - 3 anos Andebol - 2 anos	20
Aluno 47	Sim	Futebol - 12 anos (4x)	-	-	19
Aluna 48	Não	-	Sim	Natação - 6 anos Ballet - 8 anos Voleibol - 3 anos	19
Aluna 49	Sim	Ginásio	Sim	Natação - 4 anos Dança - 3 anos Voleibol - 1 ano	19
Aluna 50	Não	-	Sim	Voleibol - 10 anos Natação - 5 anos	20
Aluna 51	Não	-	Sim	Natação - 2 anos	18
Aluno 52	Sim	Ginásio - 1 ano	Sim	Badminton - 5 meses	17
Aluna 53	Não	-	-	-	17
Aluna 54	Não	-	Sim	Natação - 5 anos	17
Aluno 55	Sim	Ginásio (2/3x semana)	Sim	Natação - 8/9 anos	18
Aluno 56	Sim	Basquetebol - 7 anos	Sim	Futebol - 7 anos	19
Aluna 57	Sim	Dança - 9 anos (5x semana)	-	-	17
Aluna 58	Sim	Ginásio (2/3 anos) (6x semana)	-	-	17
Aluno 59	Sim	Ginásio - 6x semana Karatê - 6x semana	-	-	20
Aluno 60	Sim	Ginásio (2 anos) (5/6x semana)	Sim	Futebol - Futsal - Natação	18
Aluna 61	Sim	Ginásio (2 meses) (3/4x semana)	Sim	Natação - Patinagem - Ballet- Dança - Ginástica (4 anos)	18
Aluna 62	Não	-	Sim	2 anos - Dança	16
Aluna 63	Não	-	Sim	Balet - 4 anos Natação - 3 anos	19
Aluno 64	Sim	Futebol (7 anos) (3/4x semana)	-	-	19
Aluno 65	Sim	Tênis de mesa (3x semana)	Sim	Futebol - 3 anos	19
Aluna 66	Não	-	Sim	Dança - 4 anos	17
Aluno 67	Sim	Ginásio (7x semana) Futebol (3/4x semana)	Sim	Boxe - 1 ano Crossfit - 2 anos	19
Aluno 68	Sim	Andebol (11 anos) (6/7x semana)	-	-	19
Aluna 69	Sim	Boxe (3 anos) (3x semana) Ginásio (4x semana)	Sim	Ballet - 2 anos Dança - 4 anos Natação - 3 anos Equitação - 1 ano	16
Aluno 70	Sim	Futebol (10 anos) (5x semana)	-	-	20
Aluno 71	Sim	Futebo (14 anos) (5x semana)	-	-	20
Aluno 72	Sim	Futebol (11 anos) (3/4x semana)	-	-	20
Aluna 73	Sim	Voleibol (1 ano) (3x semana)	Sim	Natação - 3 anos Dança - 1 ano	18
Aluna 74	Não	-	Sim	Ginástica - 1 ano	16
Aluna 75	Não	-	Sim	Natação - 7 anos Dança - 6 anos	14
Aluna 76	Sim	Voleibol (1 ano) (3x semana)	-	-	18
Aluna 77	Não	-	-	-	10
Aluna 78	Sim	Voleibol (5anos) (3x semana) Dança (14 anos) (4x semana)	Sim	Natação - 9 anos Basquetebol - 1 ano Patinagem - 2 anos Ginástica - 5 anos Atletismo - 1 ano	20

Aluna 79	Não	-	Sim	Andebol - 5 anos Natação - 6 anos Voleibol - 3 meses	17
Aluno 80	Não	-	-	-	15
Aluna 81	Sim	Artes Marciais (1 ano) (3x semana)	-	-	14
Aluno 82	Sim	Andebol (3 meses) (3x semana)	Sim	Andebol - 2 anos	18
Aluna 83	Sim	Futsal (4 anos) (3x semana)	-	-	20
Aluna 84	Sim	Dança (10 anos) (5x semana)	Sim	Natação - 3 anos Hip-Hop - 1 ano Patinagem - 2 anos	18
Aluna 85	Não	-	Sim	Dança - 3 anos	16
Aluna 86	Não	-	-	-	13
Aluna 87	Não	-	Sim	Andebol - 3 anos	16
Aluno 88	Sim	Futebol (9 anos) (3x semana)	-	-	18
Aluno 89	Sim	Voleibol (4 anos) (3x semana)	-	-	20
Aluna 90	Sim	Basquetebol (8 anos) (1/2x semana) Surf (2 anos) (1/2x semana)	Sim	Ballet - 6 anos Natação - 8 anos Equitação - 2/3 anos Patinagem - 1 ano	20
Aluno 91	Não	-	-	-	17
Aluna 92	Não	-	Sim	Natação - 4 anos	14
Aluna 93	Sim	Dança (7 anos) (3x semana)	Sim	Natação - 2 anos Voleibol - 3 anos	14
Aluna 94	Sim	Ginásio (2 meses) (5/6x semana)	-	-	15
Aluna 95	Sim	Ginásio (1 ano) (3/4x semana)	Sim	Natação - 2 anos Dança - 4 anos	17
Aluna 96	Sim	-	Sim	Futebol - 2 anos Voleibol - 1 ano	19
Aluna 97	Sim	Ginásio (1 mês) (3/4x semana)	-	-	17

