



Promover o Desenvolvimento Positivo das crianças através do Desporto...

Reflexões e Práticas de um estagiário numa Escola do 1º ciclo

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Orientador: Prof. Nuno José Corte-Real Correia Alves

Coorientador: Prof. Frederico Oliveira

Francisco Taborda Trigo Marques

Porto, setembro de 2024

Ficha de Catalogação

Marques, F. (2024). *Promover o Desenvolvimento Positivo das crianças em meio escolar através do Desporto*. Relatório de estágio para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESCOLA, DESPORTO, DESENVOLVIMENTO POSITIVO, MODELO DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL, COMPETÊNCIAS.

Agradecimentos

O curto espaço desta secção não me permite, com toda a certeza, agradecer de forma adequada, a todos aqueles que ao longo deste meu percurso como estagiário de Psicologia me auxiliaram, direta ou indiretamente, a cumprir os objetivos a que me propus neste mestrado de Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Como tal, sinto necessidade de deixar algumas palavras, não muitas, mas dotadas de um enorme sentido de gratidão e reconhecimento a todos os que estiveram a meu lado durante toda esta jornada. Como não podia deixar de ser, agradeço ao meu orientador, o Professor Doutor Nuno Corte-Real, por todo o apoio e disponibilidade para reunir e debater sempre que necessário e por me auxiliar a ultrapassar os desafios que fui encontrando ao longo desta caminhada. Por me ter desafiado enquanto estagiário, nomeadamente no que respeita à dinamização das atividades, propondo-me que elaborasse o meu próprio projeto de intervenção e consequente relatório de estágio, com vista a obtenção do grau de mestre. Agradeço também à instituição que me acolheu, Escola Básica Fernando Guedes, por me ter disponibilizado as condições essenciais para a realização com sucesso do meu estágio.

Por fim, mas não menos importante, um agradecimento especial ao Professor Frederico Oliveira, coordenador local do estágio e, ainda, a todos os professores, auxiliares e funcionários desta instituição, pelo apoio demonstrado ao longo de todo este processo. Foi uma experiência enriquecedora a vários níveis.

Índice Geral

Índice de Figuras	IX
Índice de Tabelas	X
Índice de Anexos	XI
I - INTRODUÇÃO	1
II – Revisão de Literatura	6
2 Desenvolvimento Positivo	7
2.1 Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social	11
2.2 Benefícios da Atividade Física nos Jovens	15
2.3 Motivação para a prática e abandono desportivo.....	17
III - CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO	22
3.1 Escola Básica Adriano Correia de Oliveira	23
3.2 Escola Básica Fernando Guedes.....	24
3.2.1 Recursos Humanos	26
3.2.2 Recursos Materiais	26
3.3 Objetivos do estágio.....	28
3.3.1 Cronograma.....	29
3.3.2 Proposta de Atividades	30
IV - INTERVENÇÃO	32
4.1 Intervenção	33
V - INVESTIGAÇÃO	48
5.1 Introdução	49
5.2 Objetivos	52
5.3 Metodologia	53
5.3.1 Participantes	53

5.3.2 Instrumentos	54
5.3.3 Procedimento de Recolha de Dados	55
5.3.4 Procedimento de Análise de Dados.....	56
5.4 Apresentação e Discussão de Resultados.....	57
5.5 Conclusões	67
VI - REFLEXÃO E CONCLUSÕES FINAIS.....	69
VII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	74
VII - ANEXOS.....	LXXIX

Índice de Figuras

Figura 1 – Escola Básica Adriano Correia de Oliveira	23
Figura 2 – Escola Básica Fernando Guedes	24
Figura 3 – Pavilhão Municipal Salvador Guedes	27

Índice de Tabelas

Tabela 1. As 5 C's (adaptado de Lerner et al. (2005); Roth & Brooks-Gunn, (2003).....	11
---	----

Índice de Anexos

Anexo_1 – Descrição das atividades realizadas..... VIII

Anexo_2 – Guião de Entrevista aos Professores..... VIII

Anexo 3 – Ficha de Consentimento de Recolha de Dados..... VIII

Resumo

Na sociedade contemporânea torna-se cada mais importante a escola desempenhar um papel fundamental no Desenvolvimento Positivo dos Jovens, através da promoção do Desporto e da Atividade Física. O presente estágio curricular realizado no âmbito do Mestrado de Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, decorreu num contexto escolar, em duas escolas que fazem parte do Agrupamento de Escolas Gaia Nascente, nomeadamente a escola básica Adriano Correia de Oliveira, na vertente do desporto escolar e a escola básica Fernando Guedes, no âmbito da educação física e desporto no 1º ciclo do ensino básico. Fez-se uma investigação referente à importância da EF e desporto no 1º ciclo, recorrendo-se a uma metodologia de natureza qualitativa, através de entrevistas às Professores Titulares, que atribuíram muita importância à atividade física para os jovens, e reconheceram os benefícios de ter um professor especializado em EF, a trabalhar em coadjuvação. Sendo assim, acredito que um modelo de ensino colaborativo no 1º ciclo, seja o melhor caminho a seguir, visto que os professores de EF têm a formação adequada para saberem como agir, como atuar, como orientar uma aula, para além de dominarem os conteúdos específicos desta unidade curricular.

PALAVRAS-CHAVE: ESCOLA, DESPORTO, DESENVOLVIMENTO POSITIVO, MODELO DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL, COMPETÊNCIAS.

Abstract

In contemporary society it is becoming increasingly important for schools to play a fundamental role in the Positive Development of Young People, through the promotion of Sport and Physical Activity. This curricular internship carried out within the scope of the Master's Degree in Sports Psychology and Human Development, took place in a school context, in two schools that are part of the Gaia Nascente School Group, namely the basic school Adriano Correia de Oliveira, in the field of school sports and the Fernando Guedes basic school, within the scope of physical education and sport in the 1st cycle of basic education. An investigation was carried out regarding the importance of PE and sport in the 1st cycle, using a qualitative methodology, through interviews with Full Teachers, who attributed great importance to physical activity for young people, and recognized the benefits of having a teacher specializing in PE, working in a supporting role. Therefore, I believe that a collaborative teaching model in the 1st cycle is the best way forward, as PE teachers have the appropriate training to know how to act, how to act, how to guide a class, in addition to mastering the content. specific to this curricular unit.

KEYWORDS: SCHOOL, SPORT, POSITIVE DEVELOPMENT, PERSONAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY MODEL, SKILLS.

Lista de Abreviaturas

MRPS - Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

DPJ – Desenvolvimento Positivo nos Jovens

PD – Psicologia do Desporto

PDDH – Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

EF – Educação Física

AF – Atividade Física

PTT – Professor titular de turma

I - INTRODUÇÃO

I – Introdução

O presente relatório insere-se na unidade curricular “Dissertação/Estágio” do curso de Mestrado de Psicologia de Desporto e Desenvolvimento Humano e pretendeu pôr em prática um programa de intervenção numa escola primária, situada no município de Vila Nova de Gaia, tendo como público alvo crianças de uma faixa etária muito peculiar e que, por isso, tem vindo cada vez mais a ser estudada e entendida como uma geração com necessidades educativas diferenciadoras.

O objetivo deste programa de intervenção foi realçar a importância da atividade física e da psicologia do desporto como áreas de grande contributo para o seu desenvolvimento da criança de forma a contribuir para a sua plena integração na sociedade atual.

No que diz respeito ao papel positivo da atividade física e do desporto na vida das crianças e jovens, é importante referir o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social de Don Hellison (2010) que afirma que o ensino da Educação Física e do Desporto são uma forma excelente para se promoverem princípios, normas e competências essenciais para a vida dos cidadãos de amanhã. O princípio deste modelo é desenvolver valores, disciplina e ética nos alunos, não só durante a prática desportiva, mas também nas diferentes situações com que estes se deparam no decorrer das suas vidas. O objetivo reside na evolução da criança e jovem não apenas como atleta, mas também como indivíduo.

A Psicologia do Desporto segundo Weinberg e Gould (2019) é a ciência responsável por estudar o ser humano, compreender e analisar o comportamento do indivíduo durante todo o seu desenvolvimento em atividades físicas e desportivas, tendo como objetivo fulcral o desenvolvimento de quem intervém nesse contexto, quer a nível do seu rendimento desportivo, quer a nível pessoal e social.

Scanlap e Simons (1992) referem que na atividade física para as crianças e jovens é fundamental a criação de atividades com objetivo de promover e estimular a diversão, o prazer, a satisfação e os afetos positivos.

Gomes (2011) refere que na vertente psicossocial, facilmente relacionamos a atividade física com o desenvolvimento de competências psicológicas como a liderança e a proatividade, autodisciplina, autoconfiança, autoestima, a capacidade de independência e as competências sociais de pertença a um grupo ou uma equipa seguindo os princípios do respeito pela autoridade, competitividade, cooperação e amizade e ainda o desenvolvimento de normas e princípios, nomeadamente no cumprimento e aceitação de regras, atitudes e comportamentos positivos.

Este ramo da Psicologia visa perceber a importância da intervenção dos professores/técnicos do desporto durante, antes e após a intervenção, sendo fundamental perceber antes de tudo, que cada criança apresenta as suas particularidades e que a prática desportiva, quando utilizada com adequação e intencionalidade, pode contribuir para o seu desenvolvimento positivo.

A literatura realça o papel fundamental do Desporto enquanto veículo com ligação direta para alcançar o sucesso, através de programas de intervenção, com resultados bastante promissores, com vista a promover os princípios do Desenvolvimento Positivo das crianças Hellison (2003); Hellison & Martinek (2006); Lee & Martinek (2009).

As investigações e intervenções com crianças e jovens evidenciam a importância do Desenvolvimento Positivo, através de um conjunto de estratégias e recursos necessários para potenciar uma transição bem-conseguida para a sua vida adulta Damon (2004); Lerner et al. (2005); Martinek & Ruiz (2005); Restuccia & Bundy (2003). Deste modo, o Desenvolvimento Positivo identifica e orienta as potencialidades dos jovens para uma vida adulta recheada de êxitos, quer a nível pessoal como para as comunidades/sociedades em que os mesmos estão envolvidos, por via de um plano de intervenção desenvolvido para esse efeito.

O período de estágio, iniciou-se em fevereiro de 2023 e terminou em junho de 2024. O horário ficou definido de terça a sexta-feira das 11h as 13h, com exceção das quintas-feiras em que entrava às 10h e também das quartas-feiras em que colaborei na escola básica Adriano Correia de Oliveira, entre as 14h30

e as 15h30, na modalidade ginástica acrobática em contexto de desporto escolar, com supervisão do meu coordenador local de estágio, Professor Frederico Oliveira.

Ao longo do estágio, fiquei responsável pelo planeamento e controlo das aulas de educação física e desporto do 1º ciclo, sempre em sintonia com os professores titulares das turmas do 1º ao 4ºano, tendo ainda realizado um estudo sobre a importância da EF no 1º ciclo (com a recurso a entrevistas aos professores titulares das turmas do 1º ciclo), no qual se analisou a perceção sobre a temática de 6 professores titulares e também da coordenadora da instituição.

De forma a documentar toda esta “caminhada” que fui percorrendo durante o período de estágio, estruturei o presente relatório em sete capítulos: (I) “Introdução”, onde é realizada uma pequena abordagem relativamente aos temas que pretendia desenvolver, estabelecendo ainda, neste capítulo, toda a estrutura do meu relatório; (II) “Revisão da Literatura”, onde é explicado o fundamento teórico necessário para a aplicação prática durante o processo de intervenção; (III) “Caracterização do Local de Estágio”, no qual descrevo as instituições onde foi realizado, não esquecendo o cronograma, assim como a proposta de atividades e respetivos objetivos; (IV) “Intervenção”, no qual refiro os objetivos das atividades realizadas no decorrer do estágio e apresento uma reflexão sobre as mesmas; (V) “Investigação”, onde é apresentado o estudo “A importância da educação física no 1º ciclo”, o objetivo, metodologia, instrumento e procedimentos utilizados ao nível da análise e recolha de dados, de forma a apresentar e discutir os resultados obtidos nesta investigação a fim de procurar chegar a algumas conclusões; (VI) “Reflexão e Conclusões Finais”, onde procurei realizar a minha reflexão e estabelecer uma análise crítica sobre todo o “caminho percorrido, referindo os pontos positivos e negativos do mesmo, enquanto estagiário do Curso de Mestrado de Psicologia e Desenvolvimento Humano, no ramo de Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano; e, por fim, (VII) “Referências Bibliográficas”.

Este relatório é o culminar do meu percurso enquanto estudante universitário, o qual, apesar de interrompido aquando do covid-19, marca o culminar da minha formação académica através da realização deste estágio, mais direcionado para a minha formação de base que é a educação física e desporto e que me permitiu, nestes 4 meses, aprofundar e adquirir novos conhecimentos, vivenciar novas experiências e fazer de mim uma pessoa mais realizada, ao sentir que fui capaz de colocar o meu cunho pessoal em tudo aquilo em que estive envolvido. No fundo, sinto que fiz a diferença...

II – REVISÃO DE LITERATURA

2 – Desenvolvimento Positivo no Desporto

O Desenvolvimento Positivo apresenta, desde o início das suas investigações e intervenções, indícios muito promissores e positivos, representando uma esperança e uma alternativa muito válida à teoria de deficit, que tem como objetivo retificar aparentes incapacidades no desenvolvimento dos jovens Brustad & Parker (2005); Damon (2004); Lerner et al. (2005).

A Psicologia Positiva, ao romper com o passado, surgiu como uma corrente inovadora que pretende não só potenciar os pontos fortes de cada um como também combater as suas fragilidades e enfermidades. Martin Seligman, definiu a Psicologia Positiva como a ciência que destaca compreensão e potenciação das qualidades e aspetos mais positivos do indivíduo: otimismo, coragem, ética, significado de vida, competências interpessoais e responsabilidade social. O objetivo principal desta corrente é desenvolver os fatores de proteção e de promoção de saúde, diminuindo os fatores de risco e possíveis problemas sociais a exemplo da dependência de drogas, da criminalidade ou das doenças de foro mental Seligman (1999).

O Desenvolvimento Positivo procura, portanto, potenciar nos jovens os seus atributos mais positivos, nomeadamente as suas capacidades intelectuais, físicas e de socialização, antecipando e evitando fatores de risco e problemas como a falta de apoio familiar, fraco rendimento escolar ou baixa autoestima. Promove, deste modo, a perceção das emoções e das características positivas necessárias na resolução dos problemas, procurando antecipá-los ao centrar a sua ação numa atitude preventiva, do que decorre uma centralidade na prevenção e não tanto no tratamento.

No que ao tipo de prevenção diz respeito, as mesmas são:

Prevenção primária - Antecipar e precaver os problemas antes de eles acontecerem é a melhor forma de auxílio a indivíduos que demonstrem dificuldades no seu desenvolvimento.

Prevenção secundária - Intervir aquando da existência dos problemas, evitando o seu agravamento.

Prevenção terciária - Optamos pelo tratamento quando e se os dois tipos de prevenção anteriores não tiverem o sucesso pretendido.

A génese do Desenvolvimento Positivo remete-nos, não apenas para a Psicologia Positiva, mas também para os contributos da Psicologia e da Biologia, através da combinação dos níveis biológicos e contextuais das organizações que resultaram da análise flexível dos processos de desenvolvimento Lerner et al. (2005).

Estes autores defendem que devido à interação existente entre o individuo e o meio e ao facto de os jovens demonstrarem uma enorme capacidade de adaptação, as suas trajetórias de vida não estão previamente definidas. Ou seja, todas os jovens, mesmo os que se considera estarem “em perigo”, têm capacidades, aptidões e interesses que lhes concedem o potencial essencial para um futuro positivo Damon (2004).

Esta nova visão relativamente à importância do DPJ, mais concretamente na fase da adolescência, resulta de uma investigação exaustiva que contribuiu para um crescimento reconhecido de publicações na literatura Damon & Lerner (2008).

A vertente do desporto e da atividade física constitui-se como um cenário muito favorável para a implementação de um programa de intervenção no âmbito do desenvolvimento positivo dos jovens. Os inúmeros benefícios da participação das crianças e jovens na prática do desporto e da atividade física são sobejamente reconhecidos pela população. Estes benefícios não estão apenas relacionados com o desenvolvimento físico e a melhoria da sua capacidade funcional, visto que também proporcionam ao individuo uma evolução fundamental ao nível da sua saúde mental e social.

Sendo assim, ao contrário do que se verifica noutras atividades, o desporto e a atividade física beneficiam de um contexto de “fidelização” e de lealdade para com a prática desportiva em que estão envolvidos, contribuindo

fortemente para o desenvolvimento de características e qualidades importantes no ser humano quer ao nível de trabalho de equipa, quer no respeito por si mesmo e pelo outro ou ainda na transmissão de princípios e valores imprescindíveis para a construção da sua índole. Por estes motivos, é considerado um meio propício para o desenvolvimento positivo de qualidades e características dos jovens, sobretudo no seu desenvolvimento pessoal e social.

As investigações que dizem respeito ao desenvolvimento positivo têm como objetivo primário auxiliar os jovens a entender, trabalhar e a melhorar as características positivas que vão ajudar a que os mesmos possam disfrutar de uma vida saudável e feliz.

As várias revisões da literatura realizadas e, posteriormente, analisadas sobre a temática do desenvolvimento positivo dos jovens, referem que esta abordagem incide, no presente, em dois pressupostos imprescindíveis Lerner (2004)

- 1- O modelo concetual composto por 5 características cruciais, conhecido na literatura pelos 5C: “Competência”, “Confiança”, “Conexão”, “Carácter” e “Cuidado e atenção” Lerner et al. (2005)
- 2- O Desenvolvimento Positivo dos Jovens sucede principalmente nos seus ambientes favoráveis (i.e., casa, escola e comunidade), no caso das suas potencialidades estarem devidamente em sintonia com os meios essenciais para alcançarem o seu sucesso Lerner et al. (2005)

No primeiro pressuposto, que diz respeito ao modelo dos 5 C's, está subentendido que ao desenvolverem estas cinco características, os jovens entram na rota de um sexto atributo essencial (i.e., Contribuições, para o próprio, para a família e para a comunidade) do qual é possível comparar o DPJ Lerner et al. (2005). Este pensamento indica, ainda, que as ações impulsionadoras da promoção de comportamentos pretendidos, que compõe o DPJ, contribuem para a redução de comportamentos perigosos como a delinquência, consumo de drogas, violência ou abandono escolar.

Verifica-se, no segundo pressuposto, que em todos os cenários onde acontece o desenvolvimento humano (famílias, escolas e comunidades), encontram-se os atributos e os meios necessários que sustentam o desenvolvimento favorável dos jovens, através de diversas formas (e.g., sujeitos, programas, particularidades do meio), pelo que é imprescindível um amplo e profundo conhecimento dos recursos para que seja possível preconizar alguma intervenção Benson; Scales; Hamilton & Sesma (2006).

Do mesmo modo, está igualmente implícito que no segundo pressuposto as potencialidades dos jovens estão associadas não só às suas perspectivas em relação ao seu futuro como também ao sentido de autorregulação relativamente à seleção, otimização e compensação Lerner et al. (2005).

O modelo concetual dos “5 Cs” revela os efeitos desejados do desenvolvimento positivo nos jovens dado que várias pesquisas demonstram que este modelo está relacionado com uma melhoria de qualidade de vida e prevenção de problemas nefastos a exemplo da delinquência, da depressão ou de transtornos de ansiedade.

Tabela 1. As 5 C's (adaptado de Lerner et al. (2005); Roth & Brooks-Gunn (2003)).

Características (C's)	Definição
Competência	Visão positiva das próprias ações em áreas específicas tais como: social, académica, cognitiva e vocacional. Competência social contém competências interpessoais (e.g., resolução de conflitos). Competência cognitiva abrange as habilidades cognitivas como seja tomada de decisões. Na competência académica podem considerar-se classificações escolares, assiduidade às aulas e notas de testes. Competência vocacional envolve hábitos de trabalho e exploração de escolhas referentes à carreira futura.
Confiança	Sentido interior positivo global em relação à autoestima e à autoeficácia. Trata-se de uma visão global de si próprio, em contraste com crenças em domínios específicos.
Conexão	Laços positivos com pessoas ou instituições que se refletem em intercâmbios nos dois sentidos – entre o indivíduo e os seus pares, a família, a escola e a comunidade onde ambas as partes contribuem para a relação.
Carácter	Respeito pelas regras e cultura sociais. Possuir padrões de comportamento corretos, sentido do bem e do mal (moralidade /ética) e integridade.
Cuidado e atenção	Sentido de compreensão e de empatia em relação aos outros.

2.1 Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

No que diz respeito ainda ao desenvolvimento positivo e ao impacto que a atividade física pode proporcionar nos jovens, é relevante referir o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social (MRPS) criado por Don Hellison. Neste modelo, Donald Hellison (1995) defende que o sentido de responsabilidade é atribuído por via da instrução de comportamentos, e que a educação física e desporto adequados para crianças e jovens é fundamental para auxiliar e os preparar para as vicissitudes da vida, transformando-os assim em adultos

competentes e saudáveis. Ou seja, o Desporto é um veículo de transmissão de valores, ética e disciplina não só durante a prática desportiva, mas também no decorrer de todo o seu percurso pessoal e social ao longo da vida. O objetivo não reside somente na sua evolução enquanto atletas, mas igualmente enquanto cidadãos que vão sendo integrados progressivamente na sociedade atual. O MRPS sustenta, portanto, a ideia que os jovens precisam de adquirir valências ao nível da responsabilidade e da autonomia, no sentido de assumirem uma posição de respeito por si mesmo e pelos outros de forma a que consigam o controlo, de uma forma eficaz, da sua vida no seu contexto social.

Os valores inerentes à responsabilidade pessoal são, nomeadamente, o esforço, participação e autonomia, atribuindo à responsabilidade social valores como o respeito pelos sentimentos e direitos dos outros, empatia e sensibilidade social Galloway (2006).

O objetivo basilar do MRPS é contribuir para o desenvolvimento das crianças e jovens, promovendo princípios e valores essenciais na transição para a vida adulta. O desporto e a atividade física são, por isso, pilares imprescindíveis no que toca à transferência de comportamentos de responsabilidade nos jovens, pretendendo que tenham a capacidade de transportar as competências aprendidas no modelo para contextos como a família e a escola.

Este modelo é caracterizado por cinco níveis de responsabilidade, não esquecendo o nível 0. Em virtude das experiências e vivências pessoais do seu criador, Donald Hellison, e de outros investigadores que foram implementando e experimentando este modelo de intervenção, este foi sofrendo alterações ao longo dos últimos anos.

Os cinco níveis de responsabilidade deste programa são:

Nível 0 – Muitos são os alunos que iniciam este programa neste patamar. Neste nível os participantes demonstram características de quem tem apreço excessivo por si próprio e convicções de quem se considera a figura central no “mundo”, pelo que se focam apenas nas suas próprias necessidades e vontades. Nas atividades são egocêntricos, egoístas e preocupam-se apenas com o seu

desempenho individual e feitos alcançados, rejeitando o trabalho coletivo e a importância da equipa no seu global. Os participantes denotam características associadas à imprevisibilidade e são hostis, apresentando falta de autodomínio.

Nível 1 – Respeito pelos direitos e sentimento dos outros

Neste nível os alunos começam a perceber o sentido de pertença numa comunidade e que as suas próprias necessidades e vontades deixam de ser o foco principal.

Desta forma, rejeita-se a violência como forma de resolver desentendimentos e conflitos, o respeito impera e assume uma importância cabal no que toca às relações humanas, o que se relaciona com o respeito e compreensão pelos direitos e sentimentos dos outros, favorecendo a formação de um ambiente seguro do ponto de vista físico e psicológico.

A grande referência deste nível é a criação de um contexto positivo e estável, de forma a que qualquer estudante possa expressar-se livremente sem se sentir intimidado, ameaçado e com medo de sofrer qualquer represália.

O autocontrolo assume também um grande papel neste modelo, uma vez que os jovens deverão ser capazes de controlar as suas atitudes, temperamento e impulsos, mostrando respeito pelos sentimentos dos outros, e reconhecendo que todos tem o direito de participar nas atividades. Os jovens procuram, ainda, resolver os conflitos de forma pacífica, respeitando as diferenças de opinião dos outros tentando, sempre que necessário, negociar esses mesmos conflitos.

Nível 2 – Participação e esforço

Neste nível os estudantes já estão dotados de características intrínsecas razoáveis para se motivarem a dar o melhor de si próprios e experimentarem novas atividades, mesmo que estas aparentem um grau de dificuldade elevado. Ao contrário do nível anterior, os alunos procuram relacionar-se positivamente com os colegas, mesmo que não tenham qualquer relação de afinidade com os mesmos, de forma a colocarem os interesses da equipa acima dos seus e como prioridade máxima. Assim, os jovens são desafiados a participarem em

atividades que podem vir a fazer parte das suas vidas, a experimentarem novas atividades, a assumirem desafios e a continuarem, mesmo que se deparem com níveis de tarefas mais elevados, a explorarem e a entenderem a relação entre o esforço e resultado e a encontrarem uma definição muito própria e pessoal de sucesso.

Nível 3 – Autonomia

Os alunos que se encontram neste nível, já são capazes de definir de forma autónoma os seus próprios objetivos, procurando dar seguimento às tarefas necessárias para os alcançarem, mesmo que demonstrem alguma dificuldade em manter o foco na meta a atingir. Desta forma, os jovens são incentivados a serem autónomos, independentes e responsáveis pelas suas próprias ações, mesmo que estas sejam cada vez mais exigentes e desafiadoras, procurando equilibrar as suas necessidades atuais com as necessidades futuras.

Nível 4 – Liderança e Ajuda

Este nível está subordinado aos níveis procedentes, no que diz respeito à capacidade de os jovens compreenderem a posição de todos os que integram o programa. Os alunos demonstram interesse e preocupação com toda a comunidade e a prática desportiva deve ser encarada como uma experiência positiva para todos os envolvidos no processo. Os estudantes demonstram compaixão, são incentivados a dar apoio e mostram sensibilidade, preocupação e carinho por todos os elementos da turma, fazem um esforço para assumirem uma posição relevante e produtiva na sociedade, procurando desenvolver competências interpessoais importantes.

Nível 5 – Transferência

Neste nível é esperado que os estudantes tenham assimilado as competências necessárias adquiridas nos níveis anteriores do modelo de responsabilidade pessoal e social e consigam fazer a transferência para os diversos contextos, nomeadamente a escola, família e a comunidade em que estão inseridos. Sendo assim, este último nível é o mais complicado de atingir, visto que implica a

adoção de comportamentos fora do contexto desportivo, como por exemplo, a realização de trabalhos de casa e tarefas domésticas, o cumprimento de horários e a capacidade de resolver e evitar conflitos e também assumir a responsabilidade de ser um modelo a seguir para as crianças mais jovens.

2.2 Benefícios da Atividade Física nos Jovens

Nos dias de hoje, é fundamental reconhecer a importância do Desporto no desenvolvimento positivo das crianças, pelo que autores como Scanlan e Simons (1992) defendem que a atividade física desportiva direcionada a crianças e jovens deve focar-se essencialmente em atividades que promovam o divertimento, a satisfação, o prazer e tudo aquilo que estimula a criação de afetos positivos na criança. Do mesmo modo, a prática da atividade física permite a aprendizagem de aptidões desportivas, melhoria da saúde e da capacidade física e prevenção de doenças, como problemas cardíacos, a osteoporose, a diabetes, a obesidade, entre outros e variados problemas Brown & Brown (1996); Pangrazi (2000).

Já a nível psicossocial é recorrente associar à prática desportiva o potenciamento de características de liderança e proatividade, de confiança em si próprio nomeadamente ao nível da autodisciplina, autoconfiança, autoestima e capacidade de ser independente, assim como no que se refere ao respeito pela autoridade através do reconhecimento e aceitação de regras, e no desenvolvimento de atitudes e comportamentos positivos ao nível da competitividade, cooperação e amizade Gomes (2011).

No entanto, autores como Côté e Hay (2002) defendem que é fundamental analisar de que forma o Desporto é entendido e organizado a nível social e competitivo, pelo que é imprescindível a formação dos intervenientes e dos agentes desportivos nomeadamente os professores de EF, treinadores, dirigentes e pais, nas seguintes três áreas cruciais:

- Conhecimento acerca das especificidades e diferenças existentes do Desporto de formação comparativamente ao Desporto de alta competição.
- Sensibilização e formação acerca dos princípios gerais do psicológico dos jovens, particularmente ao nível da psicologia da iniciação e formação desportiva.
- Formação técnica e científica sobre as metodologias e técnicas de orientação e estruturação dos programas de Desporto para estas idades

Para que ocorram os benefícios da atividade física nos jovens é fundamental analisar e perceber como é que se organiza. Segundo Brown (1992) esta pode permitir o desenvolvimento das seguintes vertentes/aspetos:

- a) Desenvolvimento de competências específicas da modalidade em causa;
- b) Aprendizagem de técnicas e métodos que não só melhoram o rendimento desportivo, mas também proporcionam melhorias ao nível da saúde;
- c) Melhoria das capacidades e forma física;
- d) Promoção/Valorização de estilos de vida caracterizados pela prática frequente do desporto e do exercício físico;
- e) Desenvolvimento de uma autoimagem realista e positiva;
- f) Respeito pelas regras e normas como meios facilitadores da aprendizagem e do “fairplay”;
- g) Desenvolvimento de competências positivas a nível pessoal, social e psicológico (autoestima, autodisciplina, trabalho em equipa, definição de objetivos e capacidade de autocontrolo);
- h) Oportunidade para o divertimento e convivência com outras pessoas.

No que diz respeito ao Desporto, as organizações de Saúde consideram que devido ao excesso de tempo livre dos jovens, existe uma maior propensão ao consumo de droga, pelo que aliado à ausência da prática de qualquer atividade física, o que contribui para a decadência moral entre os jovens,

resultando em comportamentos autodestrutivos e fatais para as suas vidas. Estudos de casos relacionados com esta temática evidenciam que a maior parte dos jovens que pratica atividade física têm uma probabilidade muito mais reduzida de vir a consumir droga, visto que a mesma interfere na sua performance desportiva. Deste modo, a prática desportiva pode representar um fator de promoção de saúde e uma ferramenta imprescindível no combate ao consumo de droga, podendo mesmo evitar que os jovens se desviem desse caminho tóxico Armstrong (1998).

A importância do Desporto na nossa sociedade é de tal forma grande até porque nele encontramos, não só benefícios, como também formas mais latas de enfrentar adversidades que se podem transportar para a nosso dia a dia, a exemplo das consequências positivas como o sucesso e a vitória ou as consequências negativas como a vergonha, o fracasso e a derrota. Deste modo, as experiências positivas e negativas resultantes da prática desportiva, ajudam a preparar e servem de base para decisões importantes a tomar no futuro. As desilusões são normais e acontecem, fazem parte do percurso e, por isso, aprendemos lições importantes de como encarar o fracasso e de como não quebrar perante as adversidades que vamos encontrando no caminho. É importante saber como festejar conquistas, isto é, sem nunca menosprezar, prejudicar e magoar o adversário, de como dar o melhor de si mesmo à equipa quando em fases menos positivas em que as coisas não estejam a correr da melhor forma e ainda de saber perder com fair-play, nomeadamente aquando de uma derrota, ao ter capacidade de reconfortar os colegas de equipa e ao reconhecer o mérito da equipa adversária Pinheiro et al. (2008).

Como tal, é importante legitimar os benefícios da prática desportiva nos jovens e discernir que os mesmos suplantam de forma muito considerável os possíveis riscos que podem estar associados.

2.4 Motivação para a prática e abandono desportivo

Desde tenra idade que as crianças e os jovens têm atribuído à prática das atividades desportivas uma parte considerável da ocupação dos seus tempos

livres, preterindo desta forma para segunda ou terceira prioridade qualquer outro tipo de atividades no que diz respeito à ocupação dos seus tempos livres Feliu (1997).

Nesta temática deparamo-nos com os motivos que levam as crianças a procurarem a atividade física, sendo os mais conhecidos a vontade de aprender e de fazerem algo que desconhecem, a sua determinação em ultrapassar as dificuldades e os obstáculos com que se deparam, procurando serem melhores que o colega num determinado jogo e a superar os seus limites, sendo que outros optam pela mesma para estar na companhia dos colegas com o objetivo de trabalharem em equipa.

No entanto, a minha experiência como professor de EF diz-me que algumas crianças olham para esta aula como um refúgio, isto é, um meio para esquecer por momentos os seus problemas pessoais e sociais pelo que, para além do bem-estar físico, é de grande importância a componente psicológica que a atividade física proporciona. Quando a criança não consegue alcançar os objetivos a que se propõe pode sentir-se desmotivada, quer na prática de uma determinada modalidade desportiva, como também na prática de uma simples aula de EF, o que leva a um abandono precoce da modalidade, ou no caso da aula de EF, quando esta passa a ser um sacrifício e não um momento de alegria e prazer.

Na minha perspetiva, é aqui que entra a importância da Psicologia do Desporto e dos aspetos motivacionais da mesma para o desporto, ao percebermos que é necessário criar estratégias e formas de incentivo para impedir a desistência e o “desacreditar” da Atividade Física e dos benefícios da mesma. Por vezes, o simples mudar de ambiente, o criar situações diversas, em que intercalamos recreação com competição, permitindo a prática e a oportunidade a todos os jovens, ou até mesmo atletas, pode ser fundamental para aumentar os seus níveis de motivação.

No entanto, os grandes responsáveis por aumentar os índices motivacionais dos jovens são os professores, treinadores e pais, pois considero que através do seu estilo de liderança, respostas afetivas e comportamentos

estes devem ser um modelo a seguir. Acredito que a Atividade Física e a Psicologia do Desporto são excelentes ferramentas para a promoção de hábitos de vida saudáveis e para a diminuição do sedentarismo.

Deste modo, o sucesso das questões da motivação e da promoção da atividade física, é proporcionar um tipo de atividade que vá de encontro ao seu público alvo. Esta atividade deve ter uma vertente lúdica e competitiva, até mesmo para jovens inseridos numa vertente mais competitiva, pelo que deve permitir o envolvimento da família e dos pais e possibilitar o convívio social. Estes fatores pretendem contribuir para o aumento dos níveis de motivação, aumentar a participação e permanência na prática desportiva e reduzir os níveis de inatividade física que ainda existem na nossa sociedade.

O estudo dos motivos para a prática e abandono desportivo tem vindo, cada vez mais, a reforçar o pensamento de que não existe uma só razão que clarifique estes dois acontecimentos. Este aspeto é de tal forma pertinente, uma vez que ainda se associa os resultados desportivos positivos ou negativos como um dos principais fatores da escolha dos jovens para o começo ou abandono da prática desportiva. No entanto, é usual ouvir o testemunho de alguns jovens que gostam de praticar uma determinada modalidade desportiva devido a diversos motivos, entre os quais a diversão e o prazer como um dos fatores principais para o início da prática dessa mesma modalidade. Para além do referido, as investigações referentes aos motivos para o início da prática desportiva têm vindo a relevar outros fatores como a melhoria da capacidade física, o prazer da competição e da vitória, ter um estilo de vida saudável e, ainda, o sentimento de pertença a um grupo ou equipa Weinberg & Gould (2007).

Klint e Weiss (1986) classificaram o abandono desportivo em três categorias:

- a) Voluntário, uma vez que o abandono não se deve ao descontentamento com a prática de uma determinada modalidade, mas sim ao desejo de experimentarem outras atividades desportivas ou extradesportivas;
- b) Resistentes, visto que embora gostem da sua prática desportiva, optam por abandonar devido a estarem descontentes com o facto de serem suplentes da equipa e com isso não serem a primeira opção do treinador;

- c) Relutantes, devido ao facto de o seu abandono resultar de uma lesão ou dos diversos custos inerentes.

Linder, Johns e Butcher (1991) consideraram três tipos de abandono desportivo, nomeadamente abandono por experimentação, abandono por participação e abandono por transferência. O abandono por experimentação, diz respeito aos indivíduos que iniciaram uma determinada prática desportiva com o objetivo apenas de a experimentarem sem nunca procurarem criar uma ligação prolongada com a mesma. O abandono por participação está relacionado com os jovens que praticaram vários desportos ao longo dos anos, mas que, quando sentiram que os mesmos já não lhes eram úteis, optaram por desistir. Os que decidiram abandonar por transferência, apesar da desistência numa determinada modalidade, ainda pensam regressar à prática dessa mesma modalidade, mas num contexto diferente ou mesmo enveredar pela prática de uma modalidade diferente.

No que se refere ainda aos motivos que conduzem ao abandono da prática desportiva, estes podem ser desde o despertar da curiosidade e interesse por outras atividades que não o desporto, o sentir falta de divertimento na prática e ausência de motivação, a falta de oportunidades para jogar ou competir, o não conseguir alcançar o sucesso desportivo, as críticas regulares e excessivas por parte dos treinadores, a importância exagerada atribuída aos resultados desportivos, o stress e ansiedade resultantes da competição antes, durante e após a mesma, as diferentes diferenças físicas de indivíduo para indivíduo, e ainda a carga alta e desproporcionada de treino Wiese- Bjornstal, LaVoi, & Omli (2009).

O modelo concetual dos “5 Cs” associado ao desenvolvimento positivo, assim como o MRPS, que tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento das crianças e jovens, transmite valores essenciais na sua transição para a vida adulta, reconhecendo ainda os cinco níveis de responsabilidade que caracterizam este modelo, constituem-se como o fundamento teórico necessário para a aplicação prática deste relatório. Do mesmo modo que os benefícios que estão associados à prática da atividade física, como a prevenção de doenças, a

melhoria da saúde e da capacidade física, tal como a motivação para iniciar a prática desportiva devido ao desejo dos jovens quererem experimentar atividades novas, ultrapassarem obstáculos e aprenderem a trabalhar em equipa, contrastando com os motivos que levam ao abandono da prática quando o jovem não consegue alcançar os objetivos a que se propõe, sentindo-se desmotivado, passando a encarar a prática como um sacrifício, acabando por desistir, são temas imprescindíveis que servem de apoio para a componente da intervenção e investigação deste relatório

III - CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

III – Caracterização do local de Estágio

3.1 Escola Básica Adriano Correia de Oliveira

A escola Básica Adriano Correia de Oliveira, é uma das escolas públicas que fazem parte do Agrupamento de Escolas Gaia Nascente e tem como graus de ensino 2 e 3º Ciclo, situando-se no Concelho de Vila Nova de Gaia, distrito do Porto, cuja morada é Rua Castanheira do Ribatejo, 4430-784 Avintes.



Figura 1 – Escola Básica Adriano Correia de Oliveira

O objetivo principal do ensino do 2 e 3º Ciclos reside na formação dos jovens nas diferentes áreas disciplinares, com o auxílio imprescindível de professores especializados, inculcando nos alunos um enorme sentido de autonomia e responsabilidade na sua integração na sociedade.

No ensino básico do 2º e 3º ciclos pretende-se que os alunos adquiram competências cognitivas de raciocínio, de estudo e trabalho, competências de aprendizagem, como o pensamento crítico e a resolução de problemas, competências de liderança para uma maior autonomia, resiliência e proatividade e que desenvolvam competências socio-emocionais que desenvolvam em cada aluno o respeito pelo outro, a gestão de conflitos e a cidadania ativa.

Normalmente, o 2º e 3º ciclos encontram-se organizados em dois anos de escolaridade (5º e 6º ano de escolaridade) e três anos de escolaridade (7º, 8º E 9º anos) liderados por um diretor de turma que se mantém ao longo de todo o ano letivo. Assim como no 1º ciclo, existe uma divisão de turmas por cada ano, sendo que se realizarem o ano letivo com aproveitamento, os alunos transitam para a turma seguinte, realizando-se o processo sucessivamente até ao ensino

secundário. Existe um professor especializado para cada área disciplinar, como a história ou a geografia, com vista a criar uma ligação mais próxima, personalizada e de excelência, e um acompanhamento mais individualizado direcionado para as dificuldades de aprendizagem dos alunos.

No que ao estágio diz respeito, trabalhei na vertente do desporto escolar na modalidade de ginástica acrobática com alunos do 2º ciclo e 3º ciclo de escolaridade, pelo que beneficiei da vantagem de trabalhar em conjunto com o meu coordenador do local de estágio, o professor Frederico Oliveira, que me auxiliou nas tarefas a realizar neste contexto.

3.2 Escola Básica Fernando Guedes

A escola Básica Fernando Guedes, fundada em 2014, é uma das escolas públicas que fazem parte do Agrupamento de Escolas Gaia Nascente, e tem como graus de ensino Jardim de Infância e 1º ciclo, situando-se no Concelho de Vila Nova de Gaia, distrito do Porto, cuja morada é Rua Padre Araújo nº108 4430-878 Avintes.



Figura 2 – Escola Básica Fernando Guedes

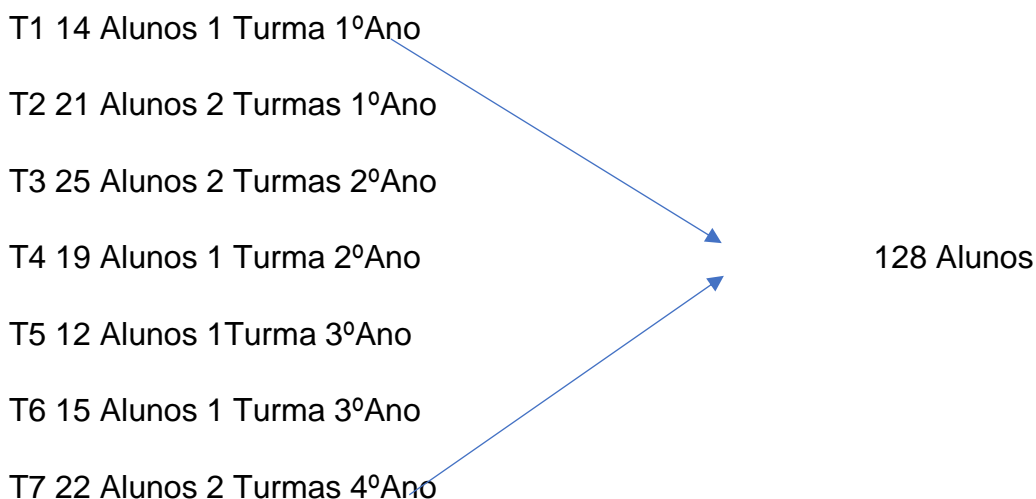
O objetivo das escolas de 1º ciclo consiste em formar cidadãos e contribuir para o seu desenvolvimento pessoal e social, preparando-os para o nível seguinte dos estudos, nomeadamente, o ensino básico e secundário.

No ensino primário pretende-se que os alunos adquiram conhecimentos básicos de literacia e numeracia básicos, e também ao nível da geografia, história, matemática e outras ciências.

Normalmente, no ensino primário acontece uma distribuição de turmas por cada ano, sendo que se realizarem o ano letivo com aproveitamento, os alunos transitam para a turma seguinte, realizando-se o processo sucessivamente até ao 2ºciclo. As crianças são integradas numa turma específica a cargo do professor titular, o principal responsável pela sua formação podendo ainda ser auxiliado por professores especializados em diferentes áreas como a EF ou a música.

Durante o estágio que fiz, trabalhei com alunos do 1º ciclo, do 1º ao 4ºano de escolaridade, beneficiando da vantagem de já trabalhar nesta instituição como técnico AEC de atividade física, através da Câmara de Gaia, pelo que já conhecia o contexto em que ia aplicar o meu projeto de intervenção.

Número alunos Aecs



Como é possível verificar, existem 7 turmas desde a T1 a T7, sendo que o número de inscritos de cada turma variava consoante a área específica, que se dividia em Atividade Física, Laboratório de Criatividade, e Oficina de Música.

Considero importante ter podido contar com o auxílio dos professores titulares de cada turma e dos professores AEC, na realização de atividades com alunos de turmas que eu não lecionava e mesmo no levantamento dos hábitos desportivos. No fundo, o que pretendo realçar é que já conhecia o contexto em que estive inserido, por ser o segundo ano consecutivo em que lecionava nesta escola. Parti com alguma vantagem em relação a colegas meus que estavam

ainda a lidar com o impacto de entrar num “mundo diferente”, pelo que tive de fazer valer essa particularidade ao conseguir chegar ao meu público alvo com mais facilidade, tendo como objetivo realizar um estágio enriquecedor tanto a nível curricular, mas também pessoal.

3.2.1 Recursos Humanos

Os recursos humanos da escola básica Fernando Guedes para a prática de atividade física eram o pavilhão municipal Salvador Guedes, e o espaço delimitado para brincar fora das salas de aula destinadas a cada turma, nomeadamente um recreio grande aberto e um recreio fechado utilizado aquando de mau tempo.

As aulas de EF destinadas ao jardim infância e ao 1º ciclo eram da responsabilidade dos professores titulares de cada turma, que deviam seguir um plano anual previamente estabelecido.

3.2.2 Recursos Materiais

A escola básica Fernando Guedes dispõe de um pavilhão municipal anexo à escola, que permitia a prática de EF das turmas do 1º ciclo, jardim de infância, atividades de enriquecimento curricular (AEC), e prática de modalidades federativas (ver **Figura 3**). O pavilhão dispõe de:

- Secretaria;
- Sala de treinadores;
- Sala de reuniões;
- 2 balneários para atletas;
- Balneário dos árbitros;
- Sala do matéria desportivo;
- Gabinete médico;
- Bancada;
- 2 bancos suplentes.

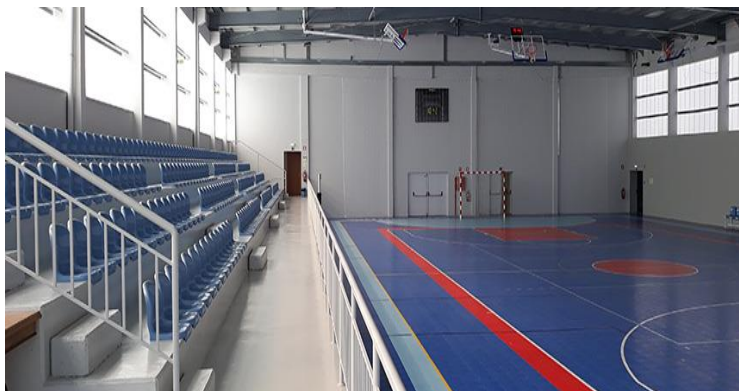


Figura 3 – Pavilhão Municipal Salvador Guedes

Como material disponível para as atividades a desenvolver ao longo do ano letivo, os professores tinham à sua disposição:

- 2 Balizas de Fut5;
- 25 Cones altos;
- 4 cones médios;
- 3 cones pequenos;
- 25 sinalizadores pequenos;
- 17 varetas de plástico;
- 10 raquetes de plástico;
- 1 kit bowling;
- 42 Arcos;
- 22 bolas basquetebol;
- 6 bolas futebol de rua tamanho 4;
- 2 bolas futebol tamanho 5;
- 11 bolas ginástica (vários tamanhos);
- 5 bolas de andebol tamanho 2
- 6 bolas de esponja;
- 23 cordas;
- 39 coletes (8 azuis, 10 verdes, 10 amarelos e 11 vermelhos);
- 5 colchões de ginástica.

3.3 Objetivos do estágio

O objetivo deste estágio consistiu em aprofundar os conhecimentos adquiridos anteriormente na componente letiva/curricular do mestrado de PDDH e a minha experiência profissional adquirida na minha área de formação.

A minha profissão consiste em lecionar AEC de Atividade Física Desportiva, que tem como público alvo as crianças do 1º ao 4º Ano de escolaridade, o que considero ser um motivo de realização pessoal, visto ter tido a possibilidade de exercer, pelo segundo ano consecutivo, o meu trabalho numa das escolas primárias do município de Vila Nova de Gaia, o que acabou por ser gratificante e bastante estimulante para a minha evolução enquanto profissional da área. Beneficiei, portanto, da vantagem de já conhecer a escola e a coordenadora da mesma, e algumas docentes das turmas que lecionei, os quais, naturalmente, me falaram da sua turma e me transmitiram informações importantes relativamente a alguns alunos em particular, pelo que foi fácil adaptar-me às dinâmicas desta instituição, o que me leva a considerar que a minha proposta de intervenção criou um impacto com algum significado nesta mesma instituição.

A minha proposta de intervenção consistiu em trabalhar com os alunos das diferentes turmas as questões da motivação e da promoção da atividade física, o desenvolvimento positivo das crianças através do desporto e, ainda, fazer o levantamento dos seus hábitos desportivos.

Realizei entrevistas com alguns professores titulares e comparei os resultados com o intuito de perceber a importância da atividade física no 1º ciclo. Tentei, ainda, realizar atividades diferenciadas que permitiram a integração dos jovens na sociedade, recorrendo aos benefícios da Psicologia do Desporto e da Atividade Física.

No que a esta temática diz respeito, considero que existiu um bom número de recursos e materiais disponíveis na escola. Gostaria apenas de referir as excelentes condições desta instituição para a prática desportiva, dado que a escola básica Fernando Guedes dispõe de um pavilhão coberto, o que permitiu,

mesmo quando chovesse, a realização das atividades planeadas para a aula com sucesso

Devo acrescentar que me adaptei bastante bem a esta situação, dado já conhecer o contexto em que estive inserido, todavia a possibilidade de organização de eventos no âmbito da atividade física e da psicologia do desporto fora do horário escolar apresentou as suas dificuldades.

Tive como tarefa a criação e organização de eventos relacionados com as temáticas referidas anteriormente, pelo que pretendi criar atividades diferenciadoras e inovadoras que permitam a promoção da Atividade Física e das questões da motivação, não esquecendo a vertente da Psicologia do Desporto e do Desenvolvimento Humano.

3.3.1 Cronograma

Fevereiro – Iniciei o estágio, o planeamento das aulas de EF e a observação das atividades realizadas nos recreios, para além de conversas com os alunos para aferir os seus hábitos e interesses relacionados com a Atividade Física e a Psicologia do Desporto.

Março – Analisei os dados recolhidos nas diferentes turmas relativamente aos hábitos desportivos e às questões da motivação para a prática desportiva, que me permitiram um ajustar, sempre que necessário, o planeamento das aulas de EF, em função do nível da turma.

Abril e Maio - Analisei todo o trabalho realizado até à data, fiz um **balanço dos pontos positivos e negativos**, continuei o trabalho realizado e parti para um ajuste dos objetivos delineados. Realizei atividades desportivas, dentro do programa de EF com vista a promover a AF e o desenvolvimento positivo das crianças.

Junho- Fiz o balanço de todo o trabalho realizado, procedi ao término de todas as atividades propostas e parti, naturalmente, para as minhas reflexões finais à medida que o final do estágio se aproximava.

3.3.2 Proposta de Atividades

Avaliação Inicial- Neste primeiro momento do estágio já parti com alguma vantagem, visto que já procedia à **observação das crianças em contexto desportivo/lúdico** de aula devido a já estar a trabalhar nesta instituição, pelo que já tinha identificado com alguma facilidade através da análise comportamental, informações que me permitiram traçar um perfil psicológico de cada aluno.

No entanto, acredito que nesta fase inicial foi importante ter conseguido **falar com os professores titulares de cada turma**, com vista a traçar com mais rigor o perfil das crianças e a poder, ainda, realizar uma breve comparação entre o comportamento da criança na aula de EF com o professor titular e num contexto mais lúdico como as AEC, podendo para isso criar estratégias que permitam ajudar a criança a melhorar os seus índices de atenção e dedicação nos dois contextos.

Além desta **primeira observação**, propus a realização **de atividades relacionadas com a EF e com os benefícios da mesma**, pelo que já identifiquei alguns alunos, em que verifiquei a necessidade de prestar um auxílio recorrendo à Psicologia do Desporto no ramo da Saúde e Desenvolvimento Humano e aproveitando, ainda, a minha experiência no ramo da Atividade Física.

Deste modo, realizei **entrevistas com professores de diferentes turmas** com o objetivo de fazer o levantamento dos **benefícios da educação física no 1º ciclo** e aferir a **importância da existência de um professor especializado na área**. Como tal, acredito que mais do que os resultados que encontrei e analisei, pude identificar informação que me permitiu realizar uma investigação com mais qualidade desta temática.

No que se refere à **Psicologia do Desporto**, a **observação** e as **entrevistas/reuniões** são dos métodos mais utilizados e eficazes desta temática, pelo que pretendo recorrer a esta ferramenta para analisar comportamentos e respostas modelos das crianças, de forma a reajustar a minha intervenção semanal, sempre que necessário, visto que as mesmas são

previamente planeadas, mas passíveis de readaptar consoante a evolução do processo de acompanhamento dos alunos.

Após realizar uma **primeira observação**, através de um contexto de aula de EF e do contexto desportivo/lúdico das AEC, parti para uma **primeira avaliação inicial** que me permitiu traçar um perfil psicológico e social de cada aluno.

Na fase da **avaliação inicial** optei por criar objetivos delineados semanalmente para cada momento de contacto com as turmas do 1º ciclo, pelo que as primeiras observações tiveram como propósito a análise comportamental das crianças nos dois contextos referidos anteriormente, assim como na análise de feedback dos professores titulares e a reação das crianças aos mesmos, a capacidade e interação com a turma, e num contexto mais desportivo, perceber a predisposição e motivação da criança para a prática desportiva.

Com o decorrer do **processo de intervenção**, registei os aspetos positivos e negativos de serem trabalhados, com vista a intervir junto das crianças com as dinâmicas necessárias e, posteriormente, fiz uma nova análise de forma a perceber a evolução verificada, analisando a eficácia da utilização destas mesmas dinâmicas. Para tal, procedi ao registo de todos os **aspetos observados** de modo a serem evitadas perdas de informação, recorrendo ao uso diário de um bloco de notas e de uma caneta, tendo naturalmente extremo cuidado com a confidencialidade dos meus registos.

Numa fase posterior, passei para uma **avaliação intermédia** no período das férias da Páscoa, tendo analisado todo o trabalho realizado até à data, fazendo um balanço dos pontos positivos e negativos, partindo depois para ajustes dos objetivos delineados, sendo que posteriormente realizei uma **avaliação final** aquando do término do estágio.

No final do meu estágio realizei entrevistas com alguns professores titulares e com a coordenadora da escola básica Fernando Guedes, com vista a perceber a importância que atribuem à EF no 1º ciclo e aos respetivos benefícios.

IV - INTERVENÇÃO

4.1 – Intervenção

Nesta seção refiro os aspetos mais gerais e a minha reflexão relativamente à minha intervenção, sendo que nos anexos é possível consultar as atividades realizadas ao pormenor.

Semana 1- 19 a 23 fevereiro

Acompanhamento, observação e auxílio da Atividade de Andebol do Avintes.

No primeiro dia de estágio tive a reunião inicial com a Professora/Coordenadora Maria Helena Araújo, de forma a conhecer os horários de educação física de cada turma da escola, e as necessidades da mesma relativamente ao processo de acompanhamento do processo de estágio. Nesta primeira semana tive a reunião de apresentação com o Professor Frederico Oliveira, coordenador local do meu estágio, com o objetivo de nos conhecermos e percebermos a melhor forma de dar apoio ao desporto escolar na escola básica Adriano Correia de Oliveira.

No período da manhã, de terça a sexta-feira fiquei responsável por auxiliar os professores responsáveis da Atividade de Andebol do Avintes, nomeadamente ao nível dos exercícios e controlo dos mesmos. Antes do início da referida atividade destinada aos alunos de educação física do 1º ciclo do ensino básico, observei e registei as atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

Aspetos Positivos:

No que diz respeito a esta primeira semana de estágio, o balanço foi muito positivo, visto que fui acolhido e integrado muito bem tanto pela coordenadora da escola básica Fernando Guedes, que já me conhecia por estar a trabalhar nesta instituição como técnico AEC de atividade física, como pelo professor Frederico Oliveira, que me falou da possibilidade de dar apoio às aulas de desporto escolar às quartas-feiras ente as 14h30 e as 15h30, na modalidade de

ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira)

Aspetos negativos:

Apesar de dominar a modalidade de andebol e de conhecer os jogos lúdicos planeados pelos professores responsáveis pela atividade, o número elevado de alunos prejudicou, por vezes, a dinâmica da mesma.

Semana 2- 27 fevereiro a 1 março

Início do apoio das aulas de Educação Física

Antes do início das aulas de educação física do 1º ciclo do ensino básico, observei e registei, novamente, as atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

Nesta segunda semana de estágio, fui desafiado a planear e a orientar a aula de educação física para as turmas do 1º, 2º e 4ºano.

Nas turmas do 3º ano, ajudei os professores titulares no ensaio da atividade da dança do malhão, temática integrada na atividade das danças tradicionais portuguesas.

Na quarta-feira de tarde iniciei o acompanhamento das aulas de ginástica acrobática, tendo como tarefa auxiliar o professor Frederico no ensaio e preparação dos esquemas de solo para o 1º encontro de Ginástica Acrobática e de Grupo, na vertente do desporto escolar.

Aspetos Positivos:

A segunda semana de estágio começou por ser mais desafiadora do que a primeira, visto que fui incumbido de assumir o planeamento das aulas de educação física e desporto do 1º ciclo, contando com o apoio dos professores titulares na gestão e controlo da aula propriamente dita. Procurei, desde logo, explicar os exercícios pretendidos para cada aula, não esquecendo de incutir regras essenciais para o bom funcionamento da mesma.

Aspetos Negativos:

No horário destinado às duas turmas do 2ºano, tive um elevado número de alunos, pelo que apesar de já ter trabalhado com as duas turmas no período de AEC, senti, mesmo com o auxílio dos professores titulares, alguma dificuldade no controlo do tempo útil da aula.

Semana 3- 5 a 8 de março

Planeamento das aulas de Educação Física

Nesta semana continuei responsável pelo planeamento e controlo das aulas de educação física do 1º, 2º e 4ºano, pelo que nas duas turmas do 3ºano continuei a dar apoio à atividade das danças tradicionais, nomeadamente a dança do malhão por grupos. Antes do início da componente de educação física e desporto, fiz o acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio, de forma a perceber os hábitos desportivos e as atividades dos mesmos.

Na vertente do desporto escolar, com supervisão do Professor Frederico, coordenador local do meu estágio, tive uma experiência diferenciadora, desta feita na modalidade de futsal (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira), uma vez que me foi pedido para colaborar com a Professora responsável pela modalidade de futsal.

Aspetos Positivos:

Confesso que a experiência do desporto escolar foi bastante enriquecedora, dado que fui atleta da modalidade e domino com grande facilidade todas as regras, mas nunca tinha tido a possibilidade de demonstrar o meu conhecimento teórico e principalmente prático ao ter exemplificado e esclarecido situações de jogo e regras específicas da modalidade.

No dia destinado às turmas do 1ºano, trabalhei com três turmas ao mesmo tempo, pelo que foi necessário adaptar-me ao contexto e dividir o pavilhão em 3 partes iguais, sendo que em cada espaço estava montada uma estação com um exercício lúdico-desportivo.

Aspetos Negativos:

Dado o elevado número de alunos do 1ºano foi necessário, mesmo com o auxílio dos professores titulares de cada turma, inculcar regras e por algumas vezes chamar a atenção de comportamentos incorretos, com o intuito de os corrigir e demonstrar que é necessário cumprir regras e respeitar os colegas e o Professor.

Semana 4- 12 a 15 de março

Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

Nesta quarta semana de estágio continuei focado no planeamento das aulas de educação física do 1º ciclo. Durante este período de tempo procurei realizar jogos de cariz predominantemente lúdicos, em regime de estações, mas tendo noção das diferentes temáticas a abordar consoante o ano e a turma. Antes do início das aulas de educação física, voltei a fazer o acompanhamento e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio. No que diz respeito ao acompanhamento das aulas das turmas do 3ºano, fiquei responsável pelo aquecimento no início da aula e pelo relaxamento no fim, sendo que no período fundamental da aula auxiliei os professores titulares na atividade do “Bailinho da Madeira”.

No que toca ao desporto escolar voltei, uma vez mais, a ajudar o Professor Frederico Oliveira, coordenador local do meu estágio, na gestão da aula de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira). Observação da dinâmica da aula e esclarecimento de dúvidas relativamente à modalidade ginástica acrobática.

Aspetos Positivos:

Nesta semana optei por voltar a juntar as duas turmas do 2ºano no mesmo espaço, sendo que as mesmas demonstraram um comportamento mais adequado para o bom funcionamento da aula, o que me permitiu com o auxílio dos professores titulares a boa gestão da aula propriamente dita.

Aspetos Negativos:

No que diz respeito à gestão da aula da educação física das turmas do 1ºano, voltei a sentir alguma dificuldade na gestão da mesma dado que trabalhei praticamente com três turmas ao mesmo tempo, tendo sido necessário voltar a incutir e a reforçar as regras de comportamento imprescindíveis para o bom funcionamento da aula, visto que para além do número considerável de alunos, as três turmas de 1ºano apresentam alguma dificuldade no cumprimento de regras e normas a ter numa aula.

Semana 5- 19 a 22 de março

Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

Nesta semana fiquei, novamente, responsável pelo planeamento, gestão e orientação das aulas de educação física do 1º ciclo mas, para além dos jogos lúdicos, procurei introduzir, mediante o nível das turmas, as modalidades coletivas como o basquetebol e andebol em formato de circuito. Procedi, uma vez mais, ao acompanhamento das atividades/brincadeiras no período de tempo destinado ao recreio.

Nas turmas do 3ºAno, continuei o acompanhamento da Atividade “O bailinho da Madeira”, mas desta vez já colaborei de uma forma mais preponderante no ensaio da atividade do “bailinho da Madeira”, visto que fiquei responsável pelo ensaio da coreografia com um dos grupos criados para esta atividade.

No desporto escolar, nas aulas de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira), observei e auxiliei o Professor Frederico nos diferentes exercícios da modalidade de ginástica acrobática.

Aspetos Positivos:

Apesar de condicionantes como o elevado número de alunos presentes nas três turmas do 1ºano, e a dificuldade de comportamento evidenciada em alguns casos específicos, senti que as professoras confiavam no meu trabalho

e na forma como eu procurava controlar e gerir a aula. Apesar de tudo, acredito que com o tempo as crianças começam a perceber que existem comportamentos imprescindíveis e regras a cumprir não apenas numa aula, mas, também na sociedade em que vivemos, pelo que é, desde cedo, que se ensinam os valores e se formam os cidadãos de amanhã.

Aspetos Negativos:

Na aula destinada às turmas do 1ºano, foi necessário por diversas vezes chamar a atenção para comportamentos inadequados, visto que infelizmente denoto nas três turmas do 1ºano alguma falta de noção de regras e normas a ter numa aula.

Semana 6- 26 a 29 de março

Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

Esta sexta semana de estágio foi mais curta porque antecedia o período das férias da Páscoa e,, por isso só contactei com as turmas do 1ºano e 3ºano. Deste modo, antes de entrar no período definido para as aulas de educação física, continuei a fazer o levantamento das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

No que diz respeito ao planeamento das aulas de educação física do 1ºano, as mesmas iniciaram mais tarde, tendo sido necessário recorrer a um planeamento alternativo devido ao escasso tempo de aula disponível.

Os professores titulares do 3ºano continuaram a abordar a temática da dança, pelo que nesta semana trabalhamos a música da “A Saia da Carolina” da cantora Carolina Deslandes.

Como tal, recorreremos a uma ferramenta importante no auxílio do ensaio da coreografia, nomeadamente o Youtube, de forma a mostrar, exemplificar e ensaiar aquilo que era pretendido para esta aula.

Aspetos Positivos:

Nesta semana considero que a capacidade que tive de rapidamente encurtar e adaptar uma aula planeada para um tempo previamente definido, ajudou-me a perceber que independentemente do que tenha planeado, tenho de ter sempre um plano alternativo, de forma a suprimir as condicionantes que eventualmente possam surgir.

Aspetos Negativos:

Nesta semana, os professores titulares das três turmas do 1ºano, optaram por iniciar a aula mais tarde do que o habitual, pelo que tive de me adaptar ao contexto e recorrer a um planeamento B, só tendo tempo apenas para a realização de dois exercícios.

Semana 7- 9 a 12 abril

Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

Nesta semana optei por fazer uma análise de todo o trabalho realizado até ao momento, tendo procedido a alterações no período destinado ao acompanhamento e observação das atividades realizadas pelas crianças no recreio. Eliminei o período destinado ao acompanhamento das atividades nos recreios, por sentir que já tinha registado o suficiente e, optei por um planeamento diferente e diferenciador que consistiu em deslocar-me mais cedo para o pavilhão de forma a planear e a montar os exercícios com antecedência. Quando as turmas chegaram ao pavilhão, só foi necessário explicar e demonstrar o que pretendia em cada estação, visto que as quatro estações já estavam previamente montadas.

Na continuação do acompanhamento das aulas de ginástica acrobática, na vertente do desporto escolar, tive uma pequena conversa com o Professor sobre os procedimentos iniciais necessários a adotar relativamente ao torneio de futsal interescolar a organizar durante o mês de junho.

Aspetos Positivos:

O pretendido para esta semana era promover a coesão de grupo e o espírito de equipa, tendo pensado em exercícios com vista a promover dinâmicas de grupo, fortalecimento da coesão de grupo, inclusão de todos os elementos da turma, mesmo as crianças com necessidades educativas especiais, apesar das condicionantes, tentaram realizar os exercícios com a ajuda dos colegas de equipa e dos professores. Deste modo, o meu grande objetivo para esta semana foi conseguido, já que os exercícios, pensados por mim, foram de encontro à temática do meu estágio, relacionada diretamente com a vertente do Desenvolvimento Humano no âmbito da PD.

Aspetos Negativos:

Considero que nesta semana existiram poucos ou quase nenhuns aspetos negativos a salientar, a não ser talvez o comportamento inadequado e recorrente de alguns alunos assinalados.

Semana 8- 16 a 19 abril

Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

Semana 8- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

Dado que a estratégia de “montar a aula” antes desta iniciar teve um excelente resultado, ajudando na boa gestão e orientação da mesma, voltei a optar pelo mesmo procedimento.

No que diz respeito ao planeamento das aulas propriamente ditas, voltei a pensar numa distribuição de exercícios por estações devido ao elevado número de alunos.

No horário destinado ao apoio da aula de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira), voltei a ajudar o Professor Frederico Oliveira, na gestão da aula desta modalidade tão peculiar.

Aspetos Positivos:

Nesta semana de estágio, juntei as três turmas do 2ºano, visto que fiquei responsável por planejar, pensar e organizar as diferentes estações tendo em conta as provas de aferição do ano anterior. Dado o elevado número de crianças decidi dividir os alunos por estações, explicando o que pretendia em cada uma delas, pelo que contei, ainda, com o apoio dos professores no controlo dos exercícios propostos. O objetivo desta aula foi treinar para as provas de aferição, pelo que na próxima aula de educação física, irei procurar trabalhar as diferentes variantes dos conteúdos propostos.

Os exercícios propostos nas turmas do 1º, 3 e 4ºanos, tiveram como objetivo o trabalho de equipa entre todos os elementos, a criação de dinâmicas de grupo próprias para alcançarem o que era pretendido em cada jogo, sendo que todos os elementos foram importantes e fundamentais para a realização do exercício.

Aspetos Negativos:

No que diz respeito à gestão da aula do 2ºano, sinto que devido ao elevado número de alunos presentes, fiquei com a sensação que precisava de mais tempo de aula com vista a uma melhor preparação para as provas de aferição.

Semana 9- 23 a 26 abril

Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

A estratégia de deslocar-me antecipadamente para o pavilhão tem resultado de tal forma, que optei novamente pelo mesmo procedimento, o que facilitou a gestão do tempo útil da aula e a orientação da mesma.

Dado o elevado número de alunos nas diferentes turmas, optei por um planeamento com estações e com objetivos diferentes.

Aspetos Positivos:

Nesta semana realizei exercícios lúdicos com o objetivo de trabalhar a coordenação óculo-manual, promovendo um sentimento de competição saudável através dos benefícios da atividade física no desenvolvimento social e pessoal da criança.

De forma a facilitar a gestão da aula optei por preparar várias estações e dividir os alunos das diferentes turmas por essas mesmas estações.

Este procedimento foi bastante útil, pois permitiu reduzir o tempo de espera entre cada exercício, pelo que apenas foi necessário explicar, no início, o que pretendia em cada estação.

Aspetos Negativos:

Devido ao feriado do 25 de Abril, as turmas do 2ºano ficaram sem a componente semanal de educação física e desporto e, porque que precisavam de treinar para as provas de aferição, sinto que as mesmas saíram prejudicadas.

Semana 10- 30 de abril a 3 de maio

Semana 10- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

No tempo destinado ao recreio das crianças e que antecedia a aula de educação física e desporto, optei, uma vez mais, por deslocar-me com a devida antecedência para o pavilhão, de forma a construir e organizar os exercícios pensados para a aula.

Nesta semana, procurei explicar, antes da aula iniciar, o que era pretendido em cada estação, pelo que contei com o auxílio dos professores titulares no controlo dos exercícios propostos. No que diz respeito ao planeamento da aula do 4ºano, recorrei a um procedimento diferente do habitual, visto que só tive uma turma a meu cargo, o que permitiu que os exercícios tivessem mais duração e que todos os alunos realizassem os exercícios ao mesmo tempo.

Aspetos Positivos:

De referir a total compreensão e disponibilidade das professoras titulares no auxílio do controlo dos exercícios pensados por mim, de forma a que os alunos conseguissem treinar para as provas de aferição do 2ºano.

Desde o início do meu estágio que senti que o desafio que me foi lançado de ficar responsável pelo planeamento das aulas de educação física e desporto do 1ºclico, em sintonia com os professores titulares, não ia ser fácil de coordenar devido ao número elevado de alunos de cada turma mas, a confiança depositada no meu trabalho como estagiário do mestrado de Psicologia e Desporto e de Desenvolvimento Humano, com formação na área da educação física e desporto, fez-me pensar constantemente em estratégias diferenciadoras e importantes para melhorar a qualidade daquilo que me propus a fazer.

Aspetos Negativos:

A falta de um professor especializado na área da EF a trabalhar em sintonia com os professores titulares não apenas com o 1º ciclo, mas também, desde cedo, com o jardim de infância.

Semana 11- 7 a 10 de maio

Semana 11- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

Nesta semana estive a ajudar o professor Frederico Oliveira, coordenador do meu estágio, na logística referente às provas de aferição de educação física do 2ºAno, ao montar as estações necessárias para a realização das provas de uma das turmas do 2ºano.

No horário referente à educação física das outras turmas, organizei a aula recorrendo a várias estações com exercícios diferentes em que os alunos estavam divididos pelas mesmas, com o intuito de reduzir os tempos de paragem e a aumentar a competitividade “saudável” entre eles.

Na vertente do desporto escolar, colaborei, uma vez mais, na modalidade de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia

de Oliveira) no ensaio e preparação dos esquemas de solo de ginástica acrobática, tendo como propósito uma prova que se iria realizar brevemente.

Aspetos Positivos:

Procurei o planeamento de exercícios com vista a promover o prazer da competição saudável entre todas as crianças, mas com foco na coesão de grupo, espírito de equipa e com a participação de todos os envolvidos.

Aspetos Negativos:

Devido à necessidade de usar o pavilhão no horário destinado às aulas de educação física para montar as estações necessárias para as provas de aferição do 2ºano, algumas turmas ficaram sem o seu espaço semanal destinado à prática de atividade física.

Semana 12- 15 a 17 de maio

Semana 12- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

Aproveitei, uma vez mais, o horário do recreio para deslocar-me com a devida antecedência para o pavilhão, de forma a montar os exercícios planeados para esta semana.

No planeamento das aulas de educação física propriamente ditos, optei por recorrer a um número elevado de estações, de forma a que todos os alunos estivessem ativos e passassem pelas diferentes estações, com o intuito de reduzir os tempos de paragem e a aumentar a competitividade “saudável” entre eles.

Na gestão dos exercícios contei com a ajuda das professoras titulares que me auxiliaram no controlo dos mesmos, e no cumprimento regras e normas fundamentais para o bom funcionamento da aula.

Aspetos Positivos:

Nesta semana, voltei a incidir o planeamento na criação de exercícios com o objetivo de promover a inclusão de todos os elementos das turmas, promovendo o trabalho de equipa, coesão de grupo e espírito de entre ajuda.

Aspetos Negativos:

O elevado número de alunos em cada turma, não me permitiu um feedback construtivo mais individual, o que em certos momentos é importante, todavia acredito que dada as condições que dispunha, o ter recorrido a diferentes exercícios em formato de circuito, foi a única forma de conseguir controlar e gerir a aula.

Semana 13- 21 a 24 de maio

Semana 13- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

Aproveitei, uma vez mais, o horário do recreio para me deslocar para o pavilhão, de forma a “montar a aula” antes desta iniciar, o que ajudou muito na gestão e orientação da mesma.

Nesta semana procurei realizar exercícios lúdicos com o objetivo de trabalhar a coordenação oculo-pedal, promovendo um sentimento de saúde e bem-estar através dos benefícios da atividade física no desenvolvimento positivo da criança.

Na vertente do desporto escolar, auxiliei o Professor Frederico Oliveira, coordenador local do meu estágio, na modalidade de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira), nas tarefas necessárias para o bom funcionamento da aula.

Aspetos Positivos:

A estratégia de deslocar-me antecipadamente para o pavilhão para “montar” a aula, foi claramente uma mais valia, que me facilitou a gestão do tempo útil da aula e a orientação com mais qualidade da mesma.

Aspetos Negativos:

Alguns alunos apresentam problemas relacionados com a falta de prática de atividade física frequente, o que se verifica no excesso de peso precoce de algumas crianças e das dificuldades motoras e coordenativas que evidenciam.

Semana 14- 29 a 31 de maio

Semana 14- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

Nesta semana voltei a deslocar-me com a devida antecedência para o pavilhão, com o intuito de montar os exercícios e a facilitar a sua gestão aquando da chegada dos alunos com os respetivos professores titulares.

No horário destinado ao apoio da aula de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira), voltei a ajudar Professor Frederico Oliveira, na gestão da aula e aproveitei, ainda, para falar um pouco com ele de assuntos relacionados com o meu estágio.

No que ao planeamento diz respeito, procurei recorrer a um planeamento baseado em estações, com exercícios de modalidades coletivas por estação apropriadas para o seu nível de ensino e que promovessem o trabalho de equipa.

Como tal, abordei modalidades coletivas como o andebol, basquetebol e futebol, mas, desta feita, de uma forma livre, promovendo a criatividade de cada um, mas sempre num regime controlado com supervisão de um professor responsável.

Aspetos Positivos:

Verifiquei uma evolução considerável ao nível do cumprimento de regras e normas essenciais não só para o bom funcionamento da aula, mas também na preparação dos jovens para o futuro, ajudando-os a integrarem-se na sociedade atual.

Aspetos Negativos:

Acredito que a componente de educação física nas escolas do 1º ciclo ainda não tem o devido valor atribuído, pelo que é fundamental perceber que

estamos a falar de uma área imprescindível no desenvolvimento positivo da criança tanto pessoal como social.

3 a 27 de junho

Reflexões e investigação

Neste último mês de estágio procedi à análise de todo o trabalho realizado, através de uma análise crítica e reflexão profunda.

Apesar de não ter conseguido realizar todas as atividades a que me propus, considero que aquilo que me foi pedido, aquando da reunião inicial com a coordenadora do estabelecimento de ensino, foi alcançado com grande sucesso, isto é, o planeamento e o controlo das aulas de educação física e desporto, no 1º ciclo do ensino básico, em sintonia com os professores titulares de cada turma.

Penso que ao longo de todo o processo de estágio tive a capacidade de transmitir os conteúdos programáticos ajustados a cada ano, aprofundando competências ao nível do desenvolvimento positivo nos jovens, recorrendo ao modelo concetual dos “5Cs” e à promoção da atividade física através de atividades com ênfase nas dinâmicas de grupo necessárias para uma adequada integração e inclusão dos mesmos na sociedade.

Por fim, direcionei a minha investigação para a importância da educação física e desporto no 1º ciclo, por via de uma metodologia de natureza qualitativa, nomeadamente a entrevista, com alguns professores titulares das turmas do 1º ciclo e, com a coordenadora da escola, de forma a analisar o modelo atual de ensino, perceber a importância da prática desportiva nos jovens e a necessidade extrema da existência de um professor especializada em EF, em coadjuvação com os professores titulares.

V - INVESTIGAÇÃO

V - Investigação

“A importância da educação física no 1º ciclo”

5.1 Introdução

A questão de investigação deste estudo prende-se com a importância atribuída à disciplina de Educação Física no programa do 1º ciclo do ensino básico, o que passa, muitas vezes, pela forma como se olha para esta disciplina e para o próprio desporto, tanto dentro como fora da escola.

O 1º ciclo do Ensino Básico consiste no segundo período do processo de formação dos jovens, sendo precedida pela Educação Pré-Escolar, nomeadamente o Jardim-de-Infância e, por isso, deve incentivar nas crianças que ingressam neste ciclo de ensino, a aprendizagem de conhecimentos e competências que permitam e auxiliem o seu desenvolvimento sustentado ao nível dos domínios psicomotor, cognitivo e socio afetivo.

A Educação Física na infância contribui para o crescimento das crianças, e é da maior importância para o seu desenvolvimento físico, social e emocional, sendo inegável a utilidade da sua inclusão no programa do 1º ciclo do Ensino Básico.

Segundo Ramos (2004) a educação física, é um meio de combate contra estilos de vida considerados nocivos, dotando o indivíduo de princípios e bases favoráveis à prática de estilos de vida saudáveis para toda a vida.

Segundo Mota (2002) as aulas de educação física são um ótimo cenário para promover a atividade física de uma forma consistente e diversificada, dado o elevado número de crianças e jovens que participam, neste período, nestas aulas e nas atividades resultantes da mesma.

Deste modo, é importante reconhecer os benefícios da sua inclusão no plano curricular de educação física do 1º ciclo, uma vez que as aulas de EF são um espaço que promove a integração e a intervenção ativa de todos,

independentemente das características de cada um e do meio em que estão inseridos.

Mota (2002) reforça a ideia que a escola assume um papel preponderante no crescimento sustentado das crianças, dado que é um local onde as mesmas passam grande parte do seu tempo e onde desenvolvem competências de extrema relevância na sua formação e preparação na sua integração na sociedade como os futuros adultos de amanhã.

Segundo Comédias (2004) é preciso enaltecer a atividade física e atribuir-lhe a importância devida, não só no que diz respeito ao desenvolvimento da criança, mas também como uma ligação com o meio escolar, de forma a que a mesma seja mais agradável e estimulante, resultando numa simbiose perfeita entre a AF e a escola. A escola e Educação Física trabalham em conjunto no desenvolvimento de competências e capacidades físicas, técnicas e psicológicas, mas também assumem um papel de relevo na criação de rotinas de exercício e hábitos de vida saudáveis para toda a vida.

Neto (1998) refere que mais do que debater as melhores metodologias de ensino a implementar e os planos curriculares a elaborar, é preciso criar ações de consciencialização para os pais entenderem a necessidade da implementação e da relevância da disciplina de EF e da ocupação de uma forma saudável e com qualidade do tempo livre dos seus filhos. Desta forma, se tivermos a capacidade de transmitir esta mensagem, e fazer com que ela chegue e seja compreendida por todos, desde pais, alunos e escola, estamos a contribuir para uma sociedade mais forte e um futuro mais promissor.

É importante reconhecer que os primeiros anos de vida assumem um papel de grande importância no desenvolvimento sustentado e equilibrado, das nossas crianças. As educações recebidas pelo contexto familiar, pelos jardins-de-infância e Escolas do 1º ciclo do Ensino Básico, constituem as bases que vão suportar os pilares que vão fazer parte do nosso percurso pessoal e social ao longo das nossas vidas.

Segundo Mialaret (1999) a educação focava-se apenas nas questões relacionadas com a inteligência, ou apenas com o desenvolvimento da memória. Os anos foram passando e evoluímos para a formação do ser humano nas dimensões afetiva, cognitiva e físico-motor, deixando a educação contemporânea de ter como principal objetivo a formação da criança apenas ao nível da inteligência, com raciocínio lógico e sem falhas.

Proença (1999) defende que a educação e a EF estão interligadas e contribuem para o desenvolvimento do individuo tanto na vertente físico-motora como intelectual, dotando o ser humano de uma cultura que permite conhecer e compreender o mundo em que vive e refletir sobre os problemas atuais. O mesmo autor defende que a educação consiste no desenvolvimento positivo do individuo ao nível do corpo, mente, espírito, saúde, emoções, pensamentos e conhecimento, em benefício da sua integração e relação construtiva na sociedade.

Segundo Moreira (2000) a atividade física desenrola-se através do movimento realizado, pela imitação, representação e pelo jogo e, o seu desenvolvimento permite que a criança adquira diferentes tipos e formas de conhecimento através das inúmeras atividades que vai realizando, envolvendo normalmente a família, com todas as vantagens inerentes a esse processo, mas também por via da realização de tarefas sócio escolares.

Na escola, a criança é despertada para situações onde a genuinidade, a afetividade, a tolerância, a autoestima, o sentido crítico, a cooperação e a solidariedade são aspetos indissociáveis da prática desportiva. Marques (2004) considera que os professores do 1º ciclo, habitualmente, não dão a devida importância a EF, pois não compreendem e não sabem avaliar o claro potencial da mesma no desenvolvimento de uma criança. Segundo o autor, a capacidade de instrução dos professores nesta temática é bastante limitada, focada apenas no contexto que lhes é exposto pelo plano curricular do 1º ciclo do ensino básico.

Na perspetiva de Moreira (2000) a EF no 1º ciclo assume um papel com enorme relevância e sentido, pois promove o desenvolvimento íntegro da criança, potenciando e despertando, do ponto de vista educacional, o

conhecimento adquirido nas diferentes áreas escolares, cimentando cada vez mais a posição de líder enquanto impulsionadora de estilos de vida ativos e saudáveis.

Marques (2004) considera que só recorrendo à formação específica em EF, é possível intervir com eficácia e sabedoria nesta área diferenciadora. Deste modo, faz todo o sentido a integração de um professor especializado em educação física, no 1º Ciclo do ensino básico.

Brás (1996) defende que a formação de professores do 1º ciclo nesta área tão peculiar como é a EF, não é mais nem menos acessível do que nas outras áreas. O que difere, segundo o autor, é a grande diferença verificada ao nível da carga horária, o tempo de aprendizagem dedicado e despendido e a exigência pretendida no decorrer do trajeto dos estudantes e futuros professores.

5.2 Objetivos

A investigação “A importância da educação física no 1º ciclo” apresenta os seguintes objetivos:

1. Entender o conhecimento e a perspetiva dos professores do 1º ciclo relativamente ao papel da atividade física e da disciplina de Educação Física na formação das crianças e na promoção de competências para a vida;
2. Analisar quais as estratégias que os professores do 1º ciclo utilizam para desenvolver positivamente e integralmente os seus alunos nas aulas de Educação Física, tendo em conta o contexto em que estão inseridos.

5.3 Metodologia

5.3.1 Participantes

Fizeram parte desta investigação 6 professores titulares pertencentes ao grupo de docentes do 1º ciclo da escola básica Fernando Guedes, assim como a Coordenadora/Diretora desse mesmo estabelecimento de ensino. Os 7 professores entrevistados apresentavam as seguintes características:

- Idades compreendidas entre os 30 e os 65 anos (média de idades: 60 anos);
- Todos os elementos eram do sexo feminino;
- 1 elemento de nacionalidade brasileira e os outros 6 de nacionalidade portuguesa;
- A formação académica dos professores incidia, maioritariamente, numa Licenciatura no 1º ciclo.
- Os anos de experiência enquanto professores iam desde 5 anos a 38 anos de experiência (média: 30 anos de experiência);
- As turmas em que estavam inseridos na escola, no ano letivo 2023/2024, iam desde o 1ºano ao 4ºano, ficando cada professor titular responsável pela sua turma.

5.3.2 Instrumentos

Esta investigação realizou-se com recurso à metodologia de natureza qualitativa, tendo sido utilizada para esse efeito a entrevista como instrumento para a recolha de dados.

A entrevista é uma ferramenta multifacetada, utilizada por diversos profissionais e constitui-se mais do que uma simples recolha de dados. Segundo Batista, Matos e Nascimento (2017) a entrevista é uma “conversa a dois” que pode ser crucial não apenas para obter informações, mas também para realizar diagnósticos e fornecer orientações. Para que a entrevista seja eficaz, o entrevistador deve dominar diferentes competências essenciais, nomeadamente a capacidade de ouvir de forma ativa é fundamental, o que significa prestar atenção genuína ao que o entrevistado está a dizer, sem interromper ou fazer julgamentos. Deste modo, demonstrar interesse e empatia ajuda a criar um ambiente de confiança, permitindo que o entrevistado se sinta confortável e mais aberto durante a conversa.

Além disso, o entrevistador deve ter cuidado para não influenciar o discurso do entrevistado, evitando perguntas que possam direcionar as respostas ou fazer com que o entrevistado se sinta pressionado a responder de uma certa forma. A neutralidade do entrevistador é crucial para obter informações autênticas e precisas.

Estes princípios são aplicáveis não apenas em contextos de investigação, mas também em diversas situações profissionais onde a recolha de informação e a compreensão profunda do que o entrevistado está a dizer são essenciais.

A ferramenta utilizada nesta pesquisa foi a entrevista pessoal com registo de áudio e organizada, com uma ordem sequencial de perguntas apresentadas, para que o entrevistado não se desvie da resposta solicitada em cada pergunta.

Tendo como referência os objetivos previamente referidos e que foram estipulados como ponto de partida para a investigação foi, posteriormente, redigido um guião da entrevista. Este guião foi sofrendo diversas alterações ao

longo do estágio, pelo que após a sua conclusão, o mesmo ficou finalizado com 8 questões:

1. Qual é a sua habilitação? Idade
2. Há quantos anos é professora do 1º ciclo?
3. Como é que está organizada a componente de educação física nesta escola?
4. Qual a importância que atribui à atividade física para os jovens?
5. Enquanto professora do 1º ciclo pode nos dizer como tem organizado a abordagem da componente de educação física na escola?
6. Quais as principais dificuldades que sente? Como é que as tem ultrapassado?
7. Quais os benefícios de ter um professor de educação física a auxiliar e a planear as aulas de Educação Física do 1º ciclo?
8. Na sua opinião como é devia estar organizada a educação física no 1º ciclo?

5.3.3 Procedimento de Recolha de Dados

A participação dos elementos e a recolha de dados referentes à entrevista foram realizadas de forma aleatória, mas voluntária. Antes da entrevista, cada professor foi informado sobre o tema e o objetivo da pesquisa, pelo que após a leitura de um documento de consentimento e recolha de dados, autorizou a sua recolha, em formato de áudio.

Os participantes foram também informados que a recolha de dados seria realizada de forma confidencial e que as suas identidades não seriam divulgadas em nenhum momento.

As entrevistas foram realizadas presencialmente nas instalações da Escola Básica Fernando Guedes, de acordo com a disponibilidade dos professores e após agendamento prévio com os mesmos. O ambiente escolhido para as entrevistas foi a sala dos professores, num horário sossegado e tranquilo, de modo a minimizar qualquer interferência externa. Conforme mencionado, o conteúdo das entrevistas foi registrado em formato de áudio através de um telemóvel.

As entrevistas foram realizadas durante o mês de junho de 2024, distribuídas em diferentes semanas e dias, de acordo com a disponibilidade dos participantes. Cada uma delas teve uma duração variável, compreendida entre 2 e 5 minutos.

Após a conclusão das entrevistas, foi realizada a transcrição integral das gravações em formato Word. Esta transcrição foi posteriormente utilizada para a análise detalhada dos dados recolhidos.

5.3.4 Procedimento de Análise de Dados

Após a transcrição das entrevistas, o tratamento e análise dos dados foram essenciais para extrair informações significativas e responder às questões da pesquisa.

Neste estudo, foi realizada a Análise Temática (AT) das entrevistas para identificar, analisar e relatar padrões e temas dentro dos dados qualitativos obtidos. Este tipo de análise permite uma abordagem flexível e amplamente utilizada, particularmente em áreas como a Psicologia, para explorar dados qualitativos de maneira detalhada. A Análise Temática (AT) foi escolhida devido à sua flexibilidade teórica e à capacidade de fornecer uma visão detalhada e rica dos dados, mesmo quando esses dados aparentam ser complexos e desafiadores de interpretar Braun & Clarke (2006). Ao aplicar a Análise Temática, conseguimos obter uma compreensão rica e detalhada das

experiências e perspectivas dos participantes. A flexibilidade da AT permite uma análise adaptável, mas é importante ser sistemático para garantir a validade e a consistência dos resultados.

5.4 Apresentação e Discussão de Resultados

Nesta fase, após a recolha de dados, procedeu-se à análise das entrevistas e foi crucial definir os temas e subtemas, pois esta definição permitiu estabelecer a ligação entre os objetivos do estudo e as respostas fornecidas pelos professores.

Temáticas:

1- Formação Académica

- Qual a sua habilitação? Idade?
- Tempo como professora de 1º ciclo

2- Organização da componente de educação física na escola:

- Modelo atual
- Organização da abordagem da componente de educação física pelos professores
- Quais as principais dificuldades que sente? Como é que as tem ultrapassado?
- Opinião pessoal de como devia estar organizada a educação física no 1º ciclo

3- Qual a importância que atribui à atividade física para os jovens?

4- Quais os benefícios de ter um professor de educação física a auxiliar e a planear as aulas de Educação Física do 1º ciclo?

1. Formação Acadêmica

a. Qual a sua habilitação? Idade?

Dentro da questão “Formação Acadêmica” e no que diz respeito ao subtema “Habilitação e Idade” os entrevistados afirmaram, na grande maioria, possuírem uma Licenciatura no 1º ciclo do ensino básico, com exceção para uma professora que possuía um mestrado numa área distinta.

Deste modo, o Professor 3 referiu:

“(...) eu tenho 42 anos e a minha habilitação é sou professora do primeiro ciclo do ensino básico. Ou seja, não tenho variante, sou do primeiro ciclo.”

Também o Professor/Coordenador 7 disse:

“(...) a minha habilitação inicial tenho o curso do magistério primário, depois fiz a licenciatura na Escola Superior de Educação em Organização e Desenvolvimento Curricular. Tenho 60 anos.”

O Professor 4 fez referência à sua formação, pela mesma diferir dos outros participantes quer ao nível da Licenciatura como no Mestrado:

“(...) tenho 48 anos. A minha habilitação é professora de 2º ciclo de Matemática e Ciências, 2º ciclo e 1º ciclo e o mestrado em Supervisão Pedagógica no Ensino das Ciências.”

Como tal, é possível constatar através dos resultados obtidos que a habilitação literária que impera é a Licenciatura ao nível do 1º ciclo, apesar da idade dos participantes e dos modelos de Licenciatura, com exceção para o Professor 4 que refere o Mestrado em Supervisão Pedagógica no Ensino das Ciências.

b. Tempo como professora de 1º ciclo

No que se refere ao subtema “Tempo como professora de 1º ciclo”, os professores referiram ter, na sua maioria, uma experiência acima dos 20 anos de serviço como docente do 1º ciclo, com destaque para uma Professora com apenas 10 anos de experiência, e dois professores com uma idade já avançada e por isso com quase 40 anos de serviço.

2. Organização da componente de educação física na escola

a. Modelo atual

Relativamente ao subtópico Modelo atual, a maior parte dos professores afirmou que o modelo que vigorava na escola, era de 90 minutos, mas que a forma como organizavam esse mesmo tempo variava em função de cada professor titular. Deste modo, alguns professores optavam por um período de 1 hora e 30 minutos semanal contínuo, sendo que uma professora referiu a diferença do tempo de organização do 1º para o 2ºano, e uma outra professora realçou a disponibilidade de um professor de educação física em coadjuvação aos professores titulares.

Desta forma, o Professor 3 referiu:

“(...) no que diz respeito à minha turma, nós temos um dia por semana com a duração de 1 hora e 30 minutos. Optamos por fazer seguido por uma questão de gerir com outras atividades que temos também na escola.”

Em concordância e, respetivamente, os Professores 1 e 2 disseram:

“(...) temos uma hora e meia por semana, acho eu, acho que é isso.”

“(...) temos cento e... Ah, noventa minutos, não é? Noventa minutos por semana, sim.”

Por outro lado, e, respetivamente, os Professores 4 e 5 referiram:

“(...) nesta escola, e mais precisamente no agrupamento, temos 90 minutos semanais. Normalmente, no primeiro ano, no meu caso, quando é primeiro ano, eu divido em duas aulas de 45 minutos. Depois, a partir do 2º ano, faço blocos de 90 minutos.”

“(...) Ela era dada pelo professor titular de turma, neste momento temos a disponibilidade do professor Francisco, que nos tem ajudado e que tem planificado, em articulação com os PTT, tem articulado e planificado a aula de educação física.”

Neves (2001) destaca a importância do professor titular de turma (PTT) no 1º ciclo, nomeadamente ao nível do desenvolvimento curricular do programa de Educação Física (EF). A monodocência, em que o PTT é o único responsável pela turma, atribui-lhe um papel determinante na coordenação e gestão do currículo, permitindo uma abordagem integrada das diferentes áreas de conhecimento. A defesa de uma abordagem integral no ensino, no contexto da

Educação Física (EF) no 1º ciclo, fundamenta-se na ideia de que o professor generalista, ou PTT, é o mais adequado para assumir esta responsabilidade. A sua responsabilidade vai para além do ensino dos conteúdos específicos, visto que o mesmo promove uma integração significativa entre a EF e as outras áreas do conhecimento, contribuindo para uma formação mais completa dos alunos.

Segundo Wright (2002, 2004) a capacidade que o professor titular de turma (PTT) tem de ensinar de forma integrada é um dos aspetos mais relevantes do 1º ciclo, dado que o mesmo possui um conhecimento profundo sobre os seus alunos, o que lhe permite identificar as suas necessidades e habilidades individuais. Esta compreensão é fundamental para promover um desenvolvimento mais holístico.

b. Organização da abordagem da componente de educação física pelos professores

No que diz respeito à abordagem da componente de educação física pelos professores, estes deram diferentes respostas entre si. Alguns deles referem que realizam o aquecimento inicial, e que depois optam por exercícios muito básicos envolvendo jogos lúdicos.

Deste modo, os Professores 1 e 2 referem, respetivamente:

“(...) tenho feito através de exercícios de aquecimento, jogos, jogos de estafetas.”

“O que é que nós costumamos fazer? Nós fazemos exercícios muito básicos. Fazemos o aquecimento e depois fazemos mais jogos (...)”

Outros professores, referem que a abordagem da componente de educação física obedece a uma planificação adequada à faixa etária, e que a mesma é realizada em articulação entre os PTT de cada ano. Os professores 5 e 6 disseram:

“(...) Nós temos uma planificação que temos que seguir, ela é feita em articulação com outra PTT do terceiro ano, e temos nos dividido os conteúdos pelo tempo disponível.”

“A nível do primeiro ciclo, portanto, nós enquanto professora tentamos fazer uma planificação adequada à idade deles através de jogos, de atividades de conhecimento

do corpo, de velocidade, de conhecimento do espaço, que é o que também nos faz falta depois para o resto das aprendizagens.”

Apenas um dos professores entrevistados, o Treinador 3, admitiu ter algumas dificuldades, por não sentir ter a formação adequada para abordar os conteúdos específicos de educação física:

“(...) confesso que para mim é sempre um pouquinho difícil, porque embora nós na faculdade tínhamos uma breve abordagem à educação física, é exatamente isso, uma breve abordagem. Ou seja, não me sinto completamente segura em dar as aulas de educação física normais, com aqueles exercícios muito específicos para os quais eu não tenho formação para. Então, confesso que ultimamente recorro muito aos manuais das editoras, que já têm também os separadores de educação física com sugestões de atividades, e tento seguir essas atividades.”

Segundo Hardman (2008a, 2008b) e Sloan (2010) a falta de formação específica compromete a confiança dos professores na sua capacidade de lecionar EF, resultando numa marginalização desta disciplina dentro do currículo escolar. A qualidade da EF, especialmente no ensino primário, muitas vezes não recebe a devida atenção, refletindo a inadequação dos programas de formação para preparar os professores titulares. Deste modo, esta lacuna formativa impede que os professores se sintam preparados para abordar a disciplina com a profundidade e o rigor necessários, limitando o impacto positivo que a EF pode ter no desenvolvimento físico, social e emocional dos alunos.

c. Quais as principais dificuldades que sente? Como é que as tem ultrapassado?

Quanto a este subtema, os entrevistados admitiram sentir algumas dificuldades em realizarem determinados exercícios que exijam uma formação específica no âmbito da Educação Física e Desporto, procurando realizar atividades mais lúdicas e recorrendo, por vezes, ao uma criança que demonstre maior destreza para executar e exemplificar certos exercícios. Deste modo, os Professores 1, 3 e 5 referem:

“(...) há determinadas coisas que eu não consigo fazer, porque não sou profissional mesmo da área, como por exemplo cambalhotas, pinos, isso eu não faço porque não me

sinto habilitada e tenho medo de os magoar, pronto. Portanto, tento colmatar de outra forma, outro tipo de atividades, mas ginástica mesmo em si é mais complicado.”

“(…) as principais dificuldades mesmo é não me sentir preparada para dar uma verdadeira aula de educação física. Vamos ter que fazer um joguinho aqui, um jogo ocular, mas a verdadeira essência da educação física é não me sinto preparada e tenho até algum receio em fazer alguns exercícios por não conseguir ajudar, por exemplo, um aluno de forma correta, e em vez de ajudar poderei estar até a prejudicar. Como é que tem ultrapassado? Pedindo muito a opinião dos colegas e a ajuda dos colegas.”

“(…) as principais dificuldades é a nível do exercício físico propriamente dito, há algumas atividades, alguns conteúdos que eu não me sinto tão preparada para os lecionar, procuro perceber como é que eles são realizados efetivamente da melhor forma possível, e depois utilizo uma das crianças que tem a maior destreza para as executar e exemplificar perante os outros.”

Por outro lado, os Professores 4 e 6 referem que não sentem dificuldades muito acentuadas, desde que não realizem exercícios específicos de uma determinada modalidade, que implique uma formação adequada para ensinar os princípios básicos da mesma e por não disporem da preparação física necessária para exemplificar esses mesmos exercícios. Os Professores 4 e 6 referem:

“(…) eu não posso dizer que sinto dificuldades, mas claro que eu sou uma professora generalista, claro que se for para uma pessoa mais específica, dificuldades não sinto, mas há coisas que, mais na parte da ginástica, isso sim sinto dificuldades, na parte das cambalhotas, essas coisas, porque nós não temos formação específica para isso. É mais nisso, agora nos jogos, no futebol, no basquetebol, nisso não, é sereno, é mais na parte da ginástica.”

“Neste momento, apesar de ter alguma formação, mas com pouca preparação física para determinadas atividades. Quando vamos mais para os básicos, para os jogos, aí já não tenho tanta dificuldade. Às vezes temos mais dificuldades no envolver os alunos, apesar de eles gostarem muito da educação física, nota-se cada vez mais dificuldades em que eles estejam concentrados e respeitem mais as regras do que eram há uns anos desta parte, são mais enriquecidos.”

Neste sentido, Sloan (2010) afirma que a coadjuvação em EF aos PTT, no 1.º ciclo pode resultar tanto na maximização de oportunidades para o professor titular aprender, como também para a qualidade das aprendizagens

interdisciplinares do aluno nesse nível de escolaridade. Para além disso, o trabalho de equipa contribui para os processos de transição entre os diferentes níveis de ensino e para a melhoria dos processos de articulação da escola no seu todo

d. Opinião pessoal de como devia estar organizado a educação física no 1º ciclo

Neste subtema, todos os entrevistados concordaram que seria mais benéfico para as crianças, que o modelo de ensino fosse alterado para uma coadjuvação de um professor com formação em educação física em desporto com o professor titular de cada turma. Deste modo, os Professores 2, 3, 4 e 5 referem, respetivamente:

“(...) neste momento eu achava que realmente era importante nós termos mesmo um professor da área. A trabalhar as atividades, este ano, a partir do momento em que foi dada por ti, não é? Correu muito melhor, não é? E nós podemos observar também outro tipo de exercícios que nós não fazíamos, não explorávamos, atendendo aos materiais que também tinha, que com certeza consideras que também eram poucos, eram reduzidos(...)”

“Na minha opinião é exatamente isso, tínhamos que ter um colega fixo, um colega da área, com formação da área, a vir a dar as aulas do primeiro ciclo. Nós seríamos quase como uns coadjuvantes ao colega.”

“É um bocadinho o que eu disse antes, devíamos ter uma coadjuvação de um professor licenciado em Educação Física para nos ajudar nessa parte principalmente da ginástica e na estruturação das aulas, acho que era muito benéfico.”

“Em termos de tempo disponível, eu considero que seja suficiente, até porque o programa do primeiro ciclo é extenso e há muitos conteúdos a trabalhar. Sendo o professor em monodocência, ou seja, o professor que dá todas as atividades, eu considero que seria essencial um professor da especialidade para trabalhar esses conteúdos. “

A educação física é uma área integrante do currículo e não apenas uma atividade de complemento ou extracurricular, por isso é fundamental e necessário explorar outros modelos de docência, nomeadamente os

colaborativos, de forma a que não se limite o processo de ensino à confiança, compreensão e pouca prática dos PTT Petrie (2016); Sloan (2010).

3. Qual a importância que atribui à atividade física para os jovens?

No que diz respeito a esta tema, os professores entrevistados admitiram ser muito importante a prática de atividade física para os jovens, e a necessidade extrema de terem professores especializado na área.

Os Professores 1 e 2 referem, respetivamente:

“(...) é bom e devíamos de ter profissionais habilitados mesmo para dar educação física nas escolas.”

“(...) eu acho muito importante. Eu acho que eles deviam ter mesmo Educação Física com alguém que fosse especializado na área.”

O Professor 3 reforça ainda a importância da atividade física na escola, uma que vez que são poucos os jovens que praticam a AF fora da mesma:

“É de extrema importância, mesmo muito. Hoje em dia, os jovens são poucos os que praticam alguma atividade física fora da escola, por isso é extremamente importante termos a atividade física na escola, que dá uma abrangência de todas as modalidades, um pouquinho de tudo. Pronto, e é uma ajuda para, essencialmente, para aqueles que não podem ter uma atividade fora da escola.”

Por outro lado, os Professores 4, 5, 6, e 7 referem os benefícios que acarreta a prática da atividade física nos jovens, nomeadamente:

“(...) a Atividade Física é, de facto, muito importante. Primeiro, para interagirem uns com os outros. Também a nível da socialização, da psicomotricidade também, de orientação espacial, a nível da coordenação motora (...) “

“Muito importante, por além de ser muito do agrado das próprias crianças, contribui muito para o seu desenvolvimento, quer emocional, quer físico e quer mesmo mental, em termos das aprendizagens, portanto considero que seja sim realmente uma mais-valia para os alunos.”

“A educação física, qualquer atividade física é importante em qualquer idade, portanto é uma preparação do corpo e da mente e acaba por interferir em muitas áreas.”

“Atribuo imensa importância. É fundamental que os alunos tenham, pratiquem atividade física, porque com o problema que existe cada vez maior da obesidade, obviamente que é fundamental que eles pratiquem atividade física, que se movimentem e que façam o maior tipo possível de desportos, que só é bom para tudo. Portanto, para o bem-estar físico, mental e para terem melhores aprendizagens.”

As crianças que estejam envolvidas regularmente em atividade física, estruturada e adaptada para o treino das habilidades motoras, adquirem melhores níveis de destreza motora, atingem melhores resultados nas avaliações escolares e alcançam níveis académicos superiores Ericsson & Karlsson (2014).

4. Quais os benefícios de ter um professor de educação física a auxiliar e a planear as aulas de Educação Física do 1º ciclo?

No que diz respeito aos benefícios de ter um professor de educação física especializado a auxiliar e a planear as aulas de Educação Física e Desporto do 1º ciclo, todos afirmaram ser de extrema importância. Alguns deles referem ser essencial um professor especializado na área, como referem os Professores 1 e 3:

“(…) acho que era primordial. Acho que devíamos de ter, assim como o segundo ciclo tem professores habilitados para cada disciplina, acho que o primeiro ciclo também deveria, e já nós já beneficiamos aqui o ano passado com um projeto foi sem dúvida uma mais-valia para os miúdos.”

“Os benefícios são enormes, não é? Só traz benefícios ter um colega de educação física conosco, só traz benefícios porque aí sim está um colega dentro da área, com formação específica, adequada, que sabe como agir, como atuar, como orientar uma aula da melhor forma, até para o melhor divertimento dos alunos. Por isso sim, é 100% importante.”

Por outro lado, os Professores 5 e 7, consideram que os professores titulares de cada turma não dispõem da formação académica adequada para lecionar esta disciplina:

“Os benefícios são imensos, para além de ser um professor específico da disciplina, como se compreenda, nós não tivemos formação académica para lecionar esta disciplina, portanto ela foi dada muito pela rama, como se costuma dizer, e depois é muito da apropriação que nós vamos fazendo das atividades e daquilo que pensamos que ser essencial para o desenvolvimento físico dos alunos.”

“Isso seria fundamental e já aconteceu, já tivemos esta experiência em anos anteriores, de termos um professor de educação física a planear e auxiliar o professor de título à turma e foi uma experiência fantástica, porque o professor do primeiro ciclo tem todas, embora tenha estas valências todas e embora aborde todas as temáticas, obviamente não tem a formação que tem um professor de educação física. Portanto, o tipo de aula, o tipo de exercício que faz, não tem nada a ver com aquilo que faz o professor que tem formação nessa área. Portanto, é fundamental, é uma mais-valia e pedimos já há muito tempo e as experiências que temos tido têm sido muito positivas, que haja professores com essa formação a acompanhar os professores de título à turma, sem dúvida nenhuma, é uma mais-valia e sem dúvida que valoriza imenso esta atividade.”

O ser professor de EF é muito mais do que simplesmente estar à frente de uma turma e fazer apenas aquilo que acha que sabe e que deve fazer. Ao professor de educação física são incumbidas responsabilidades, conhecimento e dedicação, de forma a permitir uma formação adequada das crianças e jovens.

Segundo Gallahue (1996) o professor desempenha um papel crucial no desenvolvimento dos alunos, ajudando-os a obterem aptidões motoras, melhorar a capacidade física e promover as aprendizagens cognitivas e afetivas. Para que o processo resulte é necessário existirem as condições adequadas para criar um ambiente positivo de ensino-aprendizagem. Segundo Kirk (2005) a qualidade das experiências vivenciadas pelos jovens no âmbito da atividade física e do desporto durante o seu processo de formação, pode ter um impacto significativo nas suas vidas, visto que vai muito além do que a simples aquisição de competências motoras. Estas experiências vão influenciar o seu desenvolvimento social, emocional e cognitivo, moldando não só as suas habilidades físicas, mas também as suas atitudes, valores e comportamentos.

5.5 Conclusões

Em síntese, e de forma a referir as principais conclusões da investigação “A importância da educação física no 1º ciclo”, importa olhar para os objetivos inicialmente definidos para este estudo.

No que diz respeito ao primeiro e um dos principais temas da investigação, “organização da componente de educação física na escola”, chegou-se à conclusão de que no modelo atual, ao nível do desenvolvimento curricular do programa de Educação Física (EF), o mesmo era articulado através da monodocência, isto é, o PTT é o único responsável pela turma, e assume um papel fundamental na coordenação e gestão do currículo, pelo que na sua totalidade, os professores que foram entrevistados conheciam o tempo semanal destinado para as aulas de educação física e que a organização desse tempo e dos conteúdos programáticos a abordar, era articulado entre os PTT de cada ano.

Na abordagem da componente das aulas de educação física, os professores optavam por realizar exercícios muito básicos e lúdicos, por não se sentirem capacitados para lecionarem uma verdadeira aula de educação física, em virtude de não terem a formação adequada para esse efeito.

Deste modo, os professores referiram a importância de um modelo colaborativo de docência, através de um modelo de coadjuvação em EF aos PTT, com um professor especializado em educação física e desporto, de forma a que o professor titular possa aprender com o mesmo, e os conteúdos programáticos sejam abordados e transmitidos aos alunos com mais rigor e as qualidades de aprendizagens estejam de acordo com o que é pretendido no 1º ciclo.

Quanto ao segundo tema, “a importância que atribui à atividade física para os jovens”, os professores referiram, uma vez mais, a necessidade extrema de terem professores especializados em educação física e desporto. Por outro lado, referem que nos dias de hoje, são poucos os jovens que praticam alguma atividade física fora da escola, salientando que a AF contribui para o seu

desenvolvimento físico e mental, e permite, ainda, desenvolverem aptidões ao nível da socialização, e aprendizagens mais ricas e multidisciplinares.

No que se refere ao último grande tema, “Quais os benefícios de ter um professor de educação física a auxiliar e a planear as aulas de Educação Física no 1º ciclo”, todos os professores concordaram que seria fundamental alterar o modelo atual que vigora no 1º ciclo, pois consideram que não tem a formação especializada adequada para abordar os conteúdos específicos da disciplina de educação física e desporto, pelo que um modelo de coadjuvação aos PTT, com um professor com formação específica, adequada, que sabe como agir, como aturar, como orientar uma aula da melhor forma, permitiria uma abordagem mais adequada das atividades essenciais para o desenvolvimento integral das crianças.

No que diz respeito a futuras investigações, seria interessante aplicar esta mesma investigação, fazendo uma comparação, através da recolha de dados, de um modelo de monodocência, em que o professor titular é o único responsável pela disciplina de educação física, com um modelo de coadjuvação aos PTT, ou até mesmo num modelo em que a Educação Física e Desporto ficava a cargo de um professor especializado em EF.

VI - REFLEXÃO E CONCLUSÕES FINAIS

VI – Reflexão e Conclusões Finais

Ao refletir sobre este caminho que percorri decorrido todo este processo de estágio, considero que a minha capacidade de adaptação e experiência, resultante dos anos anteriores como professor em três escolas diferentes, aliado ao facto de já conhecer a escola e de neste ano letivo trabalhar todos os dias nesta mesma instituição, foi fundamental para conseguir implementar o meu plano de intervenção e concluir o meu estágio com sucesso.

Vivenciei momentos desafiadores e extremamente positivos a diferentes níveis, pelo que, na minha perspetiva, é fundamental perceber que como professor de atividade física no 1º ciclo, exerço um cargo de grande responsabilidade e compromisso, não só na transmissão dos conteúdos programáveis, mas sobretudo pelo facto de que o professor ser frequentemente visto como um modelo a seguir, uma vez que é o responsável por “preparar” os jovens para o futuro.

Os princípios e valores transmitidos pelo professor e estagiário do Mestrado de Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, os pequenos gestos e as pequenas atitudes, podem contribuir e servir de bom ou mau exemplo para o futuro dos jovens, pelo que me considero responsável por auxiliar os mesmos a viver em democracia e a seguir os valores da cidadania.

De referir que esta experiência me permitiu, enquanto professor de atividade física e estagiário do Mestrado de PDDH, aplicar todos os conteúdos teórico-práticos que fui aprendendo ao longo da minha formação académica, e evoluir em diferentes aspetos profissionais, mas também pessoais. Deste modo, toda esta “caminhada” contribuiu para o desenvolvimento de capacidades sociais de extrema importância, nomeadamente no que está relacionado com a interação, relação e respeito pelo outro.

Acrescento que fez de mim um melhor profissional, pois adquiri e melhorei as minhas competências ao nível da comunicação, ao comunicar e contactar com todos os intervenientes no contexto em que estive inserido, desde os

alunos, professores e funcionários da escola, assim como ao nível da liderança e à capacidade de adaptação a diferentes contextos, o que me possibilitou a aquisição de valências importantes no que diz respeito ao planeamento e implementação de atividades diferenciadoras e apelativas que contribuíram para uma intervenção mais eficaz e pertinente.

Os feedbacks que fui recebendo relativamente à minha intervenção, suportam a necessidade da existência de um professor especializado em educação física e desporto neste contexto, de forma a criar um ponto de equilíbrio entre os professores e alunos, tendo como foco os benefícios da atividade física nesta faixa etária tão peculiar, pelo que penso que é de extrema importância reavaliar o programa de educação física no 1º ciclo do ensino básico.

No entanto, deparei-me com obstáculos que fui ultrapassando, nomeadamente o contacto direto com crianças com necessidades educativas especiais, dado que ao contrário das AECs, no período da manhã as crianças estão integradas na sua turma. O que numa fase inicial aparentou ser uma dificuldade, rapidamente se revelou um desafio muito positivo e transformador, pois tive o privilégio de contar com o apoio dos professores titulares, auxiliares de apoio e os próprios colegas de turma que aceitaram e ajudaram na sua integração nas atividades planeadas por mim.

Claro que é importante gostar de trabalhar na área que escolhemos. Só assim considero ser possível colocar o nosso cunho pessoal em tudo aquilo que fazemos. O professor e o profissional da Psicologia do Desporto devem, por isso, desempenhar as suas funções com paixão e muito compromisso, não só no momento em que decorre a aula e as intervenções no caso da Psicologia, mas no antes e depois, no que diz respeito ao planeamento das aulas e das sessões de Psicologia, e à reflexão das mesmas aquando do seu término, procurando, naturalmente, ser assíduo e pontual.

Além disso, considero que criei com os alunos uma relação muito positiva. Numa fase inicial, procurei perceber o contexto e as dinâmicas de cada turma de forma a poder adaptar-me. Pelo mesmo processo foram também passando os próprios alunos, tendo em consideração a minha forma de trabalhar. Considero-

me um privilegiado, até porque nestes 4 meses tive a possibilidade de contactar com diferentes pessoas, as quais contribuíram para o meu crescimento enquanto técnico especializado em educação física e desporto e enquanto cidadão ao nível das relações humanas, chegando ao fim deste estágio com o sentimento de que consegui marcar pela diferença.

A expressão “O caminho faz-se caminhando” nunca fez tão sentido, como no momento em que escrevo este relatório de estágio, levo comigo experiências enriquecedoras a vários níveis, tanto na teoria como na prática, que me vão permitir olhar para a vida com um outro olhar.

No que diz respeito ao estudo da importância da educação física no 1º ciclo, realizado através de entrevistas com 7 professoras, percebi que o modelo atual que vigora no 1º ciclo não é o mais indicado, visto que os PTT sentem alguma dificuldade em realizar um planeamento adequado face aos conteúdos programáticos a abordar, por não se sentirem capacitados para esse efeito.

É verdade que o regime de ensino da EF no 1º ciclo, consiste num modelo de monodocência, em que o professor titular é o único responsável pela disciplina de educação física, no entanto estes não possuem a formação adequada para abordar os conteúdos específicos da disciplina e, apesar da tentativa de recorrer a jogos predominantemente lúdicos e também alguns jogos pré-desportivos, o professor titular de turma não dispõe da formação especializada de um professor da área da educação física e desporto e, por vezes, evita ensinar conteúdos que não domina na teoria mas também na prática.

Não obstante as dificuldades sentidas pelos PTT, estes reconhecem a importância da atividade física nas crianças, nomeadamente os seus benefícios, desde o desenvolvimento da coordenação motora, da orientação espacial, da psicomotricidade, da questão da socialização e do combate ao sedentarismo.

Como tal, acredito que um modelo de coadjuvação aos PTT, também defendido pelos mesmos, pode atenuar os riscos de um modelo de monodocência ineficaz nesta área tão específica, para além de que pode ser

encarado como um meio de aprendizagem para os PTT, uma forma de proporcionar uma aprendizagem mais coerente e rica ao nível dos conteúdos programáticos a abordar e a ajudar mitigar a falta de capacidade motora que algumas crianças demonstram.

No que diz respeito a futuras investigações, seria interessante estende-la de forma a permitir uma comparação, através da recolha de dados, de um modelo de monodocência, em que o professor titular é o único responsável pela disciplina de educação física, com um modelo de coadjuvação aos PTT, ou até mesmo num modelo em que a Educação Física e Desporto ficava a cargo de um professor especializado em EF.

VII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

VII – Referências Bibliográficas

- Armstrong, N. (1998). O papel da escola na promoção de estilos de vida activos. In O papel da Educação Física na promoção de estilos de vida saudáveis. 3-15. Omniserviços, Representações e Serviços Lda.
- Batista, E. C., de Matos, L. A. L., & Nascimento, A. B. (2017). A entrevista como técnica de investigação na pesquisa qualitativa. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 11(3), 23-38. Disponível em: <https://rica.unibes.com.br/rica/article/view/768>
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., & Sempa, A., Jr. (2006). Positive youth development: Theory, research, and applications. In R. M. Lerner (Ed.). *Theoretical models of human development. Volume 1 of Handbook of Child Psychology (6th ed.)*. Editors-in-chief: W. Damon & R. M. Lerner. Hoboken, NJ: Wiley.
- Braz, J. (1996). Metamorfoses na formação de professores de educação física. Lisboa: Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, E.W. (1992). *Youth soccer: A complete handbook*. Michigan State University: Cooper Publishing Group.
- Brown, W., & Brown, P. (1996). *Children, physical activity and better health*.
- Brustad, R. J., & Parker, M. A. (2005). Enhancing positive youth development through sport and physical activity. *Psychologica*, 39, 75-93.
- Comédias, J. (2004). Avaliação aferida. Uma necessidade do sistema de educação Física na escola. In *Revista Horizonte*. Volume XIX, 112.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 484-502). Boston: Allyn and Bacon.

Damon, W. (2004). What is positive youth development? *The Annals of the American Academy of Political Social Science*, 591, 13-24.

Damon W, Lerner RM, Kuhn D, Siegler RS, Eisenberg N, eds. *Child and adolescent development: an advanced course*. Hoboken: John Wiley and Sons; 2008.

Ericsson, I., & Karlsson, M. K. (2014). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school--a 9-year intervention study. *Scand J Med Sci Sports*, 24(2), 273-278. doi:10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x

Feliu, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. In J. C. Feliu (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 147 - 176). Madrid: Sintesis.

GALLAHUE, David. *Developmental Physical Education for Today's Children*. Maryland: *Studies in Educational Evaluation*, 8, 247-252, 1996

Gomes, A.R. (2011). A iniciação e formação desportiva e o desenvolvimento psicológico de crianças e jovens. In A.A. Machado & A.R.Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 19-48). Várzea Paulista: Editora Fontoura. Disponível em: <http://www.editorafontoura.com.br/editora/produtos/psicologia-do-esportedaescola-a-competicao.htm>

Gomes, A.R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A.A. Machado & A.R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 131-164). Várzea Paulista: Editora Fontoura. Disponível em: <http://www.editorafontoura.com.br/editora/produtos/psicologia-do-esportedaescola-a-competicao.htm>

Hardman, K. (2008a). Situation and sustainability of physical education in schools: A global perspective. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 19(1), 1–22.

Hardman, K. (2008b). The Situation of Physical Education in Schools: A European Perspective. *Human Movement*, 9(1), 5–18. <http://doi.org/10.2478/v10038-008-001-z>

Hellison, D. (1995). *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics

Hellison, D. (2003). *Teaching responsibility through physical activity* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellison D, Martinek T (2006). Social and individual responsibility programs. In D Kirk, M O'Sullivan, D MacDonald (Eds.), *Handbook of research in physical education*. London, England: Sage.

Hellison, D. (2010). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.

Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239-255.

Klint, K., & Weiss, M. (1986). Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former gymnasts. *Journal Canadien des Sciences appliquées au sport*, 11, 106 - 114.

Larson, R. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170–183

Lee, O., & Martinek, T. (2009). Navigating two cultures: An investigation of cultures of a responsibility-based physical activity program and school. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80, 230-240.

Lerner, R. M. (2004). *Liberty: Thriving and civic engagement among American youth*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S. Naudeau, S., ... von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71.

Lerner, R. (2005, September). *Promoting Positive Youth Development: Theoretical and Empirical Bases*. White paper prepared for the Workshop on the

Science of Adolescent Health and Development, National Research Council/Institute of Medicine. Washington, D.C.: National Academies of Science.

Linder, K., Johns, D., & Butcher, J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, 14, 3 - 18.

Marques, A. (2004). O ensino das atividades físicas e Desportivas. Fatores determinantes da eficácia. In *Revista Horizonte*. Vol. XIX, 15.

Martinek, T. J., & Ruiz, L. M. (2005). Promoting Positive Youth Development Trough a Values-Based Sport Program. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte* (1), 1-13.

Mialaret, G. (1999). *Psicologia da Educação*. Lisboa: Instituto Piaget.

Moreira, P. (2000). Educação física no 1.º ciclo do ensino básico: contributo para a sua efetiva implementação. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto. Universidade do Porto.

Mota, J. (2002). *Atividade física e saúde: Fatores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo das Letras

Pinheiro, V. Costa, A, Sequeira, P. Cipriano, M. (2008). O treinador de jovens na promoção do Fair-Play. Mito ou Realidade? In *Actas do V congresso técnico científico de Andebol "Dos talentos aos consagrados"*. Formand. ULHT.

Neto, C. (1998). *A família e a institucionalização dos tempos livres*. Lisboa: Edições FMH.

Restuccia, D., e Bundy, A. (2003). *Positive Youth Development: A Literature Review (Memo)*: Rhode Island KIDS COUNT.

Neves, R. (2001). Educação Física no 1o ciclo ensino básico. Do Baldio Pedagógico à construção curricular. *Revista Digital Efdeportes*, 6(31), 1–5. Retrieved from <https://www.efdeportes.com/efd31/ef11.htm>

Petrie, K. (2016). Architectures of practice: constraining or enabling PE in primary schools. *Education* 3 -13, 1–10.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004279.2016.1169484>

Proença, M. (1999). *Didática da história da educação*. Lisboa: Universidade Aberta. Lisboa: Edições D. Quixote.

Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science*, 7, 94-111.

Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. *Motivation in sport and exercise*, 199215.

Seligman, M. E. (1999). The President's address. *American Psychologist*, 54, 559-562

Sloan, S. (2010). The continuing development of primary sector physical education: Working together to raise quality of provision. *European Physical Education Review*, 16(3), 267–281.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1356336X10382976>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human kinetics.

Weinberg, R.S. and Gould, D. (2007) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics Publishers, Champaign.

Wiese-Bjornstal, D. M., LaVoi, N. M., & Omli, J. (2009). Child and adolescent development and sport participation. In B. W. Brewer (Ed.), *Handbook of sports medicine and science. Sport psychology* (p. 97–112). Wiley- Blackwell.

Wright, L. J. M. (2002). Rescuing primary physical education and saving those values that matter most. *British Journal of Teaching Physical Education*, 33(1), 37–38. Retrieved from <http://www.cabdirect.org/abstracts/20023055816.html>

Wright, L. J. M. (2004). Preserving the value of happiness in primary school physical education. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 9(2), 149–163.
<http://doi.org/10.1080/1740898042000294967>

ANEXOS

Anexo 1 – Descrição das atividades realizadas.

Semana 1- Acompanhamento, observação e auxílio da Atividade de Andebol do Avintes.

19 Fevereiro Segunda-Feira 15h30 – Reunião com a Professora/Coordenadora Maria Helena Araújo, de forma a conhecer os horários de educação física de cada turma da escola, e as necessidades da mesma relativamente ao processo de acompanhamento do processo de estágio.

20 de Fevereiro Terça-Feira 11h30/13h00 – Acompanhamento da Atividade de Andebol do Avintes. Estiveram presentes as três Turmas do 1ºAno, sendo que a minha função como estagiário foi o auxílio aos professores responsáveis nos exercícios de – Mata com bola, 3 estações de circuito de agilidade com manuseamento da bola e remate e, ainda, o jogo dos 5 passes.

21 de Fevereiro Quarta-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h - Acompanhamento da Atividade de Andebol do Avintes. Estiveram presentes as duas Turmas do 3ºAno, sendo que a minha função como estagiário foi o auxílio aos professores responsáveis nos exercícios de – Mata com bola, jogo dos 5 passes e jogo formal com as regras de andebol.

14h/15h30 – Reunião com o Professor Frederico Oliveira, coordenador local do meu estágio, com o objetivo de nos conhecermos e percebermos a melhor forma de apoio relativamente ao desporto escolar, onde foi debatido a possibilidade de apoiar todas as quartas-feiras ente as 14h e as 15h30, a modalidade de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira) ou alternar semana a semana entre a mesma e a modalidade de futsal. Observação inicial do funcionamento da aula e dos esquemas de solo de ginástica acrobática, com vista a preparar para uma atividade de desporto escolar.

22 de Fevereiro Quinta-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h - Acompanhamento da Atividade de Andebol do Avintes. Estiveram presentes as duas Turmas do 4ºAno, sendo que a minha função como estagiário foi o auxílio aos professores responsáveis nos exercícios de – Mata com bola, jogo dos 5 passes e jogo formal com as regras de andebol.

23 de Fevereiro Sexta-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h - Acompanhamento da Atividade de Andebol do Avintes. Estiveram presentes as três Turmas do 2ºAno, sendo que a minha função como estagiário foi o auxílio aos professores responsáveis nos exercícios de – Mata com bola, jogo dos 5 passes e exercício de finalização numa das balizas segundo as regras de andebol.

Semana 2- Início do apoio das aulas de Educação Física

27 de Fevereiro Terça-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – Neste primeiro dia da segunda semana de estágio, fui desafiado a planear e a orientar a aula de educação física para as três turmas do 1ºAno. No planeamento propriamente dito, dividi o pavilhão em 3 partes iguais, sendo que em cada espaço “montei” exercícios para as diferentes turmas.

Procurei, desde logo, explicar os exercícios, inculcando regras de comportamento imprescindíveis para o bom funcionamento da aula, pelo que apesar do número considerável de alunos, tive o apoio dos professores titulares de cada turma na orientação dos exercícios planeados por mim.

28 de Fevereiro Quarta-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h - Acompanhamento da Atividade Danças Tradicionais. Estiveram presentes as duas Turmas do 3ºAno, sendo que a minha função como estagiário para além de um exercício de aquecimento planeado por mim, foi o auxílio aos professores responsáveis no ensaio da atividade da dança do malhão.

14h/15h30 – Apoio ao Professor Frederico Oliveira, coordenador local do meu estágio, na modalidade de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira) no ensaio e preparação dos esquemas de solo de ginástica acrobática, tendo como propósito o 1º encontro de Ginástica Acrobática e de Grupo, a realizar no dia 2 de Março.

29 de Fevereiro Quinta-Feira 11h - Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

10h-11h e 11h30/13h – No dia destinado às três turmas de educação física de 2ºano, procurei planejar e orientar a aula das **11h30 às 13h**. No planeamento propriamente dito, no horário das **10h as 11h**, observei o funcionamento da aula de uma das turmas, visto que a professora já tinha planeado a aula, pelo que fui conversando com a mesma sobre estratégias a implementar e temáticas a explorar nas aulas.

No segundo horário planeei a aula das duas turmas do 2ºAno, sendo que neste caso em particular, tive a facilidade de juntar as duas turmas no mesmo espaço, dado serem as mesmas a que eu dou aulas no período da tarde nas aecs de atividade física, pelo que realizei exercícios como “Apanhadinhas, “corrida de estafetas” e “jogo do estica”.

Procurei, uma vez mais, explicar os exercícios, e incutir regras essenciais para o bom funcionamento da aula, pelo que tive “carta branca” e liberdade total por parte dos professores titulares na condução e orientação da aula lecionada por mim.

01 de Março Sexta-Feira 11h - Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – Neste dia voltei a ficar responsável pelo planeamento e orientação da aula destinada aos alunos das duas turmas do 4ºano.

Na fase de inicial da aula, procurei desde logo, chamar a atenção para que as regras sejam cumpridas, o que não foge muito da questão em que todos as crianças devem colocar-se numa fila indiana e acompanhar por ordem, sem ultrapassar os colegas e ou o Professor antes da chegada ao pavilhão.

Antes da aula iniciar procurei, uma vez mais, explicar os exercícios, e inculzir regras essenciais para o bom funcionamento da aula, fazendo referência que a mesma só inicia quando os alunos estão em silêncio e disponíveis para ouvir o Professor.

Desta forma, voltei a ter autorização total para orientar toda a aula planeada por mim, pelo que contei, novamente, com o apoio dos professores titulares no controlo dos exercícios e nas normas indispensáveis para o bom funcionamento da sala de aula.

Semana 3- Planeamento das aulas de Educação Física

05 de Março Terça-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – No dia destinado às três turmas de Educação Física do 1ºAno, fiquei, uma vez mais, responsável pelo planeamento da aula, dividindo o pavilhão em 3 partes iguais, sendo que em cada espaço estava montada uma estação com um exercício (cola/descola, tubarão, atividades lúdicas).

Procurei voltar a inculzir regras, normas e comportamentos essenciais para o bom funcionamento da aula, sendo que mesmo com o auxílio dos professores titulares de cada turma, foi necessário por algumas vezes chamar a atenção de comportamentos incorretos, com o intuito de os corrigir e demonstrar que é necessário cumprir regras e respeitar os colegas e o Professor.

06 de Março Quarta-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – Continuação do acompanhamento da Atividade Danças Tradicionais. Estiveram presentes as duas Turmas do 3ºAno, pelo que desta feita já colaborei de uma forma mais preponderante no ensaio da atividade da dança do malhão, visto que fiquei responsável pelo ensaio da coreografia com um dos grupos criados para esta atividade.

14h/15h30 – Apoio ao desporto escolar, com supervisão do Professor Frederico Oliveira, coordenador local do meu estágio, desta feita na modalidade de futsal

(alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira), visto que me foi pedido para colaborar com a Professora responsável pela modalidade de futsal.

Confesso que foi uma experiência bastante enriquecedora, dado que fui atleta da modalidade e domino com grande facilidade todas as regras, mas nunca tinha tido a possibilidade de demonstrar o meu conhecimento teórico e principalmente prático ao ter exemplificado e esclarecido situações de jogo e regras específicas da modalidade.

07 de Março Quinta-Feira 11h30/13h – Neste horário fiquei responsável pelo planeamento da aula de educação física de duas turmas do 2ºAno, pelo que voltei, novamente, a juntar as duas turmas com o apoio dos professores titulares de cada uma.

Deste modo, fiz questão de relembrar as regras de bom comportamento numa aula de educação física no antes, no durante e no depois, que consistem na realização de uma fila indiana e em silêncio desde que saem da sala de aula até que chegam ao pavilhão, pelo que nesse momento devem pousar as suas coisas nos bancos, e sentar no chão em silêncio, de forma a permitir que eu possa explicar os exercícios que vamos realizar na aula, sendo que só inicio a mesma quando verifico que estão atentos e disponíveis em silêncio para ouvir. Planeei 3 exercícios lúdicos e no fim dei 5 ou 10 minutos para um “brincar livre”, mas com coordenação e orientação.

Semana 4- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

12 de Março Terça-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – No que diz respeito às três turmas de educação física do 1ºano, voltei, uma vez mais, a ser o responsável pelo planeamento e gestão da aula. No planeamento propriamente dito, iniciei a mesma com uma das turmas do 1ºano, num dos espaços divididos e destinados a cada turma, pelo que aquando da chegada das outras turmas, iniciei a aula com as 3 turmas em simultâneo, e com estações próprias para o efeito. Procurei, voltar a incutir e a reforçar as

regras de comportamento imprescindíveis para o bom funcionamento da aula, visto que para além do número considerável de alunos, as três turmas de 1ºano apresentam alguma dificuldade no cumprimento de regras e normas a ter numa aula.

13 de Março Quarta 11h30/13h – Neste dia fiquei responsável pelo planeamento, gestão e orientação da aula de educação física de uma das turmas do 4ºano, pelo que optei por realizar jogos de cariz predominantemente lúdicos, com direito a 10 min finais num regime mais livre por estações desde futebol, basquetebol e jogos com arcos, mas sempre com supervisão minha.

14h/15h30 – Apoio ao Professor Frederico Oliveira, coordenador local do meu estágio no auxílio e gestão da aula de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira). Observação da dinâmica da aula e esclarecimento de dúvidas relativamente à modalidade ginástica acrobática.

14 de Março Quinta-Feira 11h – 10h-11h e 11h30/13h –

No horário das **10h**, voltei a ter carta branca para planear e gerir a aula de educação física de uma das turmas do 2ºano, optando por realizar jogos lúdicos como apanhadinhas, jogo da fronteira, e jogo do camaleão. **11h** – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

No horário compreendido das **11h30 às 13h**, voltei a juntar as duas turmas do 2ºano no mesmo espaço, sendo que as mesmas demonstraram um comportamento mais adequado para o bom funcionamento da aula, o que me permitiu com o auxílio dos professores titulares a boa gestão da aula propriamente dita. Nesta segunda aula optei por realizar e planear exercícios como a Corda Humana, jogo do mata e jogo dos 10 passes.

15 de Março Sexta-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – Acompanhamento e auxílio na aula destinada às duas turmas do 3ºano, sendo que a mesma obedeceu ao seguinte planeamento:

- Aquecimento realizando alguns exercícios físicos e respiratórios;
- Realizar os passos para executar a dança tradicional “O bailinho da Madeira”;
- Relaxamento, através de exercícios respiratórios à voz de um dos professores.

Semana 5- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

19 de Março Terça-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – Neste dia, fiquei, novamente, responsável pelo planeamento, gestão e orientação a aula de educação física para as três turmas do 1ºAno. Devido ao elevado número de alunos, dividi o pavilhão em duas partes, pelo que em cada espaço “montei” estações com exercícios de aquecimento predominantemente lúdicos e, ainda, de modalidades coletivas como basquetebol e andebol em formato de circuito.

Nesta aula foi necessário por diversas vezes chamar a atenção para comportamentos inadequados, visto que infelizmente denoto nas três turmas do 1ºano alguma falta de noção de regras e normas a ter numa aula.

Apesar das condicionantes, acredito que com o tempo as crianças vão começar a perceber que existem comportamentos imprescindíveis e regras a cumprir não apenas numa aula, mas, também na sociedade em que vivemos, pelo que é, desde cedo que se ensina os valores e se forma os cidadãos de amanhã.

20 de Março Quarta-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – Aquecimento tendo por base alguns exercícios de cariz físico e respiratórios, como por exemplo, caminhar à volta do campo com ênfase na respiração adequada para o exercício em questão, e um exercício lúdico com arcos em que cada criança estava frente a frente, pelo que a mesma tinha como

objetivo chegar ao colega que estava à sua frente, mas levando o arco consigo e realizando movimentos com o mesmo.

Continuação do acompanhamento da Atividade “O bailinho da Madeira”. Estiveram presentes as duas Turmas do 3ºAno, pelo que desta feita já colaborei de uma forma mais preponderante no ensaio da atividade do “bailinho da Madeira”, visto que fiquei responsável pelo ensaio da coreografia com um dos grupos criados para esta atividade.

14h/15h00 – Continuação do apoio ao Professor Frederico Oliveira, nas aulas de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira). Observação e auxílio nos diferentes exercícios da modalidade de ginástica acrobática.

21 de Março Quinta-Feira 11h – 10h-11h e 11h30/13h –

No horário das **10h**, na aula de educação física de uma das turmas do 2ºano, optei por planear e realizar a aula recorrendo a diferentes circuitos. Em cada estação optei por realizar exercícios referentes à modalidade de basquetebol, futebol e ginástica.**11h** – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

No horário das **11h30 às 13h**, fiquei responsável pelo planeamento e orientação da aula das outras duas turmas do 2ºano, pelo que devido ao elevado número de alunos, optei por recorrer novamente a circuitos, sendo que estes foram referentes às modalidades de andebol, basquetebol, futebol e ainda uma estação com corrida de estafetas. A gestão dos exercícios teve como base o tempo disponível da aula, pelo que o objetivo da mesma consistiu em que todas as crianças passassem pelas diferentes estações, de forma a trabalharem a coordenação óculo-manual.

22 de Março Sexta-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – No dia destinado às duas turmas do 4ºAno, procurei tal como no dia anterior recorrer a um planeamento baseado em estações, por forma a trabalhar a coordenação óculo manual, com exercícios de modalidades coletivas

por estação próprios da sua faixa etária e com relevância para a coesão de grupo.

Como tal, planeei exercícios com o intuito de abordar as modalidades coletivas como o andebol, basquetebol e futebol, mas, desta feita, foquei-me em questões mais específicas das modalidades, sem nunca descurar as questões do desenvolvimento humano da criança.

Semana 6- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

26 de Março Terça-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – Neste dia, os professores titulares das três turmas do 1ºano, optaram por iniciar a aula ao mesmo tempo, mas mais tarde, pelo que tive de recorrer a um planeamento B devido ao escasso tempo disponível para a aula.

Como tal, só me foi possível realizar dois exercícios com as três turmas, sendo que os mesmos consistiram num exercício de aquecimento de corrida à volta do campo a caminhar e depois a correr sem ultrapassar o colega da frente e respeitando a ordem delineada por mim, seguido de um exercício de corrida de estafetas, dividido por equipas em cinco colunas, sendo que o objetivo seria que cada equipa conseguisse colocar na sua estação o maior número de arcos possível no menor tempo possível.

27 de Março Quarta-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – No que ao planeamento das aulas de educação física do 3ºano diz respeito, continuamos a abordar a dança, mas agora trabalhamos a música da “A Saia da Carolina” da cantora Carolina Deslandes.

Como tal, recorreremos a uma ferramenta importante no auxílio do ensaio da coreografia, nomeadamente o Youtube, de forma a mostrar, exemplificar e ensaiar aquilo que era pretendido para esta aula.

Semana 7- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

09 de Abril Terça-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – Numa fase inicial, auxiliei a turma do 1ºano que normalmente inicia a aula de educação física mais cedo, ao nível do controlo da aula relativamente aos exercícios previstos para a mesma, e ao comportamento e regras imprescindíveis para o bom funcionamento da aula.

No que diz respeito ao planeamento da aula de educação física propriamente dita, voltei a ficar responsável pela gestão da mesma, sendo que trabalhei em simultâneo com as outras duas turmas do 2ºano. Deste modo, continuei a abordar a temática da corrida, pelo que optei, uma vez mais, por um pequeno exercício de aquecimento de corrida à volta do campo, que consistia em quatro voltas a caminhar e quatro voltas a correr alternadamente.

Por último, realizei um exercício de corrida de estafetas, dividido em quatro filas por equipas, muito semelhante à aula anterior, mas obedecendo a determinadas regras impostas por mim, pelo que a equipa que conseguisse colocar o maior número de arcos possível na sua estação no menor tempo possível ganharia o jogo.

10 de Abril Quarta-Feira 11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30/13h – Neste dia optei por um planeamento diferente e diferenciador que consistiu em deslocar-me mais cedo para o pavilhão de forma a planear e a montar os exercícios com antecedência.

Como tal, quando as duas turmas do 3ºano chegaram ao pavilhão, só foi necessário explicar e demonstrar o que pretendia em cada estação, visto que as quatro estações já estavam previamente montadas.

No que diz respeito ao aquecimento, procurei que o mesmo fosse diferente e ao mesmo desafiador, pelo que apesar de consistir em caminhar à volta do campo, realizei exercícios “simples” de mobilidade articular em simultâneo.

Por último realizei três exercícios com o objetivo de promover a coesão de grupo e o espírito de equipa, sendo que estes consistiram em:

- Num primeiro exercício dividi os alunos das duas turmas em quatro filas, pelo que cada fila tinha o respetivo capitão no início da mesma, que teria de passar o arco pelo seu corpo e passar sucessivamente para o colega de trás. A equipa a conseguir passar o arco do capitão para o último elemento da sua fila e novamente para o seu capitão obtinha um ponto. A equipa que tivesse o maior número de pontos no tempo estabelecido pelo professor para o exercício, sairia vencedora.
- Num segundo exercício em que os alunos estavam divididos pela mesma ordem das filas do exercício anterior, pelo que ao sinal do professor o aluno que tivesse na frente teria de correr até a um cone alto e realizar 5 saltos à corda e voltar para a sua estação (1 ponto), e bater na mão do colega, para que o mesmo realizasse o mesmo procedimento. O objetivo do jogo consistia em obter o maior número de pontos no menor tempo possível.
- No último exercício realizei um exercício de corridas estafetas com diversas variantes, sendo que O objetivo do jogo consistia em colocar o maior número de arcos na sua estação no menor tempo possível.

14h/15h30 – Continuação da observação e auxílio ao Professor Frederico Oliveira (Coordenador local do meu estágio), nas aulas de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira). Neste dia, tive uma pequena conversa com o Professor sobre os procedimentos iniciais necessários a adotar relativamente ao torneio de futsal interescolar a organizar durante o mês de junho.

11 de Abril Quinta 10h – Neste horário fiquei novamente responsável pelo planeamento da aula de educação física de uma das turmas do 2ºano, tendo optado por realizar diferentes circuitos de velocidade.

11h – Acompanhamento, observação e registo das atividades/brincadeiras realizadas pelas crianças no recreio.

11h30 às 13h – Uma vez que dispunha de algum tempo no período referido, optei por deslocar-me, com a devida antecedência ao pavilhão, de forma a planear e a montar os exercícios.

Como tal, quando as duas turmas do 2ºano chegaram ao pavilhão, já as estações estavam montadas, o que facilitou a gestão da aula ao nível do tempo útil de cada exercício.

Deste modo, juntei as outras duas turmas do 2ºano, recorrendo a vários circuitos de velocidade, com o objetivo de promover a coesão de grupo, o trabalho de equipa e o espírito de entre ajuda entre os colegas.

A gestão dos exercícios teve como base o tempo disponível da aula, pelo que o objetivo da mesma consistiu em que todas as crianças passassem pelas diferentes estações, com o intuito de promover uma “competição saudável” entre todas elas.

12 de Abril Sexta-Feira 11h – Neste período de tempo, optei, novamente, por montar os exercícios, com a devida antecedência, por forma a facilitar a gestão da aula planeada por mim.

11h30/13h – No horário destinado às duas turmas do 4ºAno, optei por juntar as turmas, de forma a facilitar a gestão dos exercícios e da aula propriamente dita, contando com a ajuda das professoras titulares que me auxiliaram no controlo dos exercícios, e no cumprimento regras e normas fundamentais para o bom funcionamento da aula.

Deste modo, recorri a um planeamento com diferentes estações de velocidade, recorrendo a materiais de apoio às aulas de educação física como cones altos, cones baixos, cordas e arcos.

O objetivo desta aula e principalmente desta semana de estágio foi a elaboração de exercícios com o objetivo de promover a inclusão de todos os elementos das turmas, promover o trabalho de equipa, coesão de grupo e espírito de entre

ajuda, pelo que mesmo as crianças com necessidades educativas especiais fizeram a aula da sua turma, beneficiando da ajuda dos colegas da turma, funcionários de apoio próprio e professores.

Semana 8- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

16 de Abril Terça 11h – Dado que a estratégia de “montar a aula” antes desta iniciar tem funcionado bem, ajudando na gestão e orientação da mesma, voltei a optar pelo mesmo procedimento.

11h30/13h – Deste modo, aquando da chegada das três turmas do 1ºano ao pavilhão, só foi preciso dar feedback relativamente ao pretendido em cada estação, visto que as mesmas já estavam montadas.

Na fase inicial da aula, optei por realizar um aquecimento diferente do habitual, visto que recorri a exercícios “simples” de mobilidade articular, enquanto os alunos caminhavam à volta do campo.

No que diz respeito ao planeamento da aula propriamente dito, voltei a pensar numa distribuição de exercícios por estações devido ao elevado número de alunos.

O plano de aula seguinte teve como objetivo promover a coesão de grupo e o espírito de equipa, sendo que estes consistiram em:

- Num primeiro exercício dividi os alunos das duas turmas em quatro filas, pelo que cada fila tinha o respetivo capitão no início da mesma, que teria de passar o arco pelo seu corpo e passar sucessivamente para o colega de trás. A equipa a conseguir passar o arco do capitão para o último elemento da sua fila e novamente para o seu capitão obtinha um ponto. A equipa que tivesse o maior número de pontos no tempo estabelecido pelo professor para o exercício, sairia vencedora.
- Num segundo exercício em que os alunos estavam divididos pela mesma ordem das filas do exercício anterior, pelo que ao sinal do professor o aluno que tivesse na frente teria de correr até a um cone alto e realizar 5

saltos à corda e voltar para a sua estação (1 ponto), e bater na mão do colega, para que o mesmo realizasse o mesmo procedimento. O objetivo do jogo consistia em obter o maior número de pontos no menor tempo possível.

- No último exercício realizei um exercício de corridas estafetas com diversas variantes, sendo que O objetivo do jogo consistia em colocar o maior número de arcos na sua estação no menor tempo possível.

17 de Abril Quarta 11h – Neste horário, voltei a deslocar-me com a devida antecedência para o pavilhão, com o intuito de montar os exercícios e a facilitar a gestão dos mesmos, aquando da chegada dos alunos com os respetivos professores titulares.

11h30/13h – Neste horário trabalhei com as duas turmas do 3ºano ao mesmo tempo, pelo que realizei os seguintes exercícios:

- Dividi os alunos em quatro filas, sendo que em cada fila estava um cone de uma cor diferente.

Optei por colocar quatro cones amarelos, quatro cones azuis, quatro cones verdes e quatro cones vermelhos, pelo que nesses cones de cada cor coloquei um arco, uma bola pequena, uma corda e um colete de uma cor.

Cada elemento de cada equipa só poderia deslocar-se para o cone da sua cor, quando o professor dissesse o nome do objetivo, pelo que em função do mesmo deveria realizar a seguinte tarefa:

1. No cone com o arco da sua cor o aluno tinha de fazer 5 polichinelos
2. No cone com uma bola pequena amarela o aluno tinha de realizar 5 saltos canguru
3. No cone da sua cor com uma corda o aluno tinha de fazer 5 saltos à corda
4. No cone com um colete da sua cor o aluno tinha de realizar 5 abdominais

A equipa a conseguir realizar as tarefas anteriores o maior número de vezes e com sucesso, sairia vencedora.

- Neste segundo exercício mantive as mesmas equipas, ficando as mesmas divididas por filas consoante a sua cor. Em frente de cada fila estava um arco corresponde à cor dessa mesma fila, pelo dentro do arco estava uma raquete com uma bola pequena. O objetivo do exercício consistiu em dar toques com a raquete, consoante o número dito pelo professor, sendo que os elementos que não fizeram a aula contavam o número de vezes que cada aluno conseguia manusear a raquete com a bola.
- Por último, optei por realizar um exercício muito utilizado por mim nas AEC, o jogo do “estica”, dividido em quatro colunas, sendo que em cada uma delas ficava uma equipa, resultando numa competição saudável entre duas equipas. O objetivo do jogo era saltar por entre as três cordas que estavam colocadas no chão e aos poucos ir aumentando o espaço entre as mesmas. Cada coluna fazia alternadamente o exercício, em função da cor da sua coluna, seguindo a ordem da coluna direita ou esquerda.

O objetivo desta aula consistiu na criação de exercícios com vista a promover dinâmicas de grupo, fortalecimento da coesão de grupo, inclusão de todos os elementos da turma, mesmo as crianças com necessidades educativas especiais, apesar das condicionantes tentaram realizar os exercícios com a ajuda dos colegas de equipa e dos professores.

14h/15h30 – No horário destinado ao apoio da aula de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira), voltei a ajudar o Professor Frederico Oliveira, na gestão da aula desta modalidade.

Neste dia, voltei a conversar com o Professor sobre os procedimentos necessários de forma a realizar os primeiros contactos com as escolas primárias do Agrupamento, com vista à realização do torneio de futsal interescolar previsto para o mês de junho.

18 de Abril Quinta 11h – Neste dia optei por juntar as três turmas do 2ºano, visto que fiquei responsável por auxiliar os Professores titulares relativamente às provas de aferição do 2ºano.

11h30 às 13h – Deste modo, desloquei-me para o pavilhão antes da aula iniciar, com vista a planear, pensar e organizar as diferentes estações tendo em conta a prova do ano anterior.

Dado o elevado número de crianças decidi dividir os alunos por estações, explicando o que pretendia em cada uma delas, pelo que contei, ainda, com o apoio dos professores no controlo dos exercícios propostos.

Como tal, com o objetivo de abordar os conteúdos previstos para este ano letivo, preparei os seguintes exercícios:

- **1 – (Passar, receber e conduzir a bola)**

Lançar, com as duas mãos, a bola à parede, acima da linha marcada no chão. Receber a bola, com as duas mãos, e coloca-la no chão. Conduzir a bola com o(s) pé(s), sem interrupções, dentro do corredor, e parar a bola, com o pé, no interior do quadrado marcado no chão.

- **2 – (Realizar toques de sustentação de bola com a raqueta)**

Realizar, com uma raqueta, três toques de sustentação, alternados, com ressaltos da bola no chão, deslocando-se do quadrado onde termina a tarefa anterior até ao outro quadrado marcado no chão.

- **3 – (Deslocar-se com controlo de objeto)**

Rolar o arco no chão, com pequenos toques da mão, percorrendo a distância entre as duas linhas, dentro dos limites do corredor, e terminando o percurso com o arco controlado, agarrando-o após a linha final.

- **4 – (Saltar e realizar a cambalhota)**

Saltar do plano superior para o colchão, com receção em pé e em equilíbrio. Realizar a cambalhota à frente, no colchão, sem interrupções, terminando em pé e sem sair do colchão.

- **5 – (Equilibrar-se no banco sueco)**

Marchar em deslocamento quadrúpede, na trave de um banco sueco invertido.

O objetivo desta aula foi treinar para as provas de aferição, pela que na próxima aula de educação física, irei procurar trabalhar as diferentes variantes dos conteúdos propostos.

19 de Abril Sexta 11h – Neste horário aproveitei para ir mais cedo para o pavilhão com o objetivo de preparar a aula e organizar os exercícios com calma, de forma a que o tempo útil da mesma fosse maior.

11h30/13h – Neste período de tempo trabalhei com as duas turmas do 3ºano em simultâneo, pelo que dividi os alunos por estações, de forma a reduzir o tempo de espera, e a permitir que todos realizassem os exercícios propostos.

Deste modo, pensei num plano de aula muito semelhante ao de quarta-feira com o 3ºano, pelo que optei por realizar os seguintes exercícios:

- Dividi os alunos em quatro filas, sendo que em cada fila estava um cone de uma cor diferente.

Optei por colocar quatro cones amarelos, quatro cones azuis, quatro cones verdes e quatro cones vermelhos, pelo que nesses cones de cada cor coloquei um arco, uma bola pequena, uma corda e um colete de uma cor.

Cada elemento de cada equipa só poderia deslocar-se para o cone da sua cor, quando o professor dissesse o nome do objetivo, pelo que em função do mesmo deveria realizar a seguinte tarefa:

No cone com o arco da sua cor o aluno tinha de fazer 5 polichinelos

No cone com uma bola pequena amarela o aluno tinha de realizar 5 saltos canguru

No cone da sua cor com uma corda o aluno tinha de fazer 5 saltos à corda

No cone com um colete da sua cor o aluno tinha de realizar 5 abdominais

A equipa a conseguir realizar as tarefas anteriores o maior número de vezes e com sucesso, sairia vencedora.

- Neste segundo exercício mantive as mesmas equipas, ficando as mesmas divididas por filas consoante a sua cor. Em frente de cada fila estava um arco corresponde à cor dessa mesma fila, pelo dentro do arco estava uma raquete com uma bola pequena. O objetivo do exercício consistiu em dar toques com a raquete, consoante o número dito pelo professor, sendo que os elementos que não fizeram a aula contavam o número de vezes que cada aluno conseguia manusear a raqueta com a bola.

O meu grande objetivo para esta aula foi conseguido, visto que os exercícios pensados por mim foram de encontro à temática do meu estágio, relacionada diretamente com a vertente do Desenvolvimento Humano no âmbito da Psicologia do Desporto.

Os exercícios propostos tinham como objetivo o trabalho de equipa entre todos os elementos, a criação de dinâmicas de grupo próprias para alcançarem o que era pretendido em cada jogo, sendo que todos os elementos eram importantes e fundamentais para a realização do exercício.

Semana 9- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

23 de Abril Terça 11h – A estratégia de deslocar-me antecipadamente para o pavilhão tem resultado de tal forma, que optei novamente pelo mesmo procedimento, o que facilitou a gestão do tempo útil da aula e a orientação da mesma.

11h30/13h – Deste modo, iniciei a aula com uma turma do 1ºano no período compreendido entre as 11h30 e as 12h15, pelo que as outras duas turmas do 1ºano trabalharam comigo do 12h20 às 13h.

A nível de plano aula, dado o elevado número de alunos, optei por um planeamento muito semelhante para as três turmas, “montando diversas estações com exercícios e objetivos diferentes.

Deste modo, optei por realizar os seguintes exercícios:

- Jogo do mata – Quatro alunos com uma bola de esponja na mão, sendo que para conseguir apanhar o colega, seria necessário tocar com a bola no corpo do colega ou atirar a bola, pelo que ao ser apanhado o colega deveria ficar em posição de estátua até um colega passar por baixo das pernas do mesmo e livrar o colega.
- Sustentação de bola com a raquete – Neste exercício cada elemento de cada equipa realizou, com uma raquete, o número de toques de sustentação com a bola dito pelo professor, deslocando-se depois para o fim da sua fila. A equipa que realizou o maior número de toques no menor tempo possível saiu vencedora.
- Jogo dos arcos – Neste último exercício dividi os alunos desta estação em duas filas, sendo que ao sinal do professor, um aluno de cada fila corria rapidamente em buscar de um arco. O objetivo do jogo consistia em colocar o maior número de arcos na sua estação no menor tempo possível.

Nesta aula realizei exercícios lúdicos com o objetivo de trabalhar a coordenação óculo-manual, promovendo um sentimento de competição saudável através dos benefícios da atividade física no desenvolvimento social e pessoal da criança.

24 de Abril Quarta 11h – Desloquei-me para o pavilhão antes do início da aula, de forma a montar e organizar os exercícios pensados para as duas turmas de educação física do 3ºano.

11h30 às 13h – De forma a facilitar a gestão da aula optei por preparar quatro estações e dividir os alunos das duas turmas por essas mesmas estações.

Este procedimento foi bastante útil, pois permitiu reduzir o tempo de espera entre cada exercício, pelo que apenas foi necessário explicar, no início, o que pretendia em cada estação.

No que ao planeamento da aula diz respeito, optei por realizar os seguintes exercícios:

- Exercício de aquecimento à volta do campo, em que os alunos tiveram de realizar quatro voltas a caminhar e quatro voltas a correr, respeitando a ordem da fila, e sem ultrapassar ninguém.
- Jogo do estica, em que o objetivo do jogo consistia em saltar por entre as três cordas que estavam colocadas no chão e aos poucos ir aumentando o espaço entre as mesmas.
- Exercício de futebol, em que o aluno deveria conduzir a bola com os dois pés alternadamente, contornar com a bola por entre os cones, sem tocar nos mesmos e depois rematar à baliza.
- Estação de andebol, em que o objetivo do exercício seria rematar a baliza, tendo em conta os apoios necessários para realizar o remate em suspensão, e sem entrar na área do guarda-redes.

26 de Abril Sexta 11h – Voltei a optar pelo procedimento habitual de ir mais cedo para o pavilhão, antes do início da aula, de forma a preparar e organizar os exercícios para as duas turmas do 4ºano.

11h30 às 13h – No que ao planeamento da aula diz respeito, optei por realizar os seguintes exercícios:

- Exercício de aquecimento de mobilidade articular à volta do campo para os membros superiores e membros inferiores.
- Exercício de andebol 3x3 +GR, em que optei por um exercício mais complexo, de forma introduzir a noção de desmarcação, rutura, linhas de passe e ocupação de espaço.
- Uma estação com jogo do estica, em que o objetivo do jogo consistia em saltar por entre as três cordas que estavam colocadas no chão e aos poucos ir aumentando o espaço entre as mesmas. Cada coluna fazia alternadamente o exercício, em função da cor da sua coluna, seguindo a ordem da coluna direita ou esquerda.
- Uma estação de basquetebol em que os alunos treinavam o lançamento livre na zona marcada pelo professor, sendo que se conseguissem fazer ponto, voltavam a repetir o lançamento até falharem.

- Uma estação com um exercício base de basquetebol, nomeadamente o lançamento na passada, em que o aluno colocava um pé entre cada arco, de forma a realizar os apoios corretos antes de lançar ao cesto.

Semana 10- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

30 de Abril Terça 11h – Neste período voltei, uma vez mais, a deslocar-me com a devida antecedência para o pavilhão, de forma a construir e organizar os exercícios pensados para a aula.

11h30/13h – Iniciei a aula com uma das turmas do 1ºano, entre as 11h30 e as 12h30, pelo que trabalhei com as outras duas turmas do 1ºano entre o 12h15 e as 13h.

No que diz respeito ao planeamento de aula, voltei a organizar a mesma com recurso a estações, sendo que o objetivo das mesmas, variava consoante o que era pretendido em cada uma delas.

Deste modo, optei por realizar os seguintes exercícios:

- **Jogo das minas** – Quatro alunos com uma bola de futebol no pé, tinham como objetivo controlar a bola com os dois pés alternadamente, num a zona delimitada por 4 cones, sendo que os mesmos não podiam tocar com a bola nos sinalizadores, isto pé, nas minas, ou chocar contra um colega que realizava o exercício ao mesmo tempo.
- **Estação de saltar à corda** – Neste exercício cada aluno deveria realizar o maior número de saltos à corda, não podendo sair da zona marcada pelos cones.
- **Jogo do tubarão** – Neste jogo coloquei 2 cones a fazer uma linha, como se fosse uma fronteira, pelo que nessa zona estavam dois meninos, que tinham como objetivo “apanhar” os colegas, evitando que os mesmos passassem para o outro lado da fronteira. À medidas que as pessoas eram apanhadas, passavam para a fronteira, e assumiam o papel de “tubarão”. A última pessoa a a ser “apanhada” sairia vencedora.

02 de Maio Quinta 11h – Neste dia juntei novamente as três turmas do 2ºano, de forma a trabalhar com as mesmas para as provas de aferição.

11h30 às 13h – Desloquei-me, antes da aula iniciar, para o pavilhão com o intuito de organizar e montar os exercícios, tendo em vista as provas de aferição deste ano.

Uma vez que estava a trabalhar com três turmas as mesmo tempo, expliquei, antes da aula iniciar, o que era pretendido em cada estação, pelo que contei com o auxílio dos professores titulares no controlo dos exercícios propostos.

Deste modo, procurei treinar os exercícios da prova do ano anterior, que consistiram em:

- **1 – (Passar, receber e conduzir a bola) Versão 2**

Pontapear a bola contra uma parede, de modo a que esta ressalte e volte à linha onde estava colocada, parando-a depois com o pé. Agarrar a bola e driblar com uma mão, sem interrupções, dentro do corredor e terminar, com a bola nas mãos, no interior do quadrado marcado no chão.

- **2 – (Realizar toques de sustentação de bola com a raqueta)**

Realizar, com uma raqueta, três toques de sustentação, alternados, com ressalto da bola no chão, deslocando-se do quadrado onde termina a tarefa anterior até ao outro quadrado marcado no chão.

- **3 – (Deslocar-se com controlo de objeto) Versão 2**

Saltar à corda, percorrendo a distância definida previamente, realizando um mínimo de seis saltos, com fluidez de movimentos.

- **4 – (Saltar e realizar a cambalhota) Versão 2**

Saltar do plano superior para o colchão, com receção em pé e em equilíbrio. Realizar a cambalhota à retaguarda, sobre um plano inclinado no colchão, sem interrupções, terminando em pé e sem sair do colchão.

- **5 – (Equilibrar-se no banco sueco) Versão 2**

Marchar para a frente, na trave de um banco sueco invertido.

Nesta aula o objetivo voltou a ser treinar com os alunos do 2ºano para as provas de aferição, pelo que optei por inserir exercícios das outras versões das provas do ano anterior.

03 de Maio Sexta-Feira 11h – Neste período de tempo, desloquei-me para o pavilhão, antes do início da aula, de forma a organizar o espaço necessário para os exercícios planeados por mim.

11h30/13h – Neste dia fiquei responsável por uma das turmas do 4ºano, optando por realizar os seguintes exercícios:

- **Apanhadinhas** – Neste exercício escolhi quatro alunos que ficaram responsáveis por apanhar os colegas da turma, sendo que ao serem apanhados os mesmos deveriam ficar parados em forma de estátua, aguardando que algum dos colegas conseguisse passar por baixo das suas pernas, para que os mesmos pudessem voltar novamente ao jogo.
- **Jogo do tubarão** - Neste jogo coloquei dois cones a fazer uma linha, como se fosse uma fronteira, pelo que nessa zona estavam dois meninos, que tinham como objetivo “apanhar” os colegas, evitando que os mesmos passassem para o outro lado da fronteira. À medidas que as pessoas eram apanhadas, passavam para a fronteira, e assumiam o papel de “tubarão”. A última pessoa a ser “apanhada” saíria vencedora.
- **Jogo do estica** – O objetivo deste jogo consistia em saltar por entre as três cordas que estavam colocadas no chão e aos poucos ir aumentando o espaço entre as mesmas. A pessoa a conseguir saltar com um apoio entre as cordas sem tocar nas mesmas, saíria vencedora.
- **Jogos lúdicos** – Nesta última parte da aula decidi que os últimos 15 minutos tivessem um carácter mais lúdico, no sentido em que permiti que os alunos pudessem realizar atividades como jogar futebol, saltar à corda e brincar com os arcos de uma mais livre, mas observada e controlada por mim.

Deste modo, recorrei a um planeamento diferente do habitual, visto que só tive uma turma a meu cargo, o que permitiu que os exercícios tivessem mais duração, e que todos os alunos realizem os exercícios ao mesmo tempo.

Semana 11- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

07 de Maio Terça-Feira 12h/14h – Neste dia as turmas do 1ºAno não tiveram educação física, visto que estive a auxiliar o professor Frederico Oliveira, coordenador do meu estágio, na logística referente às provas de aferição de educação física do 2ºAno, ao montar as estações necessárias para a realização da provas de uma das turmas do 2ºano.

08 de Maio Quarta 11h – Neste período voltei, uma vez mais, a deslocar-me com a devida antecedência para o pavilhão, de forma a construir e organizar os exercícios pensados para a aula.

11h30/13h – Neste horário fiquei responsável pelas duas turmas do 3ºano, organizei a aula recorrendo a várias estações com exercícios diferentes em que os alunos estavam divididos pelas mesmas, com o intuito de reduzir os tempos de paragem e a aumentar a competitividade “saudável” entre eles.

Como tal, procurei realizar os seguintes exercícios:

- **Aquecimento à volta do campo** – Aquecimento á volta do campo realizando alguns exercícios físicos e respiratórios.
- **Corda Humana** – Escolhi duas crianças que tinham como função caçar as outras. As outras crianças fugiam de quem estava a apanhar, num espaço previamente definido pelo professor. À medida que as crianças vão sendo apanhadas, devem dar as mãos entre si, formando uma “corda humana”.
- **Jogo do tubarão** – Neste jogo coloquei 2 cones a fazer uma linha, como se fosse uma fronteira, pelo que nessa zona estavam dois meninos, que tinham como objetivo “apanhar” os colegas, evitando que os mesmos passassem para o outro lado da fronteira. À medida que as pessoas eram apanhadas, passavam para a fronteira, e assumiam o papel de “tubarão”. A última pessoa a a ser “apanhada” sairia vencedora.
- **Jogo das minas** – Quatro alunos com uma bola de futebol no pé, tinham como objetivo controlar a bola com os dois pés alternadamente, num a zona delimitada por 4 cones, sendo que os mesmos não podiam tocar

com a bola nos sinalizadores, isto pé, nas minas, ou chocar contra um colega que realizava o exercício ao mesmo tempo.

- **Estação de saltar à corda** – Neste exercício cada aluno deveria realizar o maior número de saltos à corda, não podendo sair da zona marcada pelos cones.
- **Estação de ginástica - Nesta estação** os alunos realizavam o rolamento à frente e o rolamento à retaguarda nos colchões, com o auxílio de um professor responsável.
- **Jogo do estica** – O objetivo deste jogo consistia em saltar por entre as três cordas que estavam colocadas no chão e aos poucos ir aumentando o espaço entre as mesmas. A pessoa a conseguir saltar com um apoio entre as cordas sem tocar nas mesmas, sairia vencedora.

14h/15h30 – Apoio ao Professor Frederico Oliveira, coordenador local do meu estágio, na modalidade de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira) no ensaio e preparação dos esquemas de solo de ginástica acrobática, tendo como propósito um encontro de Ginástica Acrobática e de Grupo, a realizar brevemente.

09 de Maio Quinta 11h45/13h30 – Neste dia voltei a ajudar o professor Frederico Oliveira, coordenador do meu estágio, na logística referente às provas de aferição de educação física do 2ºAno, ao montar as estações necessárias para a realização da provas das outras duas turmas do 2ºano

10 de Maio Sexta 11h – Aproveitei, uma vez mais, este período de tempo para chegar ao pavilhão antes do início da aula, de forma a montar as estações necessárias para a aula.

11h30/13h – Uma vez que a aula de quarta-feira com o 3ºano correu bastante bem, optei por adotar a mesma dinâmica de estações, dividindo os alunos por cada uma delas.

No que ao planeamento diz respeito, realizei os seguintes exercícios:

- **Aquecimento à volta do campo** – Aquecimento á volta do campo que consistia em realizar quatro voltas a caminhar e quatro voltas a correr alternadamente.
- **Basquetebol 3x3** – Optei por um exercício de basquetebol mais complexo, de forma introduzir a noção de desmarcação, rutura, linhas de passe e ocupação de espaço.
- **Estação de ginástica** - Nesta estação os alunos tinham de marchar para a frente, na trave de um banco sueco invertido, e depois realizar o rolamento à frente nos colchões, com o auxílio de um professor responsável.
- **Jogo do estica** – O objetivo deste jogo consistia em saltar por entre as três cordas que estavam colocadas no chão e aos poucos ir aumentando o espaço entre as mesmas. A pessoa a conseguir saltar com um apoio entre as cordas sem tocar nas mesmas, sairia vencedora.
- **Jogo do arco** – Neste jogo a criança estava dentro de um espaço delimitado por um quadrado, lançava o arco acima da cabeça, agarrando-o com as duas mãos sem este cair ao chão, dentro do quadrado.
- **Jogo das minas** – Quatro alunos com uma bola de futebol no pé, tinham como objetivo controlar a bola com os dois pés alternadamente, num a zona delimitada por 4 cones, sendo que os mesmos não podiam tocar com a bola nos sinalizadores, isto pé, nas minas, ou chocar contra um colega que realizava o exercício ao mesmo tempo.
- **Controlo de bola** – Três alunos com uma bola de futebol no pé, tinham como objetivo controlar e conduzir a bola com os dois pés alternadamente, na grande área de uma das balizas de futebol.

Semana 12- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

15 de Maio Quarta 11h – Aproveitei, uma vez mais, este horário para deslocar-me com a devida antecedência para o pavilhão, de forma a montar os exercícios planeados para esta aula.

11h30/13h – No planeamento da aula propriamente dito, optei por recorrer a um número elevado de estações, de forma a que todos os alunos estivessem ativos e passassem pelas diferentes estações.

Neste horário fiquei responsável pelas duas turmas do 3ºano, organizei a aula recorrendo a várias estações com exercícios diferentes em que os alunos estavam divididos pelas mesmas, com o intuito de reduzir os tempos de paragem e a aumentar a competitividade “saudável” entre eles. verificar

Como tal, procurei realizar os seguintes exercícios:

- **Aquecimento** – Aquecimento à volta do campo quatro voltas a caminhar e quatro voltar a correr alternadamente.
- **Estação de ginástica** - Nesta estação os alunos tinham de marchar para a frente, na trave de um banco sueco invertido, realizando depois o rolamento à frente no colchão, com supervisão de um professor responsável.
- **Basquetebol 3x3** – Jogo de basquetebol 3x3 numa área delimitada por cones, de forma introduzir a noção de desmarcação, rutura, linhas de passe e ocupação de espaço.
- **Jogo de basquetebol** – Três alunos com uma bola de basquetebol na mão, tinham como objetivo driblar a bola com as duas mãos alternadamente, numa zona delimitada por quatro cones, sendo que os outros três alunos tinham como tarefa tirar a bola da mão do colega no momento do drible.
- **Jogo de controlo de bola** – Nesta estação a criança tinha de trabalhar a condução de bola com os dois pés alternadamente por entre os cones, de forma a trabalhar a lateralidade.
- **Jogo do arco** – Neste exercício, numa área delimitada por um quadrado, o aluno lançava um arco acima da cabeça, agarrando-o com as duas mãos.
- **Estação de saltar à corda** – Neste exercício cada aluno deveria realizar o maior número de saltos à corda, não podendo sair da zona marcada pelos cones.

- **Jogo do estica** – O objetivo deste jogo consistia em saltar por entre as três cordas que estavam colocadas no chão e aos poucos ir aumentando o espaço entre as mesmas. A pessoa a conseguir saltar com um apoio entre as cordas sem tocar nas mesmas, saíria vencedora.

16 de Maio Quinta-Feira 10h-11h – Neste horário voltei a trabalhar com uma das turmas do 2ºano, pelo que optei por realizar os seguintes exercícios:

- **Aquecimento à volta do campo** – Aquecimento inicial à volta do campo que consistia em realizar três voltas a caminhar e três voltas a correr alternadamente, sem ultrapassar o colega e por isso seguindo a ordem da fila.
- **Basquetebol** – Optei por montar duas estações de basquetebol, com cinco bolas em cada uma delas, pelo que o objetivo do exercício consistia em lançar a bola ao cesto na zona do lançamento livre.
- **Estação de ginástica** - Nesta estação os alunos tinham de realizar o rolamento à frente nos colchões, com a supervisão de um professor responsável.
- **Jogo do estica** – O objetivo deste jogo consistia em saltar por entre as três cordas que estavam colocadas no chão e aos poucos ir aumentando o espaço entre as mesmas. A pessoa a conseguir saltar com um apoio entre as cordas sem tocar nas mesmas, saíria vencedora.

17 de Maio Sexta-Feira 11h – Neste período de tempo, optei, novamente, por montar os exercícios, com a devida antecedência, por forma a facilitar a gestão da aula planeada por mim.

11h30/13h – No horário destinado às duas turmas do 4ºAno, optei por juntar as turmas, de forma a facilitar a gestão dos exercícios e da aula propriamente dita, contando com a ajuda das professoras titulares que me auxiliaram no controlo dos exercícios, e no cumprimento regras e normas fundamentais para o bom funcionamento da aula.

Deste modo, recorri a um planeamento com diferentes estações de velocidade, recorrendo a materiais de apoio às aulas de educação física como cones altos, cones baixos, cordas e arcos.

O objetivo desta aula e principalmente desta semana de estágio foi a elaboração de exercícios com o objetivo de promover a inclusão de todos os elementos das turmas, promover o trabalho de equipa, coesão de grupo e espírito de entre ajuda, pelo que mesmo as crianças com necessidades educativas especiais fizeram a aula da sua turma, beneficiando da ajuda dos colegas da turma, funcionários de apoio próprio e professores.

Semana 13- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

21 de Maio Terça 11h – Dado que a estratégia de “montar a aula” antes desta iniciar, funcionou bem ajudando na gestão e orientação da mesma, voltei a optar pelo mesmo procedimento.

11h30/13h – Deste modo, aquando da chegada das três turmas do 1ºano ao pavilhão, só foi preciso dar feedback relativamente ao pretendido em cada estação, visto que as mesmas já estavam montadas.

O plano de aula seguinte teve como objetivo promover a coesão de grupo e o espírito de equipa, sendo que estes consistiram em:

- Num primeiro exercício dividi os alunos das duas turmas em quatro filas, pelo que cada fila tinha o respetivo capitão no início da mesma, que teria de passar o arco pelo seu corpo e passar sucessivamente para o colega de trás. A equipa a conseguir passar o arco do capitão para o último elemento da sua fila e novamente para o seu capitão obtinha um ponto. A equipa que tivesse o maior número de pontos no tempo estabelecido pelo professor para o exercício, sairia vencedora.
- Num segundo exercício os alunos estavam divididos em quatro colunas com um arco com uma cor específica à frente de cada uma delas, pelo que o professor dizia um número, e o aluno tinha de dar esse número de toques com a raquete e voltar à sua fila. Os elementos que não estavam

a fazer a aula, contavam o número de vezes que cada aluno conseguiu manusear a raquete com a bola.

- No último exercício realizei o jogo do estica dividido em duas estações, sendo que em cada estação ficava uma equipa, o que no fundo resultou numa competição entre as equipas. O objetivo do jogo seria ir aumentando as cordas e conseguir saltar por dentro das mesmas. Cada aluno fazia alternadamente o exercício em função da cor da sua coluna e da ordem dita pelo professor.

22 de Maio Quarta 11h30

No que ao planeamento da aula do 3ºano diz respeito, optei por realizar os seguintes exercícios:

- Exercício de ginástica com cambalhota e pino com supervisão dos professores
- Uma estação de basquetebol em que os alunos treinavam o lançamento livre na zona marcada pelo professor, sendo que se conseguissem fazer ponto, voltavam a repetir o lançamento até falharem.
- Exercício de futebol, em que o aluno deveria conduzir a bola com os dois pés alternadamente, contornar com a bola por entre os cones, sem tocar nos mesmos e depois rematar à baliza.
- Estação de andebol, em que o objetivo do exercício seria rematar a baliza, tendo em conta os apoios necessários para realizar o remate em suspensão, e sem entrar na área do guarda-redes.

14h/15h30 – Apoio ao Professor Frederico Oliveira, coordenador local do meu estágio, na modalidade de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira) na gestão e no auxílio das tarefas da aula.

23 de Maio Quinta 11h – A estratégia de deslocar-me antecipadamente para o pavilhão tem resultado de tal forma, que optei novamente pelo mesmo procedimento, o que facilitou a gestão do tempo útil da aula e a orientação da mesma.

11h30/13h – A nível de plano aula, dado o elevado número de alunos, optei por um planeamento muito semelhante para as três turmas do 2ºano, “montando diversas estações com exercícios e objetivos diferentes.

Deste modo, optei por realizar os seguintes exercícios:

- **Jogo do mata** – Quatro alunos com uma bola de esponja na mão, sendo que para conseguir apanhar o colega, seria necessário tocar com a bola no corpo do colega ou atirar a bola, pelo que ao ser apanhado o colega deveria ficar em posição de estátua até um colega passar por baixo das pernas do mesmo e livrar o colega.
- **Sustentação de bola com a raqueta** – Neste exercício cada elemento de cada equipa realizou, com uma raqueta, o número de toques de sustentação com a bola dito pelo professor, deslocando-se depois para o fim da sua fila. A equipa que realizou o maior número de toques no menor tempo possível saiu vencedora.
- **Jogo dos arcos** – Neste último exercício dividi os alunos desta estação em duas filas, sendo que ao sinal do professor, um aluno de cada fila corria rapidamente em buscar de um arco. O objetivo do jogo consistia em colocar o maior número de arcos na sua estação no menor tempo possível.

Nesta aula realizei exercícios lúdicos com o objetivo de trabalhar a coordenação óculo-manual, promovendo um sentimento de competição saudável através dos benefícios da atividade física no desenvolvimento social e pessoal da criança.

24 de Maio Sexta 11h – Voltei a optar pelo procedimento habitual de ir mais cedo para o pavilhão, antes do início da aula, de forma a preparar e organizar os exercícios para as duas turmas do 4ºano.

11h30 às 13h – No que ao planeamento da aula diz respeito, optei por realizar os seguintes exercícios:

- **Uma estação com jogo do estica**, em que o objetivo do jogo consistia em saltar por entre as três cordas que estavam colocadas no chão e aos poucos ir aumentando o espaço entre as mesmas. Cada coluna fazia

alternadamente o exercício, em função da cor da sua coluna, seguindo a ordem da coluna direita ou esquerda.

- Uma estação com um exercício base de basquetebol, nomeadamente o lançamento na passada, em que o aluno colocava um pé entre cada arco, de forma a realizar os apoios corretos antes de lançar ao cesto.
- Exercício de futebol, em que o aluno deveria conduzir a bola com os dois pés alternadamente, contornar com a bola por entre os cones, sem tocar nos mesmos e depois rematar à baliza.
- Estação de andebol, em que o objetivo do exercício seria rematar a baliza, tendo em conta os apoios necessários para realizar o remate em suspensão, e sem entrar na área do guarda-redes.

Semana 14- Planeamento das aulas de Educação Física (Continuação)

29 de Maio Quarta 11h – Neste horário, voltei a deslocar-me com a devida antecedência para o pavilhão, com o intuito de montar os exercícios e a facilitar a gestão dos mesmos, aquando da chegada dos alunos com os respetivos professores titulares.

11h30/13h – Neste horário trabalhei com as duas turmas do 3ºano ao mesmo tempo, pelo que realizei os seguintes exercícios:

- Dividi os alunos em quatro filas, sendo que em cada fila estava um cone de uma cor diferente.

Optei por colocar quatro cones amarelos, quatro cones azuis, quatro cones verdes e quatro cones vermelhos, pelo que nesses cones de cada cor coloquei um arco, uma bola pequena, uma corda e um colete de uma cor.

Cada elemento de cada equipa só poderia deslocar-se para o cone da sua cor, quando o professor dissesse o nome do objetivo, pelo que em função do mesmo deveria realizar a seguinte tarefa:

No cone com o arco da sua cor o aluno tinha de fazer 5 polichinelos

No cone com uma bola pequena amarela o aluno tinha de realizar 5 saltos canguru

No cone da sua cor com uma corda o aluno tinha de fazer 5 saltos à corda

No cone com um colete da sua cor o aluno tinha de realizar 5 abdominais

A equipa a conseguir realizar as tarefas anteriores o maior número de vezes e com sucesso, sairia vencedora.

- Neste segundo exercício mantive as mesmas equipas, ficando as mesmas divididas por filas consoante a sua cor. Em frente de cada fila estava um arco corresponde à cor dessa mesma fila, pelo dentro do arco estava uma raquete com uma bola pequena. O objetivo do exercício consistiu em dar toques com a raquete, consoante o número dito pelo professor, sendo que os elementos que não fizeram a aula contavam o número de vezes que cada aluno conseguia manusear a raqueta com a bola.
- Por último, optei por realizar um exercício muito utilizado por mim nas AEC, o jogo do “estica”, dividido em quatro colunas, sendo que em cada uma delas ficava uma equipa, resultando numa competição saudável entre duas equipas. O objetivo do jogo era saltar por entre as três cordas que estavam colocadas no chão e aos poucos ir aumentando o espaço entre as mesmas. Cada coluna fazia alternadamente o exercício, em função da cor da sua coluna, seguindo a ordem da coluna direita ou esquerda.

14h/15h30 – No horário destinado ao apoio da aula de ginástica acrobática (alunos do 5º ao 9ºano da escola básica Adriano Correia de Oliveira), voltei a ajudar o Professor Frederico Oliveira, na gestão da aula desta modalidade.

31 de Maio Sexta-Feira

11h30/13h – No dia destinado às duas turmas do 4ºAno, procurei recorrer a um planeamento baseado em estações, por forma a trabalhar a coordenação óculo manual, com exercícios de modalidades coletivas por estação próprios da sua faixa etária e com relevância para a coesão de grupo.

Como tal, planeei exercícios com o intuito de abordar as modalidades coletivas como o andebol, basquetebol e futebol, mas, desta feita, foquei-me em questões mais específicas das modalidades, sem nunca descurar as questões do desenvolvimento humano da criança.

Anexo 2 – Guião de Entrevista aos Professores.

Antes da Entrevista:

- Explicar o objetivo da entrevista;
- Explicar a natureza confidencial e anónima da recolha, tratamento de dados e divulgação das informações;
- Salientar a possibilidade de repetir ou reformular as questões, sempre que estas não forem claras para o entrevistado.

Depois da Entrevista:

- Referir a possibilidade de acrescentar dados/informações que o entrevistado ache relevante.

Data da entrevista:

Local:

Tempo de duração da entrevista:

Guião:

- 1- Qual é a sua habilitação? Idade
- 2- Há quantos anos é professora do 1º ciclo?
- 3- Como é que esta organizada a componente de educação física nessa escola?
- 4- Qual a importância que atribui à atividade física para os jovens?
- 5- Enquanto professora do 1º ciclo pode nos dizer como tem organizado a abordagem da componente de educação física na escola?
- 6- Quais as principais dificuldades que sente? Como é que as tem ultrapassado?
- 7- Quais os benefícios de ter um professor de educação física a auxiliar e a planear as aulas de Educação Física do 1º ciclo?
- 8- Na sua opinião como é que devia estar organizada a educação física no 1º ciclo?

Anexo 3 – Ficha de Consentimento de Recolha de Dados.



Termo de Consentimento Informado

Obrigado pela participação na pesquisa. Por favor, leia esta página antes de continuar.

Objetivo: o objetivo do estudo é investigar os aspetos da identidade dos formadores de educação física que contribuem para esclarecer a formação de professores para a justiça social.

O que fará: será realizada uma entrevista sobre a temática acima mencionada.

Confidencialidade: as suas respostas, através da gravação de áudio, em nenhum momento poderão ser identificadas pessoalmente. Depois de concluída a investigação ocorrerão procedimentos de sigilo junto às gravações descritos no item riscos.

Riscos: acreditamos não existir riscos associados à recolha de dados nesta pesquisa de doutoramento, contudo, como todas as atividades com recursos a ferramentas *online*, o risco de quebra de confidencialidade é impossível de anular. Para minimizar possíveis riscos iremos manter as gravações fora de clouds ou servidores de armazenamento na internet e todos os nomes serão encriptados assim que a entrevista for transcrita. Além disso, comprometemo-nos a seguir as recomendações éticas da Comissão Europeia para a investigação.

Participação Voluntária: a sua participação neste estudo é completamente voluntária.

Direito de se retirar do estudo: possui o direito de se retirar do estudo a qualquer momento sem penalização.

Tempo Necessário: a pesquisa demorará cerca de 1h30 – 2h para ser feita.

Pagamento: não receberá nenhum pagamento pela sua participação.

Receberá a transcrição da discussão focalizada para que possa rever o seu conteúdo e torná-la mais próxima da sua opinião.

Ao concordar em participar nesta investigação, dará permissão para que se possa utilizar todos os dados recolhidos através deste grupo de discussão focalizada em congressos, artigos e tese de doutoramento desenvolvida no âmbito desta pesquisa académica. Vale ressaltar que os dados recolhidos são para fins académicos.

Se necessitar de mais informações relativamente à sua participação nesta investigação poderá entrar em contacto com a investigadora através do email: djnunes29@yahoo.com.br

FORMULÁRIO DE CONSENTIMENTO

Declaro que aceito participar desta investigação, tendo conhecimento sobre a temática e devidamente esclarecido sobre a entrevista no âmbito do estudo “Formação inicial e identidade dos professores para a justiça social: Um estudo multicaseos com professores e formadores de educação física”, realizado por Deise de Jesus Soares Nunes e supervisionado pela Professora Doutora Amélia Lopes, Professora Doutora Amélia Veiga e Professora Doutora Rosanne Dias.

(Micro Code-Real)

01 /02 /2021