



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Mova-se para inspirar, ensine para transformar: Extratos de uma jornada de autodescoberta

Relatório de Estágio Profissional

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Paula Maria Leite Queirós

Mestrando:

João Francisco Gonçalves Rodrigues

Porto, setembro de 2024

Dedicatória

À minha avó Luzia,

Que foi um pilar ao longo de toda a minha vida e que estaria certamente orgulhosa de mim por conseguir superar mais um ciclo tão desafiante da minha vida e começar a crescer cada vez mais profissionalmente.

Ao meu tio Rui,

Uma grande referência e um grande impulsionador do desporto madeirense, a quem admirava muito e que foi um dos principais motivos pelos quais ingressei nesta área pois, sem saber, sempre me inspirou muito durante o meu crescimento.

Agradecimentos

Primeiramente,

À Universidade do Porto e à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto pela prestação de condições ideais de aprendizagem, desde as infraestruturas e instalações até à qualidade e dedicação de todo o corpo docente ao longo dos dois anos em que aqui frequentei o mestrado.

Às professoras cooperantes Susana Cró e Cristina Caré, pela paciência demonstrada ao longo de todo o ano letivo, pela disponibilidade, pelos ensinamentos transmitidos, pelas experiências proporcionadas, por toda a ajuda em momentos menos bons e por demonstrarem constantemente as competências de um bom professor de Educação Física.

À Professora Doutora Paula Queirós, por toda a orientação e acompanhamento demonstrados ao longo de todo este percurso.

Aos meus pais e irmãos por toda a educação que me deram e valores que me transmitiram ao longo da vida. Sou quem sou graças a vocês e a todo o amor e carinho que me prestaram, garantindo que nunca me faltasse nada para conseguir triunfar.

Aos meus amigos mais próximos, que fizeram parte de todo o meu percurso académico e pessoal e sem os quais nunca conseguiria chegar onde cheguei. Ernesto, Pedrinho, Roberto, Rocha, Francisco, Romão, Rosalina, Alberto, Gonçalo, Ruel, Luís Pedro, Tiago, Chicão, Rodrigo e Calado. Sem vocês esta caminhada não seria possível.

A todas as pessoas que conheci pelo caminho e que de alguma forma contribuíram para a minha transformação como pessoa e como profissional, mas não foram mencionadas. O vosso contributo também foi muito importante.

Índice

Dedicatória	I
Agradecimentos	II
Índice	III
Índice de Figuras, Gráficos e Tabelas	V
Índice de Anexos	VI
Lista de Abreviaturas.....	VII
Resumo	VIII
Abstract.....	IX
1. Introdução	1
2. Enquadramento Pessoal	2
2.1. Breve Autobiografia	2
2.2. A Escolha da Área	4
2.3. Expetativas Iniciais e o Confronto com a Realidade	5
3. Enquadramento na Prática e no Estágio Profissional	6
3.1. Caracterização da Escola	6
3.2. Grupo de Educação Física.....	7
3.3. Instalações e Condições de Prática.....	7
3.4. Caracterização das Turmas	8
3.4.1 12º Ano – Curso Profissional de Técnico de Desporto	8
3.4.2. 9º Ano – Ensino Regular	9
3.4.3. 6º Ano – Ensino Regular.....	9
3.5. A Pedagogia e o Perfil Ideal de um Professor	10
4. Planeamento	12
4.1. Planeamento Anual	12
4.2. Unidades Didáticas	12
4.3. Planos de Aula.....	13
4.4. Estudo Prévio	15
5. Metodologias e Instrumentos Utilizados.....	16
5.1 Instrução Direta	16
5.2. Descoberta Guiada.....	17
6. Desempenho em Aula.....	18
6.1. Funcionamento e Dinâmica das Aulas	18
6.2. Gestão da Aula	20

6.3. Feedbacks e Correções	22
6.4. Evolução Pessoal	24
7. A Importância da Reflexão e da Observação	26
8. Avaliações	27
9. A Comunidade Escolar	29
9.1. Participação em Atividades Extracurriculares	29
9.2. O Desporto Escolar	30
10. Perceção sobre a Educação e a Educação Física	31
11. Investigação: A Influência das Aulas de Educação Física nos Resultados dos Testes de Aptidão Física	32
11.1. Resumo	32
11.2. Abstract	33
11.3. Introdução	34
11.4. FitEscola	35
11.5. Aptidão Física	37
11.6. Metodologia	38
11.6.1. Instrumentos Utilizados	38
11.7. Apresentação de Resultados	39
11.8. Conclusão	52
11.9. Referências	53
12. Conclusões Finais e Prospeção	54
13. Referências Bibliográficas	56
Anexos	X

Índice de Figuras, Gráficos e Tabelas

Figura 1 - Valores de Referência FitEscola para o sexo feminino	35
Figura 2 - Valores de Referência FitEscola para o sexo masculino	36

Gráfico 1 - Distribuição de géneros da amostra	38
Gráfico 2 - Número de vezes de prática desportiva federada da amostra	39
Gráfico 3 - Número de vezes de prática de atividade de lazer	40
Gráfico 4 - Número de vezes de prática de atividade física para além das aulas	41
Gráfico 5 - Tempo dedicado à prática desportiva fora do contexto escolar	42
Gráfico 6 - Participação em competições desportivas	43
Gráfico 7 - Distribuição dos meios de transporta utilizados para se deslocar para a escola	44

Tabela 1 - Tabela de resultados dos testes de aptidão física da amostra ao longo do ano letivo.....	45
Tabela 2 - Percentagens de melhoria de resultados no teste do vaivém do 1º período para o 3º período.....	46
Tabela 3 - Percentagens de melhoria de resultados no teste de impulsão horizontal do 1º período para o 3º período	47
Tabela 4 - Percentagens de melhoria de resultados no teste de agilidade do 1º período para o 3º período.....	48
Tabela 5 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 1º período no teste do vaivém.....	49
Tabela 6 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 3º período no teste do vaivém.....	49
Tabela 7 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 1º período no teste da impulsão horizontal	50
Tabela 8 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 3º período no teste da impulsão horizontal	50
Tabela 9 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 1º período no teste de agilidade	51
Tabela 10 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 3º período no teste de agilidade	51

Índice de Anexos

Anexo 1 - Unidade Didática do Módulo 11 - Jogos Desportivos Coletivos III - 12º Ano	XI
Anexo 2 - Plano de Aula de Atletismo – 9º Ano	XII
Anexo 3 - Grelha de Avaliação do Módulo 14 – Dança III – 12º Ano	XIV
Anexo 4 - Reflexão de Aula 14 - 12º ano – 7 de novembro de 2023.....	XV
Anexo 5 - Cartaz XII Festival de Desporto da Escola da Levada – 21 de março 2024	XVI
Anexo 6 - Questionário de Identificação do nível de atividade física dos alunos	XVII

Lista de Abreviaturas

CPTD – Curso Profissional de Técnico de Desporto

EBSAAS – Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

EF – Educação Física

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MID – Modelo de Instrução Direta

MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NEE – Necessidades Educativas Especiais

UD – Unidade Didática

Resumo

O presente documento expressa aquela que foi a experiência vivida pelo autor no estágio profissional referente ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizado na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, na ilha da Madeira. O estágio profissional é o primeiro momento em que um jovem estudante contacta com a realidade daquela que é a profissão que pretende seguir, podendo ser considerado como o momento de transição de aluno para professor, no caso. Nesta prática supervisionada, foram vividos vários contextos desde o ensino regular ao ensino de cursos profissionais de desporto. A elaboração deste relatório engloba inicialmente uma componente pessoal que inclui uma breve autobiografia e explicita as motivações e as primeiras impressões vividas na prática, seguida de uma componente representativa que caracteriza o contexto e as turmas com quem foi realizado o trabalho, e de uma componente descritiva e reflexiva, onde estão pormenorizadamente descritas todas as escolhas feitas assim como todas as dificuldades e problemas encontrados e como estes foram ultrapassados. Por fim, o relatório contempla também uma pequena investigação que visa verificar se houve melhoria nos resultados dos testes físicos da bateria FitEscola ao longo que o ano letivo avançou e procurar compreender se o planeamento das aulas de Educação Física teve alguma influência relativamente a isso, assim como conclusões finais relativas a todo o processo e uma prospeção futura.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL; EDUCAÇÃO FÍSICA; ENSINO; APRENDIZAGEM; REFLEXÃO; ADAPTAÇÃO.

Abstract

The present document appears as a way to express the author's experience during his professional internship, which was done at Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva in Madeira Island, and made in order to finish the masters degree in Physical Education Teaching. The Professional Internship is the first moment where a young student has contact with the reality of what is the profession he wants to follow and everything that comes with it. This can be considered as the moment of transition from student to teacher, in this case. In this supervised practice, a lot of different contexts and realities were experienced, going from regular school to professional sports courses. The making of this report implies a personal component which includes a brief autobiography and goes into detail about the motivations and the first feelings that were felt and lived during the practice, followed by a representative component which explains all the contexts experienced and the classes with whom the work year was passed, as well as a descriptive and reflective component, where all the decisions, choices, difficulties, problems and solutions are described in detail. Finally, this report also contemplates a small investigation with the aim of finding out if the students had progressive better results in the physical tests they had to do along the school year and trying to understand if the planning of the physical education classes had some impact in it, alongside with final conclusions regarding all the process and future perspectives and propections.

KEYWORDS: SCHOOL PLACEMENT; PHYSICAL EDUCATION; TEACHING; REFLECTION; ADAPTATION.

1. Introdução

O presente relatório de estágio surge como o último momento do processo de ensino-aprendizagem do Mestrado em Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e tem como objetivo relatar toda a experiência que foi vivida durante o ano letivo em que se realizou o estágio profissional. Assim, este relatório possui uma grande importância no que toca ao processo reflexivo das vivências passadas, uma vez que oferece um cardápio muito grande de qualidades e características essenciais para um posterior autoaperfeiçoamento de um perfil ideal pessoal e profissional.

Com isto, este relatório é elaborado em função de todos os desafios, dificuldades, escolhas, tomadas de decisão, inseguranças, motivações que foram encontrados, assim como a emanção de momentos positivos que foram passados.

Para tal, numa primeira fase foi feito um enquadramento pessoal dando-me a conhecer um pouco e procurando transparecer aquele que foi o meu percurso até aqui, seguido de um enquadramento na prática, onde foi descrito e caracterizado tudo aquilo que é relativo à escola onde foi realizada a prática e às turmas com o qual trabalhei.

Posto isto, encontramos uma secção de metodologia onde está mencionada toda metodologia utilizada nas aulas, desde a forma como foi feito o planeamento até à gestão das aulas e às avaliações.

Por fim, o relatório inclui uma secção dedicada a um estudo de investigação realizado com o objetivo de compreender se o conteúdo das aulas de Educação Física em algo influencia nos resultados dos testes físicos realizados pelos alunos.

Para além de tudo isto, o presente relatório inclui o desenvolvimento de vários temas pertinentes e que se enquadram no contexto do Ensino da Educação Física.

2. Enquadramento Pessoal

2.1. Breve Autobiografia

O meu nome é Francisco Rodrigues, nasci no dia 4 de dezembro de 1998 e sou natural do Funchal, na ilha da Madeira. Iniciei o meu percurso escolar no meu local de nascimento, frequentando como aluno o Colégio de Santa Teresinha desde a pré-escolar no ano letivo 2002/2003 até o final do terceiro ciclo no ano letivo 2012/2013. Foi desde logo, neste período da minha vida que comecei desde que me lembro a ter uma vida ativa, onde qualquer tipo de atividade física me fascinava. As aulas de Educação Física eram as mais apelativas e os intervalos o que mais ansiava para poder com os meus amigos praticar qualquer tipo de atividade física.

No Ensino Secundário, frequentei a Escola Secundária de Francisco Franco, onde fiquei inserido numa turma caracterizada por ter alunos com notas elevadas, não sendo eu uma exceção. Mergulhado neste contexto, à minha volta só convivi com pessoas que sonhavam desde sempre ingressar cursos muito prestigiados, o que me fez sentir de parte durante os meus anos de adolescente, mas nunca me fez perder o meu rumo nem a minha ideia de fazer do desporto e da atividade física a minha vida.

Fiel às minhas ideias e às minhas vivências, entrei na licenciatura em Educação Física e Desporto na Universidade da Madeira, no ano de 2016. Foi neste período da minha vida que realmente comecei a me descobrir e desenvolver como pessoa, pois estava finalmente inserido no contexto ideal e onde me sentia bem. No entanto, muito rapidamente percebi que a minha ambição pedia mais, e por muito que gostasse da ilha onde sempre vivi, necessitava fortemente de outras experiências.

Foi então que decidi, no terceiro ano da licenciatura, me candidatar para realizar um semestre de estudos sob a asa do programa Erasmus+. Ao ser aceite para estudar na Akademia Wychowania Fizycznego em Varsóvia, na Polónia, mal sabia eu o que iria viver e aprender. Esta foi uma aventura que acaba por ser indescritível e difícil de quantificar o tanto que me deu a nível pessoal e

académico. O conhecer de novas culturas, novas rotinas, novas formas de agir, pensar e viver mudou por completo toda a minha percepção relativamente ao mundo e abriu por completo a minha mente.

Ao regressar desta experiência que até então tinha sido o auge das minhas vivências, e após me licenciar, muito rapidamente veio o oposto. Uma pandemia e a perda da minha avó deixaram-me um pouco sem rumo durante um período relativamente longo de cerca de um ano e meio. Contudo, de modo a me reerguer, optei por voltar a ter mais uma jornada fora e, novamente segundo o programa Erasmus+, realizei um estágio profissional de seis meses numa academia de futebol em Maribor, na Eslovénia, em 2022. À semelhança da experiência anterior, esta apenas trouxe coisas positivas e é imensurável o quanto aprendi e evolui neste período. Chegando ao presente, onde regressei aos estudos e ingressei o mestrado de Ensino de Educação Física no Porto, voltando a estar longe de casa por um longo período e sempre com a ambição de me desenvolver como pessoa e como profissional.

2.2. A Escolha da Área

Desde muito novo que sempre tive um gosto imenso pela prática de atividade física e pela realização de desporto. Aos cinco anos comecei a dar os meus primeiros passos no mundo do desporto federado, ingressando o treino de futebol onde permaneci durante toda a minha infância e adolescência, terminando aos dezoito anos essa minha aventura na formação desportiva. Pelo meio desses treze anos de prática desportiva federada, fui desenvolvendo a minha personalidade e o meu gosto pela área nunca parou de crescer. Por tudo o que o desporto me oferecia a nível de valores e de competências que fui compreendendo que seriam essenciais para toda a vida, quando, por opção, terminei a minha prática federada ao entrar na licenciatura, tomei outra decisão. A de passar para o outro lado, ser treinador.

Não foi preciso muito tempo para perceber que era ali que realmente sou feliz. Era ali que me via a correr por gosto sem me cansar. Era ali que conseguia fazer sobressair todas as minhas melhores características e que conseguia ajudar jovens atletas e pessoas como eu outrora fui a crescer como jogadores e como seres humanos. Com o passar do tempo, o interesse só foi crescendo e fui confrontado com tantos jovens diferentes, de idades diferentes, de características diferentes, com personalidades diferentes, vindos de contextos variados, que me faziam questionar e procurar soluções para lidar com cada um deles individualmente da maneira mais correta. Isto fez-me perceber que talvez a área que mais gostava não seria a do treino desportivo em si, mas sim a área da pedagogia. A minha real paixão era trabalhar com crianças e jovens através do desporto e da educação física e não de uma modalidade desportiva exclusiva.

Assim, optei por ingressar o mestrado de Ensino da Educação Física, na esperança de aprender e me confrontar com uma realidade que me traria algo diferente, a escola. Onde teria a oportunidade de lidar com uma panóplia ainda maior de pessoas, vindas de diferentes contextos e cada uma tão diferente e peculiar. Esse seria o desafio mais aliciante para mim.

2.3. Expetativas Iniciais e o Confronto com a Realidade

Dada a minha condição de residente na ilha da Madeira, foi permitido pela faculdade que a realização do meu estágio curricular profissional ocorresse na região autónoma da Madeira, pelo que a minha decisão passou por fazer exatamente isso, uma vez que seria algo que me traria muitos benefícios tanto a nível pessoal como a nível profissional.

Surgindo a opção de poder lecionar na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, não houve qualquer tipo de hesitação da minha parte, uma vez que a mesma é situada muito próxima do meu local de residência e é uma escola com a qual já estava familiarizado, uma vez que possuo alguns familiares da mesma profissão que lecionaram e ainda lecionam nesta escola. Com isto, surgiram as expetativas iniciais de uma adaptação ao contexto escolar que seria rápida, assim como um entrosamento com a comunidade escolar também algo rápido e fluido.

Fora isto, as expetativas relativamente às aulas de educação física em si e às turmas que iria encontrar eram positivas, embora estivesse consciente que iriam representar um desafio completamente diferente e que exigiria de mim um empenho diferente, uma vez que a nível profissional apenas estava habituado a uma área diferente, a do treino desportivo. De um modo praticamente imediato, estava ciente de que tudo o que fizesse e dissesse em contexto de aula teria consequências e repercussões não só para mim, mas principalmente para os alunos com os quais iria estar a lidar, uma vez que agora seria eu o exemplo a seguir, seria eu alguém a quem os alunos iriam ouvir e retirar ensinamentos.

Posto isto, ao me confrontar com a realidade no começo das aulas percebi que este percurso que tinha acabado de iniciar não seria um percurso fácil e que exigiria de mim muito trabalho para que conseguisse alcançar os objetivos propostos e para pôr em prática todas as minhas capacidades, visando sempre o máximo de aprendizagem e focando sempre nos alunos, atendendo às características individuais de cada um para que os consiga ajudar e ensinar da melhor forma.

3. Enquadramento na Prática e no Estágio Profissional

Findado o primeiro ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), o passo seguinte seria a realização do Estágio Profissional, onde haveria a inserção na prática profissional da profissão, sendo esse o principal objetivo do segundo ano do mestrado em questão.

Com este estágio, o MEEFEBS pretende que haja um claro aprimoramento daquilo que são as principais características de um professor e daquelas que são as principais atividades de um professor, oferecendo ao mestrando uma experiência que culmina com uma formação total do mesmo e uma preparação para o futuro que este terá na profissão.

3.1. Caracterização da Escola

A EBSAAS, também conhecida como Escola da Levada é uma escola já com alguns anos. Inicialmente, nos primórdios da década de 70, a escola apenas possuía 3º ciclo. No entanto, após a revolução de 25 de abril de 1974, prontamente passou a possuir os primeiros 9 anos de escolaridade, dado que estes passaram a ser uma obrigatoriedade e um direito constitucional.

Atualmente, a escola conta também com ensino secundário e é reconhecida como uma das melhores escolas básicas e secundárias da região autónoma da Madeira.

É uma escola com um projeto desportivo bem definido e que privilegia imenso a Educação Física. Para além do desporto escolar, a escola possui também um clube desportivo que compete nos campeonatos de várias modalidades na ilha.

3.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física da EBSAAS desde muito cedo demonstrou ser um grupo especial e diferenciado por ser extremamente unido. Num mundo onde, nos dias de hoje, o mais comum é encontrar ambientes de trabalho onde a mentalidade “cada um por si” é a primordial e pessoas cujo ego está sempre na ribalta, na EBSAAS a realidade era o exato oposto. Este grupo possuía apenas professores extremamente competentes e humanos, sempre capazes e prontos a ajudar qualquer outro colega de profissão, sempre com imensa vontade de continuar a aprender e evoluir, e especialmente sempre acarinhando e prestando apoio aos professores estagiários que ingressaram o grupo neste ano letivo. Sendo a EBSAAS uma escola cujo projeto desportivo é algo muito prioritário, a união, o companheirismo, o respeito e a alegria fizeram sempre se demonstrar e isso comprovou-se na sinergia existente entre todos os docentes em todos os momentos, dado que todos caminhavam em prol de um objetivo comum.

3.3. Instalações e Condições de Prática

As instalações desportivas que a escola tem disponíveis, e as consequentes condições de prática que a mesma me facultou foram dois aspetos que me deixaram surpreendido pela positiva, aquando do meu primeiro contacto com esta realidade. Embora tivesse conhecimento da Escola e da sua localização, possuía a presunção de que as condições não seriam as melhores, o que é o completo oposto da realidade.

A escola possui três campos exteriores, que possibilitam a lecionação de várias modalidades como por exemplo o futebol, andebol, basquetebol, atletismo, voleibol, entre muitos outros, assim como dois pavilhões com uma área relativamente elevada que possibilitam a lecionação de tantas outras modalidades como o futsal, desportos de raquete, entre outros. Para finalizar, possui ainda um ginásio de pequenas dimensões e diversas salas de aula dentro das infraestruturas desportivas mencionadas, permitindo a realização de aulas alternativas, como aulas teóricas, realização de trabalhos de grupo ou testes.

Para além disto, qualquer um dos espaços referidos possui condições ideais para a prática desportiva, principalmente a um dos pavilhões, na medida em que é um pavilhão completamente novo, que terminou a sua renovação no mês de novembro de 2023.

Com isto, devido a esta diversidade de espaços, as condições em que estive inserido foram favoráveis para a realização do meu estágio de um modo estável e que potenciou a minha aprendizagem relativamente a esta profissão em que agora me insiro.

3.4. Caracterização das Turmas

Numa instância inicial onde o primeiro contacto com a escola trouxe também a primeira reunião com o núcleo de estágio e as professoras cooperantes, foram designadas as turmas com as quais iríamos trabalhar durante o ano letivo. Assim, foram-me atribuídas uma turma residente de 12º ano do curso profissional de técnico de desporto, a qual tive a oportunidade de lecionar durante todo o ano letivo, assim como uma turma de 9º e 6º ano do ensino regular, onde a leção foi feita em conjunto com os meus colegas de estágio.

3.4.1 12º Ano – Curso Profissional de Técnico de Desporto

Tal como referido anteriormente, a turma de 12º ano era uma turma do Curso Profissional de Técnico de Desporto (CPTD) e caracterizava-se por ser composta por 13 alunos do sexo masculino e 5 alunas do sexo feminino, contabilizando um total de 18 alunos. Todos, sem exceção, eram alunos com elevada predisposição desportiva e ainda maior capacidade de realizar as aulas com qualidade, uma vez que as competências coordenativas e condicionais eram também de nível elevado.

Por estarem todos ligados ao desporto, muitos sendo atletas federados, e por serem alunos com idade avançada (17, 18 anos), o comportamento nunca foi um grande problema com que tive de lidar, visto que o respeito e a vontade de trabalhar sempre esteve presente ao longo do ano letivo.

3.4.2. 9º Ano – Ensino Regular

Relativamente à turma de 9º ano, esta era uma turma do Ensino Regular e caracterizava-se por ser composta por 7 alunos do sexo masculino e 16 alunas do sexo feminino, contabilizando um total de 23 alunos. Contrariamente à realidade do 12º ano, esta turma possuía alunos com muito baixa predisposição para a prática desportiva e capacidades coordenativas e condicionais de nível muito baixo. Para além disto, a turma possuía um aluno com necessidades educativas especiais (NEE) e outros tantos com alguns problemas a nível comportamental.

Deste modo, esta foi uma turma na qual fui obrigado a criar e montar constantemente diversas estratégias que refreassem estes fatores da melhor maneira possível, potenciando o bom funcionamento das aulas e a evolução e aprendizagem dos alunos.

3.4.3. 6º Ano – Ensino Regular

Por sua vez, a turma de 6º ano, também pertencente ao Ensino Regular, era uma composta maioritariamente por alunos do sexo masculino sendo estes 16, possuindo apenas 6 alunas do sexo feminino, predispondo um total de 22 alunos. Caracterizava-se por ser uma turma com elevada motivação durante as aulas, dado que a generalidade dos alunos era federada numa modalidade desportiva e fruto também da sua idade mais baixa relativamente às outras turmas, o que facilitou imenso o processo de ensino-aprendizagem no decurso do ano letivo.

3.5. A Pedagogia e o Perfil Ideal de um Professor

Sendo a docência uma profissão que engloba várias pessoas para além do docente em si e, por consequência, possui a capacidade de mexer com sentimentos e pensamentos de diversos seres humanos nomeadamente os alunos, é de extrema importância que um professor possua diversas características que serão consideradas de um perfil dito “ideal”.

Para Resende (2016), um bom professor deve possuir três grandes dimensões: Dimensão Pessoal, Dimensão para a Cidadania e Dimensão Profissional.

Na primeira, Resende (2016) destaca particularidades como a paixão, o interesse e a dedicação relativamente à disciplina que leciona, assim como a capacidade de conseguir filtrar aquilo que são problemas pessoais e não deixar que isso afete de modo algum o seu trabalho e o seu desempenho.

Na dimensão para a cidadania, é destacada a capacidade de transmissão de valores essenciais para vida assim como a capacidade de orientação, encorajamento e persistência para com os seus alunos, na medida em que um bom professor consegue desenvolver novas formas de pensar, novos padrões de comportamento e novas visões nos seus alunos.

Por fim, na dimensão profissional, Resende (2016) salienta o domínio do conteúdo a lecionar e de todas as metodologias que são utilizadas, aliando tudo isto à capacidade de planeamento e definição de objetivos sempre com a capacidade de transdisciplinaridade presente, isto é, a aptidão para integrar outras áreas de conhecimento naquilo que é a sua disciplina.

Ao longo de todo o ano letivo, a interiorização destas três dimensões foi essencial para a minha performance durante o estágio, uma vez que olhei para as mesmas como três grandes pilares de sucesso pelos quais devia me reger.

Acima destas características, verifiquei também que possuir uma grande capacidade de adaptação e de pensamento crítico rápido acaba por ser essencial, especialmente em aulas onde algo corre menos bem. A mestria de conseguir compreender que algo não está a correr bem e com a simples mudança de uma variável, seja ela número de alunos em exercício, espaço a ser

utilizado ou tempo de exercício, conseguir mudar o rumo da aula e potencializar o desenvolvimento dos alunos é muito importante. Esta é uma ação que acaba por dar também ao professor um certo nível de confiança que é muito benéfico para a dimensão pessoal.

“No entanto, foi necessário efetuar algumas alterações e adaptações, uma vez que o espaço alternativo era extremamente curto. Assim, o primeiro exercício de estafetas foi retirado e foi realizado o exercício de aquecimento descrito no plano de aula 13”

(Reflexão de Aula 12, 12ºano – 31 de outubro de 2023)

4. Planeamento

Tal como afirmado por Bossle (2002), o ato de educação considera o envolvimento e a participação dos alunos e professores na construção e facilitação do processo de ensino-aprendizagem.

Assim, a Educação Física e o sucesso das aulas nesta disciplina, necessita de um planeamento prévio muito bem delineado e que procure sempre ir ao encontro dos objetivos definidos e do desenvolvimento pessoal de cada aluno.

4.1. Planeamento Anual

O Planeamento Anual foi a primeira tarefa realizada no ano letivo, em função daquilo que são as aprendizagens essenciais dos anos em questão e dos espaços disponíveis para realizar as aulas. Sendo a turma de 12º ano uma turma do CPTD, este planeamento acabou por ser um pouco mais facilitado, na medida em que os módulos a serem lecionados já estavam previamente definidos. O principal desafio neste caso foi alocar cada módulo a um momento do ano letivo onde os espaços disponíveis fossem os ideais para um bom funcionamento das aulas e uma potencialização do processo de ensino-aprendizagem.

4.2. Unidades Didáticas

Vickers (1990) defende que exista uma relação de simbiose entre o conhecimento de uma modalidade e a metodologia utilizada para o ensino e denomina este conceito de Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC).

Este modelo foi aquele que utilizei aquando da construção das Unidades Didáticas (UD), na medida em que possuía uma visão geral dos conteúdos a abordar embora sem uma solução universal e consensual.

As UD foram criadas nessa lógica, mas sempre com a consciência de que a qualquer momento, fruto de como corresse as aulas, poderiam ser alteradas de modo a otimizar aquilo que é o desenvolvimento dos alunos e a sua aprendizagem. (Ver Anexo A).

4.3. Planos de Aula

No que diz respeito aos planos de aula, estes são o nível mais específico do planeamento.

Este é um documento que deve conter identificado de forma clara as tarefas e atividades de aprendizagem que serão realizadas pelos alunos, a duração esperada dessas mesmas tarefas, assim como os seus objetivos e os objetivos gerais da aula.

Ponte, Quaresma & Pereira (2015), os objetivos de aprendizagem da aula, a estratégia geral da aula, a estrutura da aula e os recursos a utilizar são os aspetos comuns mais importantes a serem descritos no plano.

Os mesmos autores defendem que existe uma relação direta entre o detalhe do plano de aula e a capacidade de adaptação e ajuste por parte do professor, na medida em que quanto mais detalhado for o plano, maior será a capacidade de adaptação em função de possíveis acontecimentos imprevistos no decorrer da aula.

Para além destes aspetos, no plano de aula devem estar também representados aspetos estruturais mais simples como a hora da aula, o local e duração da mesma, o material a utilizar e o número de alunos. (Ver Anexo B)

Deste modo, procurei sempre criar planos de aula em conformidade com estes aspetos. A generalidade dos meus planos de aula continha era composto por uma parte inicial de aquecimento, uma parte fundamental onde se realizavam as situações de aprendizagem em função dos objetivos pretendidos e uma parte final de retorno à calma, onde os alunos realizavam alongamentos e era feito um resumo sobre a aula, recapitulando os aspetos mais importantes da mesma.

Após acordo com a professora cooperante, este plano de aula tinha de ser enviado até 48 horas antes do início da primeira aula da semana, o que me levou a uma constante procura de novas progressões pedagógicas e novas situações de aprendizagem que fossem apelativas e atrativas para os alunos e que nunca colocassem em causa o processo de ensino-aprendizagem e aquilo que eram os objetivos propostos.

Ao longo do ano letivo tive a oportunidade de lecionar diversas modalidades para os diversos anos de escolaridade. No que diz respeito ao 12º ano, iniciei o ano letivo a lecionar a modalidade de futebol, inerente ao módulo de Jogos Desportivos Coletivos III. O início do estágio profissional com esta modalidade foi algo muito benéfico para mim, uma vez que é uma modalidade no qual me sinto confortável pois tenho algum conhecimento sobre a mesma e também alguma prática fora do contexto escolar, o que me ofereceu confiança desde muito cedo. Para além desta, no mesmo ano foram também lecionadas as modalidades de ginástica, desportos de exploração da natureza e dança. Em qualquer uma destas três modalidades, deparei-me com um desafio enorme de na criação de aulas dinâmicas, criativas e distintas de uma forma recorrente, de modo a conseguir aumentar a motivação dos alunos. Sinto que obtive sucesso nesse sentido, uma vez que procurei lecionar sempre conteúdos pouco comuns e apelativos, nomeadamente nas atividades de exploração da natureza onde abordei a modalidade de disc golf, por exemplo.

Na turma de 9º ano, tive a oportunidade de lecionar as modalidades de voleibol e atletismo. Outras duas modalidades cujo conhecimento não era elevado, mas que sinto que consegui dominar e criar planos de aula com qualidade ao longo do ano letivo.

Por fim, na turma de 6º ano apenas foi abordada a modalidade de futsal durante um curto período. À semelhança do futebol, foi uma excelente forma de terminar o ano letivo, com os níveis de confiança altos, devido ao sucesso e à facilidade de criação de planos de aula efetivamente bem elaborados.

Fatores como o tempo de empenhamento motor dos alunos, o número de alunos em cada grupo de trabalho, o espaço de exercício e o tempo de exercício foram os principais fatores tomados em conta, aquando da elaboração de todos os planos de aula. Maximizar o tempo de empenhamento motor e criar condições ideais de exercitação foram sempre a prioridade.

4.4. Estudo Prévio

O estudo prévio foi um fator no qual coloquei um peso elevado e onde depus extrema importância para o planejamento das aulas e para a lecionação das aulas em si.

Deparei-me imensas vezes com situações em que, privando-me desse estudo prévio, certamente não conseguiria ter sucesso, na medida em que o meu conhecimento sobre as modalidades era escasso e, por consequência, a qualidade das aulas seria baixa.

No entanto, em modalidades como a dança, as atividades de exploração da natureza ou a ginástica, dediquei algum tempo à visualização de vídeos e à leitura de alguns livros de modo a conseguir entender o que fazer e como planejar várias aulas destes módulos.

5. Metodologias e Instrumentos Utilizados

5.1 Instrução Direta

Para Arends (2008), a principal finalidade do modelo de instrução direta (MID) é o favorecimento da aquisição de competências e conhecimento fundamental de um professor.

Numa fase inicial, encarei o estágio com a ideia de que pouco ou nada iria utilizar este modelo, por ser um modelo muito tradicional e onde o professor é o centro de todo o processo de ensino-aprendizagem, tal como referido por Pereira et al (2013). Neste modelo, o aluno muito mais passivo, onde se limita a seguir as ordens do professor e reproduzir aquilo que é dito pelo mesmo.

Por estes motivos e por não me identificar com o mesmo, estava convicto que este seria um modelo que não seria objeto da minha atenção. Contudo, após me confrontar com a realidade da profissão, muito rapidamente e subconscientemente, fui caindo nele.

Dei por mim a praticar o modelo de uma forma muito regular, uma vez que o vi como um modelo mais eficaz e mais facilitador do processo para mim, como professor estagiário.

Ao praticar este modelo, encontrei uma zona de conforto onde me limitava a transmitir o conhecimento e a instruir e informar sobre os fatores importantes e as estratégias que os alunos deviam adotar para a realização dos mesmos com sucesso.

A utilização do MID foi muito mais frequente nas aulas da turma de 9º ano, uma vez que senti a necessidade de recorrer ao mesmo devido à falta de capacidade que senti por vezes no controlo da turma. Sendo mais autoritário e mais direto, vi neste modelo uma solução rápida e eficaz que ajudou neste problema.

5.2. Descoberta Guiada

A Descoberta Guiada é um estilo de ensino que retira o professor do centro do processo de ensino-aprendizagem e envolve os alunos no mesmo.

É um estilo que revela uma relação entre o professor e o aluno, onde através de questões, o professor guia o aluno na descoberta de uma ideia ou de um princípio. (Mosston & Ashworth, 1986).

Para Mosston & Ashworth (1986), existe a necessidade de realizar ajustes linguísticos com todos os seus alunos, revendo a maneira como os professores comunicam com os mesmos. Interrogações e questões são o tipo de linguagem que deve ser utilizado para que o aluno, por si só, seja capaz de formular respostas que vão ao encontro dos objetivos pretendidos e à compreensão dos mesmos.

Este é um modelo de ensino com o qual me encontrei relativamente familiarizado, uma vez que está inserido na metodologia de treino do clube onde trabalhei também durante este ano letivo. Com isto, senti a confiança e o conforto de o aplicar por diversas vezes na turma de 12º ano, com especial ênfase no módulo de ginástica acrobática e dança.

Apliquei várias estratégias e elaborei planos de aula que colocavam os alunos à prova e estimulavam a sua criatividade, através da criação de figuras ou coreografias.

6. Desempenho em Aula

O desempenho em aula de um professor é algo que possui extrema importância, na medida em que pode ser um elemento crucial na relação com os alunos, que por si só, é um fator essencial para o sucesso.

Ao longo do ano letivo, procurei sempre otimizar este meu desempenho através do conhecimento que possuía das modalidades em questão, do treino desportivo e de outras áreas do conhecimento como por exemplo a psicologia e a sociologia.

Sempre ciente de que cada aluno possui a sua própria personalidade, o seu próprio pensamento, as suas próprias reações, os seus próprios sentimentos, entre outros, procurei sempre responder às necessidades individuais de todos.

Findando o processo de estágio, posso afirmar que saio satisfeito com a generalidade do meu desempenho em aula. A grande generalidade das aulas foi sempre bem planeada, excetuando escassas situações onde tal não aconteceu devido a fatores externos e a minha capacidade em corresponder ao que estava proposto no plano de aula e nos objetivos delineados no mesmo foi muito boa.

De igual modo, sinto que expandi altamente o meu repertório de capacidades e de características ideais de professor. Fatores como gestão da aula, capacidade de adaptação ou feedbacks e correções foram os principais e mais frequentes nas minhas aulas, pelo que irei falar deles especificamente mais à frente.

6.1. Funcionamento e Dinâmica das Aulas

Tal como referido anteriormente, sob a minha responsabilidade ficaram duas turmas, sendo uma de 12º ano durante todo o ano letivo e uma de 9º ano durante apenas o segundo período. Sendo estas duas turmas completamente diferentes uma da outra tanto a nível dos alunos como a nível do regime de aulas que frequentam, o funcionamento e a dinâmica das aulas diferiu. Focando de um modo mais forte na turma de 12º ano, dado que foi a turma com quem trabalhei durante todo o ano letivo. Sendo esta uma turma de curso profissional de técnico

de desporto, foi uma turma que funcionou por módulos. Isto é, ao longo do ano letivo, tiveram de ser lecionados seis módulos que contemplavam várias modalidades, assim como vários aspetos da educação física e do desporto no geral. Estes módulos foram planificados previamente, juntamente com a professora cooperante. Cada módulo possuía uma carga horária diferente, onde foi necessário ser lecionado um determinado número de horas de uma determinada modalidade. Assim que esse número de horas era atingido, o módulo era dado como terminado e havia luz verde para ser lecionado o módulo seguinte. A generalidade das minhas aulas possuía uma parte inicial onde eram marcadas as presenças, onde era explicitado aos alunos como é que a aula se iria realizar e onde era realizado um exercício inicial, cujo objetivo recaía sobre a ativação dos grupos musculares que seriam mais utilizados durante a aula. Geralmente, este exercício era um exercício de carácter mais lúdico. Em seguida, existia uma parte fundamental, onde eram realizados os exercícios planeados com o intuito de corresponder aos objetivos que foram previamente propostos. Por fim, ocorria um retorno à calma, onde eram realizados alongamentos e onde era feito um balanço geral da aula, assim como uma prospeção da aula seguinte. Dada a proficiência dos alunos, por vezes esta dinâmica foi alterada, e por decisão pessoal procurei criar estratégias que oferecessem um pouco mais de desafio e motivação aos mesmos.

Focando agora nas turmas de 9º e 6º anos, a dinâmica era muito semelhante. Do mesmo modo, existia uma parte inicial, fundamental e retorno à calma. Contudo, sendo estas turmas que continham alunos com idades mais baixas, procurei sempre ter em atenção o carácter lúdico e privilegiar isso mesmo, sem comprometer o processo de ensino-aprendizagem.

No meu entender, a planificação modular alusiva à turma de 12º ano não constituiu algo de muito positivo, uma vez que me obrigou a lecionar uma determinada modalidade num número restrito de aulas. Findando as horas previstas, já teria de ter uma avaliação realizada e obrigatoriamente teria de passar para o módulo seguinte. Sendo a Educação Física uma disciplina que vai ao encontro das necessidades individuais de cada aluno, algumas vezes senti que terminei um módulo sem o dever fazer, pois senti que alguns alunos não tinham ainda adquirido os conhecimentos necessários nem se encontravam

aptos para realizar uma avaliação final. Embora tenha conhecimento que não poderia lecionar sempre o mesmo módulo durante todo o ano letivo, sinto que o tempo por vezes foi escasso e poderá ter afetado o meu desempenho, na medida em que, forçosamente, me fez transmitir conhecimento de uma forma muito rápida que pode não ter sido a mais perceptível por parte dos alunos.

6.2. Gestão da Aula

Uma boa gestão de aula é essencial para um professor não só de Educação Física (EF), como em qualquer outra disciplina ou área do conhecimento. No entanto, pela EF ser uma disciplina um pouco mais prática, acaba por envolver diversos fatores que são únicos na profissão de docente.

Para além da necessidade de garantir um ambiente de aprendizagem inclusivo, dinâmico e seguro, uma boa gestão de aula na EF deve contemplar fatores como a gestão dos espaços e dos materiais, um controlo sobre a disciplina e o comportamento dos alunos, a segurança dos mesmos, entre outros.

Lemos (2011), numa investigação relativamente ao bem-estar escolar chegou à conclusão que existe uma relação direta entre este fator e o sucesso dos alunos.

Baseando-me nisto, esta sempre foi a minha principal preocupação nas minhas aulas. Independentemente da turma, procurei sempre gerir as aulas em função desse mesmo bem-estar, manuseando o que fosse preciso em prol disso.

Um exemplo muito claro disto recai sobre a turma de 9º ano. Como referido anteriormente, esta era uma turma cujos índices motivacionais e de proatividade eram extremamente baixos. Com isto, muitas vezes aconteceram situações onde alguns alunos não trabalhavam nem se envolviam na aula devido a estarem nos mesmos grupos de trabalho com certos colegas. Para resolver este problema, rapidamente procurei compreender quais emparelhamentos resultavam para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem. Assim, estaria a contribuir para o bem-estar dos alunos e para o seu consequente sucesso.

De igual modo, várias vezes procurei também dividir a turma por níveis de habilidade. Gerindo desta forma, o meu propósito foi que todos os alunos tivessem uma maior probabilidade de evolução, trabalhando com colegas com

nível semelhante de proficiência, visto que pouco ou nada evoluem quando assim não acontece.

Contudo, dada a natureza comportamental desta turma em específico, senti imensas dificuldades na gestão desse fator. Muitas vezes não consegui arranjar estratégias fortes o suficiente que conseguissem corrigir os comportamentos desviantes dos alunos ou a sua motivação para realizar a aula, por mais originais e dinâmicas que estas fossem. O facto da maioria das aulas se realizar num pavilhão, em simultâneo com outras duas turmas não facilitou o processo, na medida em que se tornou muito difícil para mim fazer-me ouvir devido ao ruído constante que existia.

“Uma das grandes dificuldades sentidas nesta aula, à semelhança da aula anterior, embora não tenha sido mencionado na reflexão, foi a gestão da aula e o controlo da turma. Sendo a aula dada no pavilhão, existe uma quantidade enorme de ruído em simultâneo, uma vez que nele estão a decorrer 3 aulas. Senti uma grande dificuldade em explicar os exercícios devido a isso mesmo, o que fazia com que os alunos não compreendessem e não trabalhassem durante a aula.”

(Reflexão de Aula 12, 9º ano – 5 de janeiro de 2024)

6.3. Feedbacks e Correções

O feedback é uma ferramenta de intervenção pedagógica de um professor, com vista a contribuir para o processo de aprendizagem dos alunos, especialmente relativamente à realização de determinadas tarefas e atividades. (Oliveira, 2018). Para a mesma autora, “o feedback constitui-se como qualquer informação obtida após o desempenho de uma resposta ou ação” (Oliveira, 2018). Contudo, esta é uma ferramenta que deve ser utilizada corretamente e com a devida frequência de modo a não ser prejudicial para o processo de ensino-aprendizagem. Com a utilização de um feedback correto, são fornecidas aos alunos informações cruciais para que estes compreendam o quão perto se encontram daquilo que são os objetivos pretendidos. Com isto, os mesmos conseguem efetuar alterações ou ajustes para que tal aconteça.

Ao utilizar esta ferramenta, procurei sempre fazê-lo em dois momentos. Em momentos onde os alunos obtinham sucesso na tarefa, através de feedbacks positivos e de reforço e em momentos contrários onde os atletas cometiam erros na realização das tarefas, através de feedbacks corretivos. No entanto, para os feedbacks utilizados no segundo momento, existe uma necessidade de conhecimento elevado do professor, para que a informação transmitida seja a essencial e correta para o aluno.

Foi neste momento onde senti mais dificuldade ao longo do ano letivo. Ao lecionar várias modalidades onde não me encontrava de todo na minha zona de conforto e onde o meu conhecimento era por vezes escasso, acabei por me senti algumas vezes pouco confiante para utilizar este recurso, acabando por não o fazer, embora tivesse plena consciência de que essa era a necessidade do aluno naquele momento. Assim, posso afirmar que privilegiei altamente a utilização de feedbacks positivos e de reforço em virtude de passar informações incorretas.

“Para além disto, realço também alguma ineficácia nos feedbacks dados, embora com alguma melhoria. Sendo esta uma modalidade onde possuo pouco conhecimento, sinto algumas dificuldades em conseguir adequar os feedbacks e corrigir ações ou comportamentos, pelo que este é claramente um aspeto a melhorar.”

(Reflexão de Aula 17, 12º ano – 16 de novembro de 2023)

Francis & Seibert (2000), afirmam que a utilização regular de feedbacks positivos e de reforço são uma ferramenta com a capacidade de influenciar, motivar e manter os alunos empenhados e atentos na aula.

Foi seguindo esta linha de pensamento que optei pela utilização muito habitual deste tipo de feedbacks, dando especial ênfase às aulas da turma de 9º ano, devido à sua falta de motivação e atenção nas mesmas.

6.4. Evolução Pessoal

Falando um pouco mais da minha evolução pessoal ao longo de todo o ano letivo, posso afirmar com certeza que a pessoa e profissional que iniciou o estágio em setembro de 2023 não é de todo a mesma pessoa que o terminou em junho de 2024.

Quando iniciei este percurso, possuía muito pouca noção do que seria trabalhar em contexto de escola com alunos de diferentes *backgrounds*, diferentes personalidades, diferentes formas de pensar, agir e trabalhar. Pensava eu que a experiência que tinha acumulada do mundo do treino desportivo facilitaria imenso as minhas ações e a minha forma de abordar o Estágio Profissional. Contudo, apesar de conseguir transferir vários aspetos de um mundo para outro, rapidamente verifiquei que o nível de dificuldade não seria de todo o que perspectivava.

No início do ano letivo, comecei a lecionar apenas à minha turma residente de 12º ano durante o primeiro período. Ao perceber que a planificação modular obrigava-me a possuir conhecimento de diversas modalidades que até então me eram desconhecidas, os meus níveis de ansiedade e nervosismo começaram a aparecer de um modo que nunca tinha sentido em momento algum da minha vida. Com a consciência do impacto que as aulas e os meus comportamentos poderiam vir a ter nos alunos, não hesitei em iniciar pesquisas e estudos sobre como abordar essas diferentes modalidades e obter sucesso. Todo este processo foi coadjuvado pela alta colaboração dos alunos desta turma, pelo seu constante empenho em tudo o que lhes era proposto. À medida que o período foi avançando, comecei a ganhar cada vez mais confiança e os tais níveis de ansiedade e nervosismo começaram a desaparecer aos poucos, tornando-se o processo de lecionar uma aula algo natural e no qual sentia muito prazer. Com a confiança veio a criatividade e a ousadia para experimentar outros métodos, outros tipos de exercício e outros modelos de ensino.

No entanto, no segundo período, para além da turma residente, tive a oportunidade de lecionar à turma de 9º ano supramencionada no relatório. Nesta turma, toda a minha evolução, confiança e motivação foram postas em causa

por mim próprio. A natureza comportamental da turma foi um fator muito negativo para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. No início do período, a criatividade, motivação e confiança que havia ganho até então estavam em alta, pelo que planeei aulas que sentia que podiam ser fora da caixa e eficazes. Contudo, as mesmas não estavam a surtir resultados positivos. Com isto, fui à procura de mudar novamente de estratégias para conseguir captar a atenção e motivação da turma. Estratégias essas que também não resultaram em nada de positivo. Deste modo, vivi neste período uma fase em que me deixei abalar mentalmente e perdi motivação, pois senti que todo o meu progresso havia sido em vão, dado que eram muito poucas as aulas de 9º ano que corriam bem.

Todavia, lecionar às duas turmas em simultâneo fez-me compreender que não existiam razões para tal, uma vez que todas as estratégias resultavam no 12º ano. Tirei daqui a ilação de que simplesmente necessitava de continuar a procurar, mudar e adaptar métodos e estratégias até que eventualmente alguma resultasse na turma de 9º ano. Este foi o caso, numa fase já muito adiantada do período.

“Na minha opinião, esta foi a melhor aula até então, uma vez que foi uma aula bem organizada e controlada da minha parte. Houve uma preocupação muito grande em dar feedbacks e corrigir os gestos técnicos, assim como houve uma grande quantidade de variáveis e desafios oferecidos aos alunos, o que aumentou a motivação dos mesmos e a dinâmica da aula.”

(Reflexão de Aula 64, 9º ano – 14 de março de 2024)

Tudo isto culminou com um terceiro período, onde senti que estava plenamente capaz de lecionar boas aulas de Educação Física com elevados níveis de confiança e conhecimento.

7. A Importância da Reflexão e da Observação

Para Vasconcellos (1995), o espaço de reflexão crítica, coletiva e constante sobre a prática é essencial para um trabalho que se quer transformador.

Como tal, é de extrema importância que um professor de educação física seja reflexivo e promova de igual modo a reflexão nos seus alunos. Uma promoção da capacidade de reflexão nos alunos permite aos mesmos uma compreensão profunda de todos os movimentos e de todas as atividades que estes estão a realizar, pelo que a aprendizagem será mais autêntica e eficaz na medida em que os alunos conseguem desenvolver capacidades de autoconsciência e de autorregulação. Desta forma, os mesmos podem futuramente agir e realizar as atividades de forma diferente potenciando o seu sucesso.

No meu caso, desenvolver práticas reflexivas foi essencial, uma vez que originou uma capacidade de ajuste prática pedagógica que foi de encontro às necessidades individuais e coletivas dos seus alunos. Refletindo sobre os métodos de ensino utilizados, as dinâmicas da aula, o desempenho dos meus alunos, as decisões que tomei durante a aula, consegui identificar pontos positivos e negativos, passando a compreender que estratégias resultavam e que estratégias necessitavam de mudança.

Cheguei à conclusão de que o conhecimento sobre a área não é suficiente para uma prática de sucesso depois o planeamento e todas as ações realizadas não forem alvo de uma reflexão extensiva com vista ao aperfeiçoamento constante daquele que é o ensino de qualidade e que transforma os alunos. “O acesso ao saber elaborado sem reflexão a partir da prática torna-se mero discurso” (Penin, 1990).

8. Avaliações

Para Carvalho (1994), a avaliação da aprendizagem dos alunos rege-se por duas grandes etapas: Uma avaliação inicial e uma avaliação formativa.

Na primeira, existe uma imprescindibilidade de, num contacto inicial com os alunos, identificar de forma clara as suas dificuldades e compreender de igual modo todas as suas capacidades e competências. Assim, esta etapa visa um diagnóstico inicial de todas estas dificuldades, limitações e habilidades, em função daquilo que foram os objetivos estabelecidos anteriormente, de forma a se conseguir aliar ao planeamento e situar individualmente cada aluno, compreendendo quais matérias estes conseguem realizar com sucesso.

Por sua vez, a avaliação formativa é considerada por ser um momento formal onde devem ser criadas situações que permitam a observação clara e fácil daquilo que foi eleito como um critério de avaliação. Critério esse que deve ser definido na medida em que permita avaliar o desempenho global do aluno, em virtude de pormenores.

No entanto, Carvalho (1994), não descarta que o processo de avaliação tem sempre uma componente subjetiva e contínua, garantindo que tal não é sinónimo de renúncia à objetividade e rigor.

Na minha experiência neste processo, começo por salientar a dificuldade sentida especialmente na avaliação formativa. O processo de criação de um documento com critérios de avaliação que fizessem sentido não foi uma tarefa fácil. No entanto, ainda mais difícil que isso, foi a observação desses mesmos critérios aquando do momento da avaliação em si. Essa dificuldade deveu-se a vários fatores como o tempo de aula designado para tal, onde quarenta e cinco minutos eram escassos para o número elevado de alunos que tinha de avaliar e, de igual modo, a rapidez com que os alunos realizavam os exercícios, fazendo com que fosse muito difícil para mim observar tudo e preencher o documento de avaliação de forma correta e justa.

Foi devido a estas dificuldades que, ao longo do ano letivo, privilegiei imenso a componente subjetiva inerente ao processo de avaliação, assim como a

avaliação contínua, que contempla tudo aquilo que foi feito pelos alunos nas aulas, a nível prático e comportamental.

Dadas estas circunstâncias, é de extrema importância que um professor esteja em constante avaliação dos seus alunos e entenda claramente tudo aquilo que eles são capazes de fazer, pois deste modo o processo de avaliação é muito facilitado.

Para além disto, foi muito fácil para mim compreender que seria muito injusto realizar o processo de avaliação com base apenas na avaliação formativa, uma vez que ao fazê-lo poderia vir a prejudicar alguns alunos, na medida em que estaria a avaliar apenas um momento isolado daquilo que foi todo o processo de ensino-aprendizagem realizado ao longo do ano letivo.

O processo de avaliação permitiu-me também compreender de certo modo se a minha prestação como professor foi positiva ou não, uma vez que ao identificar problemas e dificuldades iniciais nos alunos, conseguiria acompanhar e compreender se estes foram ultrapassados, e se as estratégias e metodologias utilizadas por mim foram eficazes e importantes para tal.

No que concerne à criação do documento de avaliação e ao estabelecimento de critérios, olhei para mim dividido entre dois tipos de documento: Um documento qualitativo onde avaliaria numa escala ou um documento onde colocaria uma lista de verificação e distinguiria por níveis. Dada a natureza subjetiva do primeiro, optei por construir o segundo, achando que contribuiria para um preenchimento mais eficaz e mais objetivo, onde apenas seria preenchido se o aluno realizou ou não realizou o critério (Ver Anexo C).

“A avaliação foi feita através de um instrumento criado previamente que continha as várias habilidades motoras específicas desenvolvidas ao longo das aulas e uma escala qualitativa que indicava a realização com sucesso ou com dificuldades e a não realização das mesmas por parte dos alunos em questão.”

(Reflexão de Aula 14, 12º ano – 7 de novembro de 2023) (Ver Anexo D)

9. A Comunidade Escolar

9.1. Participação em Atividades Extracurriculares

À semelhança do desporto escolar, a EBSAAS é caracterizada por realizar regularmente várias atividades e eventos para os alunos, sejam estes desportivos ou não. Durante todo o processo de estágio, tive a oportunidade de participar em diversas atividades desportivas, desde provas de orientação, a provas de corta-mato e torneios desportivos de várias modalidades. Todas estas atividades trazem benefícios aos alunos, permitindo que estes se comportem cada vez mais de uma forma ativa devido ao fator competição, uma vez que permite aos mesmos participarem de uma forma voluntária. Os torneios inter turmas foram uma iniciativa que juntou muitos alunos de vários anos e que teve sempre uma enorme adesão. Para além disto, a escola organizou também vários eventos em dias comemorativos, como por exemplo o dia da escola, onde foram realizados convívios entre alunos e professores. No final de cada período foi realizado um torneio de futebol entre alunos e professores. Estas iniciativas foram a ser muito benéficas para mim, pois possibilitaram e facilitaram a minha integração com toda a comunidade escolar, através de um relacionamento com os restantes professores da escola, assim como com os alunos em contextos menos sérios e estritos. Para além disto, ofereceu-me também uma panóplia de conhecimento e capacidades a nível da organização de eventos, dado que, no mês de março, o núcleo de estágio da escola foi quem esteve responsável pela organização do festival anual de desporto da EBSAAS. Nesta organização, os professores estagiários ficaram responsáveis por levar à escola um grande número de modalidades que os alunos pudessem experimentar após assistirem a uma breve apresentação por parte do responsável. Esta iniciativa contou com modalidades como Petanca, Boccia, Desportos de Combate, Karting, Dança, entre outras. (Ver Anexo E)

9.2. O Desporto Escolar

Relativamente ao desporto escolar, este é um departamento a quem a escola dedica especial atenção, uma vez que é um projeto da mesma. Dadas as instalações desportivas e as condições da escola, é uma área que tem vindo a ser desenvolvida através do clube da escola denominado de Clube Escola Levada. O clube participa na festa do desporto escolar em várias modalidades e é dos clubes da região autónoma da Madeira com mais presenças nas competições ao longo do ano. Ao longo do ano letivo, estive inserido no núcleo de voleibol juntamente com o coordenador do Desporto Escolar da escola, que foi meu professor na licenciatura, a quem reconheço muito valor pela pessoa que é e por tudo aquilo que oferece à Educação Física e ao desporto. Sendo um professor que estimo imenso, não hesitei em juntar-me a ele para passar por esta experiência. Apesar de não ter conseguido comparecer a todas as competições do fim de semana por motivos profissionais, tive a possibilidade de comparecer a vários treinos durante a semana e foi possível verificar uma ligeira diferença na dinâmica relativamente às aulas de educação física em si. Embora não fossem treinos tão competitivos como o contexto de desporto federado em que estou inserido profissionalmente, foi claramente notório o nível de empenhamento mais elevado comparativamente às aulas normais. O nível de exigência no Desporto Escolar é ligeiramente maior e a grande maioria, senão a totalidade dos alunos presentes, estavam neste contexto por prazer e por decisão própria, o que não acontece na educação física, uma vez que esta é uma disciplina obrigatória e que alguns alunos acabam por não gostar. Assim, com elevado nível de motivação, tanto da minha parte, como da parte dos alunos, senti que este foi um contexto que me trouxe várias vantagens, na medida em que me possibilitou uma relação diferente com os alunos.

10. Percepção sobre a Educação e a Educação Física

Antes de iniciar este caminho, o conceito de Educação possuía um significado na minha cabeça diferente do atual. Pela minha paixão em lidar com crianças e jovens e em conseguir moldar nelas os valores e comportamentos essenciais para a vida, acreditava que o propósito da Educação era exatamente esse, embora existissem conteúdos e matérias que necessitassem de ser o principal foco a ser transmitido para os alunos. Contudo, após esta experiência inicial, compreendi que o foco principal da Educação passa mesmo por essa transmissão de valores e comportamentos que moldam os jovens como as pessoas do futuro. Moldam de tal forma que é possível transformar um aluno através de um ensino de qualidade, na medida em que os alunos olham para nós professores como um exemplo a seguir. Deste modo, se o exemplo dado for positivo, a transformação do aluno tenderá a ser positiva também.

Ficando bem assente esta percepção, ao longo de todo o estágio, foi muito fácil de compreender que a Educação Física é a disciplina que mais contribui para esse propósito. Sendo uma disciplina que engloba relações sociais, acaba por fazer com que os alunos sintam a necessidade de colaborar uns com os outros de modo a atingirem o sucesso. Os valores essenciais como a entreajuda, o respeito, o fair play, a persistência, o empenho, o trabalho de equipa, entre outros estão constantemente presentes na realização das aulas.

Para além disto, a percepção que fico é que os professores de educação física são os professores com quem os alunos possuem maior facilidade de relação e em quem conseguem confiar mais, dada a natureza prática da disciplina. Isto exige de nós, professores de educação física, uma capacidade empática maior e uma disponibilidade para ajudar também maior.

11. Investigação: A Influência das Aulas de Educação Física nos Resultados dos Testes de Aptidão Física

11.1. Resumo

Esta investigação surge com o intuito de procurar verificar se o conteúdo das aulas de Educação Física possui alguma influência nos resultados obtidos ao longo do ano nos testes de aptidão física da bateria FitEscola que foram realizados. De igual modo, o estudo procura compreender se, realizar exercício físico recorrente em contexto fora da escola contribui para uma melhoria desses mesmos resultados. Para a realização desta investigação, foi utilizado como grupo de estudo um conjunto de 23 alunos com idades entre os 13 e os 16 anos que constituíam uma turma de 9º ano da EBSAAS. Como metodologia, utilizando a plataforma Google Forms, foi aplicado a cada aluno um questionário (ver anexo F), com o objetivo de identificar o nível de atividade física dos alunos através de perguntas relativas aos hábitos de atividade física. O tratamento dos dados foi feito com recurso à versão 29.0 da aplicação estatística SPSS e os resultados mostraram que, apesar dos níveis baixos de atividade física, a maioria dos alunos da amostra obtiveram uma melhoria na generalidade dos testes de aptidão física ao longo do ano letivo e que, por consequência, o número de alunos dentro das zonas saudáveis dos valores de referência também aumentou.

PALAVRAS-CHAVE: APTIDÃO FÍSICA; ATIVIDADE FÍSICA; FITESCOLA; ZONA SAUDÁVEL.

11.2. Abstract

This investigation appears with the goal of verifying if the content of the Physical Education classes have some kind of influence when it comes to the results obtained in the physical fitness test that were applied along the school year, according to the FitEscola battery. Also, this study means to understand if the regular practice of physical activity outside the school context contributes for the improvement of those results. In order to do the investigation, a group of 23 students between the ages of 13 and 16, all attending the 9th grade of school, were used. Each student answered a questionnaire in the Google Forms platform, which intended to identify their own level of physical activity, through questions about their physical habits outside school, which they should answer in a clear and sincere way, knowing there were no right or wrong answers. The treatment of the data was made using the statistic application of SPSS and the results show that the vast majority of the students in case had no improvement in most of the tests as the school year went by and that, by consequence, the number of students inside healthy zones according to the reference values also grew, despite the low levels of physical activity shown.

KEY WORDS: PHYSICAL FITNESS; PHYSICAL ACTIVITY; FITESCOLA; HEALTHY ZONE.

11.3. Introdução

Através da investigação, um professor dá uso à crítica e à reflexão, potenciando posturas profissionais, intelectuais e de aprendizagem que são extremamente importantes na profissão de docente (Alarcão, 2001). Enquadrando esta visão com o meu próprio pensamento, achei pertinente este tema de estudo, na medida em que, tal como é conhecimento geral, a atividade física é algo que é altamente benéfico para a saúde de um indivíduo e não deve ser ignorada.

Mota (2002), olha para a escola como uma das instituições com maior responsabilidade de promover hábitos e rotinas de atividade física em crianças e jovens. Com isto em mente, e sendo a Educação Física uma disciplina privilegiada neste aspeto, procurei fazê-lo dando ênfase à realização destes testes e procurando fazer os alunos compreender que o seu objetivo deveria passar por obter resultados que os colocassem nas zonas saudáveis dos valores de referência da bateria de testes utilizada.

Dada a informação obtida anteriormente, tanto pelas professoras cooperantes, como pelo colega de núcleo de estágio, de que a turma de 9º ano em questão era uma turma cujos hábitos e índices de atividade física eram extremamente reduzidos, optei por procurar explorar um pouco mais este tema, utilizando os testes de aptidão física da bateria FitEscola e as aulas em si como ferramentas para tal. Ao longo do período em que fui responsável pela turma em questão, foquei imenso no trabalho de capacidades coordenativas e condicionais durante as aulas, surgiu este tema de investigação que visa compreender se esse conteúdo tem influência nos resultados dos testes realizados, juntamente com a formulação de uma hipótese: Quanto maior for o índice de atividade física nos alunos, melhores serão os seus resultados nos testes de aptidão física.

Nesta investigação, são analisadas as percentagens de alunos que melhoraram os seus resultados, assim como as percentagens de alunos que entraram ou saíram das zonas ditas saudáveis. Serão também analisados casos individuais que demonstrem que a prática atividade física regular tem influência no tema em questão. É de realçar que, na apresentação dos resultados, todos os alunos estão identificados por uma letra de A a W, de modo a garantir o seu anonimato.

11.4. FitEscola

A bateria de testes FitEscola é um elemento obrigatório naquilo que é o programa na EBSAAS e é também uma componente que possui uma percentagem no processo de avaliação dos alunos. Esta bateria de testes é um meio privilegiado para o desenvolvimento de hábitos saudáveis em crianças e jovens. A aptidão física nela inerente é um fator crucial para a aquisição de rotinas saudáveis na vida dos alunos.

O FitEscola possui como principal objetivo avaliar os níveis de aptidão física e atividade física dos alunos num contexto escolar. Esta bateria de testes é caracterizada por se dividir em três grandes áreas, sendo estas a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular. Em cada uma destas áreas, existem vários testes a ser realizados. No estudo em questão, apenas serão alvo de foco os testes do vaivém (aptidão aeróbia), da impulsão horizontal (aptidão neuromuscular) e da agilidade 4x10m (aptidão neuromuscular).

Esta bateria de testes visa o domínio da aptidão física, através da consecução da zona saudável. Em baixo seguem os valores de referência, disponíveis no portal online da bateria de testes FitEscola:

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

PROJETORES

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM	MILHA						
	Zona Saudável ≥	Perfíl Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfíl Atlético ≥				
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	Tempo s (min)	VO ₂ (ml/kg/min)	Tempo s (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC	PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA	
	kg/m ²	cm	%	
	Zona Saudável	Zona Saudável		
	>	<	<	<
9	13,3	18,7	66,8	22,7
10	13,7	19,4	68,9	24,4
11	14,1	20,3	70,8	25,8
12	14,7	21,3	72,5	26,8
13	15,2	22,3	74,2	27,8
14	15,7	23,1	75,7	28,6
15	16,0	23,8	76,8	29,2
16	16,3	24,3	77,7	29,8
17	16,4	24,6	78,5	30,5
18+	18,5	25,0	79,2	31,4

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS	FLEXÕES	IMPULSÃO HORIZONTAL	IMPULSÃO VERTICAL	AGILIDADE 4x10 m	VELOCIDADE 40 m	VELOCIDADE 20 m	SENTA E ALCANÇA	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
	N.º repetições	N.º repetições	cm	cm	s	s	s	cm	S/N	
	Zona Saudável ≥	Perfíl Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfíl Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfíl Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfíl Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfíl Atlético ≥
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40
	VELOCIDADE 40 m	VELOCIDADE 20 m	SENTA E ALCANÇA	FLEXIBILIDADE DOS OMBROS						
	s	s	cm	S/N						
9	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2				
10	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2				
11	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4				
12	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1				
13	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3				
14	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6				
15	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3				
16	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6				
17	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0				
18+	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3				

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

Figura 1- Valores de Referência FitEscola para o sexo feminino

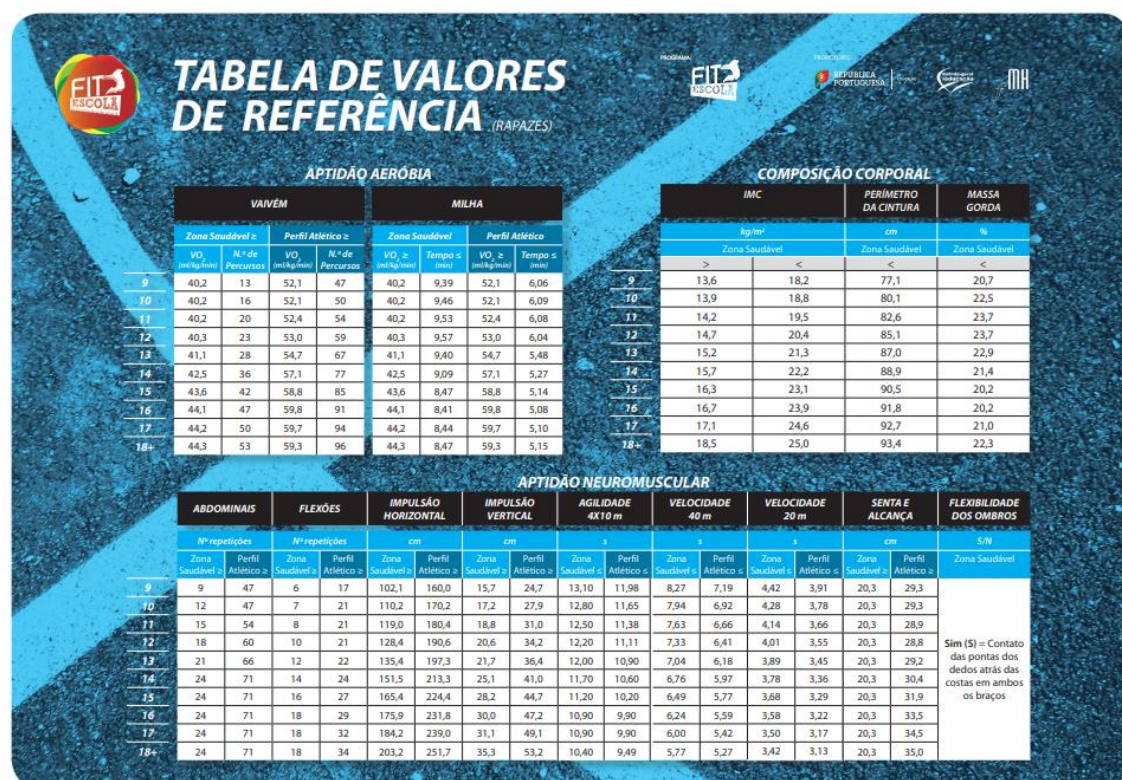


Figura 2 - Valores de Referência FitEscola para o sexo masculino

11.5. Aptidão Física

É de conhecimento geral que a prática regular de atividade física traz uma infinidade de benefícios para a saúde de um indivíduo. Esta prática regular contribui para o desenvolvimento de várias componentes de aptidão física, nomeadamente a força, flexibilidade, composição corporal e resistência muscular e cardiorrespiratória.

Barbanti (1991) define a aptidão física como a capacidade de realizar atividades do dia-a-dia com tranquilidade e com o mínimo de esforço e refere que esta relaciona-se com a saúde e com a prática de atividade física, uma vez que a mesma está presente em tarefas comuns e básicas do ser humano pois envolve capacidades coordenativas e condicionais como flexibilidade ou agilidade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), olha para a atividade física e a aptidão física como dois conceitos diferentes, mas que possuem uma relação direta. Martins (2006) defende que estas duas componentes possuem uma relação direta no que concerne à saúde e ao bem-estar de um indivíduo. Deste modo, a avaliação da aptidão física no contexto escolar é algo que deve ser focado de um modo mais forte dada a sua importância.

A aptidão física é um conceito que, apesar de ser avaliada de uma forma muito bem estruturada e com recurso a vários testes, possui várias baterias que são utilizadas em todo o mundo. Com isto, muitos professores utilizam baterias de testes diferentes nas suas escolas, o que dificulta o processo de comparação e consequentes conclusões relativamente ao tema.

11.6. Metodologia

11.6.1. Instrumentos Utilizados

Para a realização deste estudo, utilizei como instrumento de recurso um questionário elaborado por mim, através da plataforma Google Forms (Anexo F), que contém 9 perguntas cujo intuito é o de procurar identificar o nível de atividade física dos alunos, de modo a compreender que hábitos os mesmos possuem a nível da atividade física. Com isto, numa fase posterior, recorri aos resultados dos testes de aptidão física que foram realizados ao longo do ano letivo, com o intuito de averiguar se houve ou não melhorias nos mesmos e se os níveis de atividade física ou o conteúdo das aulas de Educação Física em algo influenciaram. Tendo em conta que tive acesso às respostas individuais de cada aluno, tive a possibilidade de analisar casos individuais e específicos que serão tratados mais à frente no documento.

O questionário foi aplicado a uma amostra de 23 alunos, onde 69,6% eram do sexo feminino e os restantes 30,4% do sexo masculino, pelo que se nota desde muito cedo uma grande disparidade em relação a este fator.

Género

23 respostas

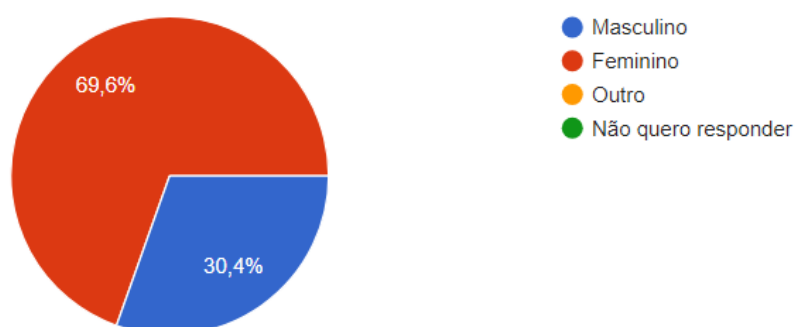


Gráfico 1 - Distribuição de géneros da amostra

11.7. Apresentação de Resultados

Iniciando a apresentação e discussão dos resultados, serão apresentadas as percentagens de resposta a cada opção considerada mais relevante e, posteriormente, discutidos e analisados os resultados dos testes de aptidão física.

Realizas atividades desportivas fora do contexto da escola? (Federado em clubes ou noutra sítio)

23 respostas

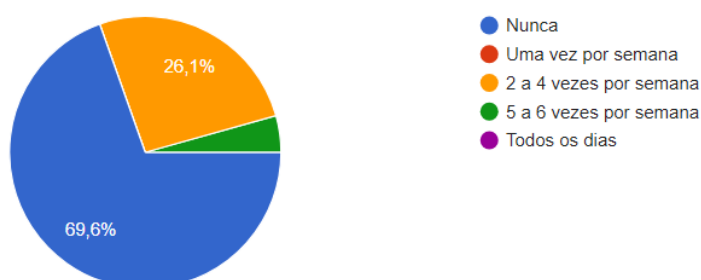


Gráfico 2 - Número de vezes de prática desportiva federada da amostra.

No que diz respeito à questão “Realizas atividades desportivas fora do contexto da escola?” foi possível verificar uma clara predominância de respostas na opção “Nunca”, sendo que uma grande percentagem de 69,6% escolheu esta resposta, enquanto apenas 30,4% realiza atividades desportivas fora do contexto escolar, dividindo-se 26,1% na opção “2 a 4 vezes por semana” e os restantes 4,2% na opção “5 a 6 vezes por semana”.

Estes resultados demonstram claramente um nível de atividade física na turma considerado baixo.

Realizas alguma atividade de lazer sem integrar um clube?

23 respostas

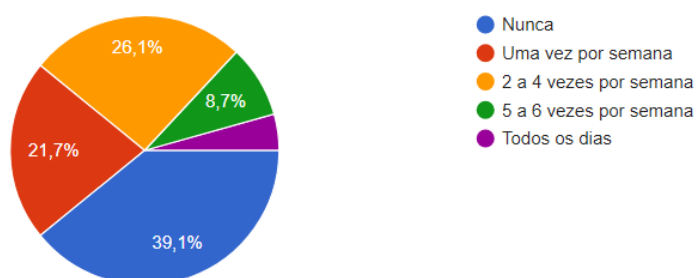


Gráfico 3 - Número de vezes de prática de atividade de lazer

Relativamente à questão “Realizas alguma atividade de lazer sem integrar um clube?”, verificou-se um pouco mais de equilíbrio nas respostas dos alunos. No entanto, a resposta mais comum voltou a ser a opção “Nunca”, com 39,1% de respostas. Assim, os restantes 60,9% responderam que realizam atividades de lazer sem integrar um clube pelo menos uma vez por semana, sendo que apenas 4,4% o fazem todos os dias. Nesta questão, destacam-se 26,1% das respostas na opção “2 a 4 vezes por semana”.

À semelhança da questão anterior, os resultados das respostas desta questão mostram a escassez de realização de atividade física por parte dos alunos, contribuindo para os níveis baixos de atividade física dos mesmos.

Para além das aulas, quanto tempo praticas desporto ou atividade física durante pelo menos 20 minutos?

23 respostas

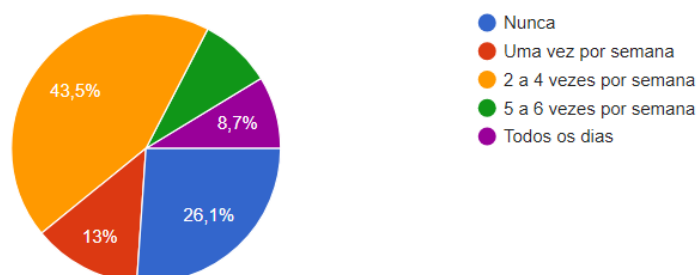


Gráfico 4 - Número de vezes de prática de atividade física para além das aulas

Em relação à questão “Para além das aulas, quanto tempo praticas desporto ou atividade física durante pelo menos 20 minutos?”, as respostas já mostraram ser um pouco mais positivas, na medida em que 43,5% dos alunos escolheu a opção “2 a 4 vezes por semana”. Contudo, ainda uma grande percentagem de 26,1% escolheu a opção “Nunca”.

Apesar desta questão vir apresentar uma melhoria nos níveis de atividade física dos alunos, continua a se evidenciar um baixo nível, uma vez que 20 minutos é um tempo considerado baixo para a prática de atividade física.

Fora do contexto escolar, quanto tempo dedicas à prática de atividades desportivas ao ponto de ficares cansado?

23 respostas

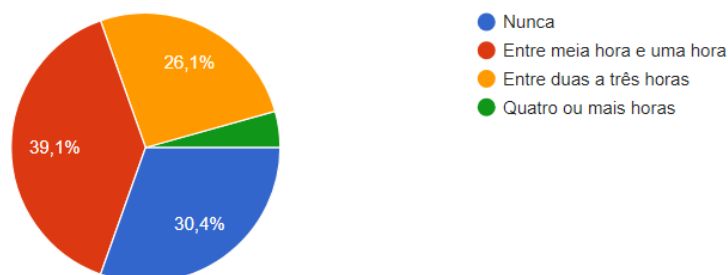


Gráfico 5 - Tempo dedicado à prática desportiva fora do contexto escolar

No que concerne à questão “Fora do contexto escolar, quanto tempo dedicas à prática de atividades desportivas ao ponto de ficares cansado?”, verificou-se que a grande maioria não ultrapassa a marca de uma hora, sendo que 69,5% demonstrou ser este o caso, dividindo-se estes em 39,1% das respostas para a opção “Entre meia hora e uma hora” e os restantes 30,4% para a opção “Nunca”. Assim, apenas 30,5% dedica mais de uma hora à prática de atividade física, com 26,1% a dedicar entre duas a três horas e apenas 4,4% a dedicar quatro ou mais horas.

Novamente, esta questão vem evidenciar que a generalidade da turma dedica muito pouco tempo à prática de atividades desportivas, o que contribui para a confirmação dos níveis baixos de atividade física dos alunos.

Participas em competições desportivas?

23 respostas

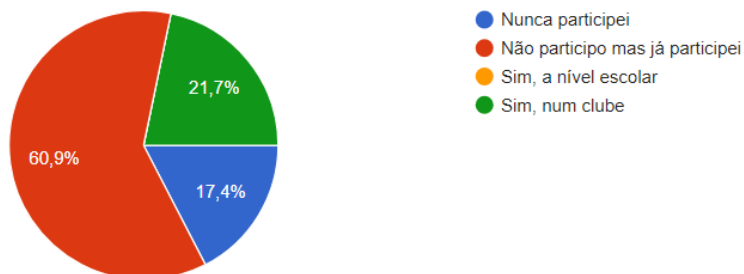


Gráfico 6 - Participação em competições desportivas

Passando agora a atenção para a questão “Participas em competições desportivas?”, é de realçar que 82,6% da turma já participou em competições desportivas. Contudo, apenas 21,7% o faz atualmente, sendo que os restantes 60,9% neste momento não o fazem.

Assim, existe uma grande percentagem de 78,3% dos alunos que não participa em competições desportivas, dos quais 17,4% nunca o fizeram.

Estas percentagens são muito elevadas e reforçam a ideia afirmada anteriormente de que os alunos da amostra em questão são pouco ativos e possuem níveis reduzidos de atividade física.

Qual o meio de transporte que utilizas para ir para a escola?

23 respostas

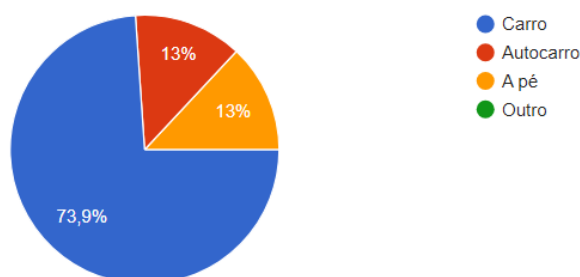


Gráfico 7 - Distribuição dos meios de transporte utilizados para se deslocar para a escola

Focando, por fim, na questão “Qual o meio de transporte que utilizas para ir para a escola?”, verificou-se que apenas 13% dos alunos escolheram a opção “A pé”, enquanto os restantes 87% selecionaram as opções de “Carro” e “Autocarro”, distribuindo-se em 74% e 13% das respostas, respetivamente.

Embora, nos dias de hoje, o mais comum seja os alunos se deslocarem para a escola através de um destes meios de transporte pouco ativos como o carro e o autocarro, a opção de o fazer a pé seria benéfico para a amostra em questão, na medida em que estes resultados, aliando-se aos resultados das questões anteriores, não são favoráveis para o aumento dos níveis de atividade física da turma.

A grande generalidade das respostas não vai de encontro às recomendações da Organização Mundial de Saúde, que diz que crianças dos 5 aos 17 anos, devem realizar pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física moderada a rigorosa. No caso dos jovens na amostra em questão, a média de minutos diários é visivelmente inferior, pelo que se conclui que a turma apresenta níveis baixos de atividade física.

Após isto, foram verificados os resultados dos testes de aptidão física dos alunos ao longo do ano letivo. Os resultados estão apresentados no quadro seguinte:

Aluno	Idade	Género	Testes de Aptidão Física								
			Agilidade			Impulsão Horizontal			Vaivém		
			1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP
A	14	Masc.	10.2s	10.6s	11.2s	173cm	182cm	165cm	48	44	42
B	14	Fem.	12.7s	13.0s	13.4s	170cm	165cm	140cm	43	34	45
C	14	Fem.	10.6s	11.3s	11.1s	203cm	186cm	193cm	43	36	52
D	15	Masc.	10.6s	11.3s	0s	197cm	191cm	0cm	51	46	51
E	14	Masc.	0s	10.0s	10.7s	0cm	200cm	210cm	0	43	53
F	14	Fem.	12.6s	12.7s	13.3s	148cm	183cm	183cm	24	24	32
G	14	Fem.	12.4s	12.8s	12.2s	140cm	149cm	150cm	31	29	32
H	15	Masc.	0s	9.8s	9.7s	0cm	222cm	231cm	0	0	78
I	14	Masc.	11.2s	13.3s	12.5s	149cm	154cm	169cm	52	45	55
J	14	Fem.	12.6s	14.2s	11.9s	148cm	158cm	149cm	32	33	34
K	14	Fem.	15.8s	15.4s	16.6s	98cm	108cm	111cm	12	14	0
L	15	Masc.	10.2s	10.8s	10.5s	212cm	215cm	214cm	54	65	74
M	14	Fem.	14.5s	13.6s	12.9s	140cm	136cm	126cm	28	31	35
N	14	Fem.	12.1s	11.9s	13.0s	162cm	151cm	165cm	29	31	34
O	14	Fem.	12.4s	12.5s	12.2s	167cm	172cm	166cm	33	30	37
P	14	Fem.	14.2s	12.8s	14.1s	110cm	129cm	120cm	29	27	26
Q	16	Fem.	12.0s	12.0s	13.0s	181cm	196cm	177cm	16	31	31
R	14	Masc.	14.2s	14.8s	14.3s	124cm	138cm	130cm	17	22	20
S	14	Fem.	12.3s	12.0s	12.1s	156cm	158cm	164cm	42	39	37
T	14	Fem.	12.1s	0s	12.0s	120cm	0cm	123cm	28	31	32
U	14	Fem.	11.7s	11.4s	12.2s	160cm	169cm	163cm	63	52	44
V	14	Fem.	11.3s	12.3s	12s	147cm	158cm	157cm	28	27	27
W	14	Fem.	12.0s	12.3s	13s	136cm	143cm	149cm	34	31	28

Tabela 1 - Tabela de resultados dos testes de aptidão física da amostra ao longo do ano letivo.

Realizando uma análise no programa SPSS, obtiveram-se os seguintes resultados:

Vaivém evolução do 1º período para o 3º período

			Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Melhor	Total	13	56,5	56,5	56,5
		Masculino	3	13,0 (42,9)	13,0 (42,9)	13,0 (42,9)
		Feminino	10	43,5 (62,5)	43,5 (62,5)	43,5 (62,5)
	Igual	Total	4	17,4	17,4	73,9
		Masculino	3	13,0 (42,9)	13,0 (42,9)	26,0 (85,8)
		Feminino	1	4,3 (6,3)	4,3 (6,3)	47,8 (68,8)
	Pior	Total	6	26,1	26,1	100,0
		Masculino	1	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)	30,4 (100,0)
		Feminino	5	21,7 (31,3)	21,7 (31,3)	69,6 (100,0)
	Total	Total	23	100,0	100,0	
		Masculino	7	30,4 (100,0)	30,4 (100,0)	
		Feminino	16	69,6 (100,0)	69,6 (100,0)	

Tabela 2 - Percentagens de melhoria de resultados no teste do vaivém do 1º período para o 3º período

Após análise da tabela, é possível verificar que, no que diz respeito ao teste do vaivém, houve uma percentagem de melhoria de 56,5% nos resultados do 1º período para o 3º período (um total de 13 alunos obtiveram resultados melhores). Isto é, 56,5% dos alunos obtiveram no 3º período um melhor resultado no teste do vaivém do que no 1º período. Verifica-se também que apenas 26,1% dos alunos apresentaram resultados piores e 17,4% mantiveram resultados iguais. É de realçar que os alunos com resultado de 0 foram considerados como se tivessem mantido o resultado igual, uma vez que não houve melhoria ou pioria. Neste teste verificou-se uma melhoria substancial de resultados no que diz respeito ao sexo feminino.

Impulsão Horizontal do 1º período para o 3º período

			Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Melhor	Total	14	60,9	60,9	60,9
		Masculino	3	13,0 (42,9)	13,0 (42,9)	13,0 (42,9)
		Feminino	11	47,8 (68,8)	47,8 (68,8)	47,8 (68,8)
	Igual	Total	3	13,0	13,0	73,9
		Masculino	3	13,0 (42,9)	13,0 (42,9)	26,0 (85,8)
		Feminino	0	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	47,8 (68,8)
	Pior	Total	6	26,1	26,1	100,0
		Masculino	1	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)	30,4 (100,0)
		Feminino	5	21,7 (31,3)	21,7 (31,3)	69,6 (100,0)
	Total	Total	23	100,0	100,0	
		Masculino	7	30,4 (100,0)	30,4 (100,0)	
		Feminino	16	69,6 (100,0)	69,6 (100,0)	

Tabela 3 - Percentagens de melhoria de resultados no teste de impulsão horizontal do 1º período para o 3º período

Relativamente ao teste da impulsão horizontal, verifica-se que a grande maioria (60,9%) dos alunos apresentou uma melhoria no resultado, sendo que apenas 26,1% obtiveram resultados piores. Totalizam-se 14 alunos com melhoria de resultados e apenas 6 alunos com piora dos mesmos. À semelhança do teste do vaivém, as melhorias foram muito mais significativas no sexo feminino.

Agilidade do 1º período para o 3º período

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Melhor	Total	7	30,4	30,4
		Masculino	0	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)
		Feminino	7	30,4 (43,8)	30,4 (43,8)
	Igual	Total	3	13,0	43,4
		Masculino	3	13,0 (42,9)	13,0 (42,9)
		Feminino	0	0,0 (0,0)	30,4 (43,8)
	Pior	Total	13	56,5	100,0
		Masculino	4	17,4 (57,1)	30,4 (100,0)
		Feminino	9	39,1 (56,3)	69,6 (100,0)
	Total	Total	23	100,0	
		Masculino	7	30,4 (100,0)	
		Feminino	16	69,6 (100,0)	

Tabela 4 - Percentagens de melhoria de resultados no teste de agilidade do 1º período para o 3º período

Contudo, no teste da agilidade, os resultados demonstraram o oposto do que até então tinha sido verificado. A maioria dos alunos (56,5%) obteve resultados piores e apenas 30,4% melhorou. Enquanto um total de apenas 7 alunos obtiveram uma melhoria nos resultados, quase o dobro desses alunos obtiveram uma descida nos resultados, contabilizando um total de 13 alunos onde isto aconteceu.

Uma possível explicação para tal ter acontecido, foi o facto deste teste ter sido realizado numa das últimas aulas do ano, onde os níveis de motivação dos alunos já não eram os desejados, pelo que o empenho demonstrado na realização dos mesmos também não foi o desejado.

Vaivém zonas de referência 1º período

			Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Abaixo	Total	4	17,4	17,4	17,4
		Masculino	1	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)
		Feminino	3	13,0 (18,8)	13,0 (18,8)	13,0 (18,8)
	Zona saudável	Total	18	78,3	78,3	95,7
		Masculino	6	26,1 (85,7)	26,1 (85,7)	30,4 (100,0)
		Feminino	12	52,2 (75,0)	52,2 (75,0)	65,2 (93,8)
	Zona atlética	Total	1	4,3	4,3	100,0
		Masculino	0	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	30,4 (100,0)
		Feminino	1	4,3 (6,3)	4,3 (6,3)	69,6 (100,0)
	Total	Total	23	100,0	100,0	
		Masculino	7	30,4 (100,0)	30,4 (100,0)	
		Feminino	16	69,6 (100,0)	69,6 (100,0)	

Tabela 5 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 1º período no teste do vaivém

Vaivém zonas de referência 3º período

			Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Abaixo	Total	3	13,0	13,0	13,0
		Masculino	1	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)
		Feminino	2	8,7 (12,5)	8,7 (12,5)	8,7 (12,5)
	Zona saudável	Total	19	82,6	82,6	95,7
		Masculino	6	26,1 (85,7)	26,1 (85,7)	30,4 (100,0)
		Feminino	13	56,5 (81,3)	56,5 (81,3)	65,2 (93,8)
	Zona atlética	Total	1	4,3	4,3	100,0
		Masculino	0	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	30,4 (100,0)
		Feminino	1	4,3 (6,3)	4,3 (6,3)	69,6 (100,0)
	Total	Total	23	100,0	100,0	
		Masculino	7	30,4 (100,0)	30,4 (100,0)	
		Feminino	16	69,6 (100,0)	69,6 (100,0)	

Tabela 6 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 3º período no teste do vaivém

Tendo em conta os valores de referência da bateria de testes FitEscola, em função dos resultados do 1º período, verifica-se que, no teste do vaivém, 78,3% dos alunos encontravam-se na zona considerada saudável, evidenciando-se negativamente que 17,4% dos alunos se encontravam abaixo dessa mesma zona. No entanto, é possível verificar que, no 3º período, a percentagem de alunos na zona saudável teve um aumento de 4,3%, fixando-se nos 82,6%.

Impulsão Horizontal zonas de referência 1º período

			Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Abaixo	Total	5	21,7	21,7	21,7
		Masculino	2	8,7 (28,6)	8,7 (28,6)	8,7 (28,6)
		Feminino	3	13,0 (18,8)	13,0 (18,8)	13,0 (18,8)
	Zona saudável	Total	16	69,6	69,6	91,3
		Masculino	5	21,7 (71,4)	21,7 (71,4)	30,4 (100,0)
		Feminino	11	47,8 (68,8)	47,8 (68,8)	60,8 (87,5)
	Zona atlética	Total	2	8,7	8,7	100,0
		Masculino	0	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	30,4 (100,0)
		Feminino	2	8,7 (12,5)	8,7 (12,5)	69,6 (100,0)
	Total	Total	23	100,0	100,0	
		Masculino	7	30,4 (100,0)	30,4 (100,0)	
		Feminino	16	69,6 (100,0)	69,6 (100,0)	

Tabela 7 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 1º período no teste da impulsão horizontal

Impulsão Horizontal zonas de referência 3º período

			Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Abaixo	Total	3	13,0	13,0	13,0
		Masculino	1	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)
		Feminino	2	8,7 (12,5)	8,7 (12,5)	8,7 (12,5)
	Zona saudável	Total	17	73,9	73,9	87,0
		Masculino	5	21,7 (71,4)	21,7 (71,4)	26,0 (85,7)
		Feminino	12	52,2 (75,0)	52,2 (75,0)	60,9 (87,5)
	Zona atlética	Total	3	13,0	13,0	100,0
		Masculino	1	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)	30,4 (100,0)
		Feminino	2	8,7 (12,5)	8,7 (12,5)	69,6 (100,0)
	Total	Total	23	100,0	100,0	
		Masculino	7	30,4 (100,0)	30,4 (100,0)	
		Feminino	16	69,6 (100,0)	69,6 (100,0)	

Tabela 8 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 3º período no teste da impulsão horizontal

O mesmo se verificou relativamente ao teste de impulsão horizontal, com um aumento de 4,3% de alunos na zona saudável (Aumento de 69,6% para 73,9%), e uma diminuição de 8,7% de alunos na zona abaixo da zona saudável (Diminuição de 21,7% para 13%). Neste mesmo teste, verifica-se e destaca-se ainda um aumento no número de alunos em zona atlética, havendo um aumento dos 8,7% para os 13%.

Agilidade zonas de referência 1º período

			Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Abaixo	Total	4	17,4	17,4	17,4
		Masculino	1	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)
		Feminino	3	13,0 (18,8)	13,0 (18,8)	13,0 (18,8)
	Zona saudável	Total	13	56,5	56,5	73,9
		Masculino	2	8,7 (28,6)	8,7 (28,6)	13,0 (42,9)
		Feminino	11	47,8 (68,8)	47,8 (68,8)	60,8 (87,5)
	Zona atlética	Total	6	26,1	26,1	100,0
		Masculino	4	17,4 (57,1)	17,4 (57,1)	30,4 (100,0)
		Feminino	2	8,7 (12,5)	8,7 (12,5)	69,6 (100,0)
	Total	Total	23	100,0	100,0	
		Masculino	7	30,4 (100,0)	30,4 (100,0)	
		Feminino	16	69,6 (100,0)	69,6 (100,0)	

Tabela 9 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 1º período no teste de agilidade

Agilidade zonas de referência 3º período

			Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Abaixo	Total	10	43,5	43,5	43,5
		Masculino	2	8,7 (28,6)	8,7 (28,6)	8,7 (28,6)
		Feminino	8	34,8 (50,0)	34,8 (50,0)	34,8 (50,0)
	Zona saudável	Total	11	47,8	47,8	91,3
		Masculino	4	17,4 (57,1)	17,4 (57,1)	26,1 (85,7)
		Feminino	7	30,4 (43,8)	30,4 (43,8)	65,2 (93,8)
	Zona atlética	Total	2	8,7	8,7	100,0
		Masculino	1	4,3 (14,3)	4,3 (14,3)	30,4 (100,0)
		Feminino	1	4,3 (6,3)	4,3 (6,3)	69,6 (100,0)
	Total	Total	23	100,0	100,0	
		Masculino	7	30,4 (100,0)	30,4 (100,0)	
		Feminino	16	69,6 (100,0)	69,6 (100,0)	

Tabela 10 - Percentagens de alunos em função dos valores de referência no 3º período no teste de agilidade

Por fim, no teste de agilidade, verificou-se novamente o oposto aos restantes testes, onde houve uma diminuição do número de alunos em zona saudável (De 56,5% para 47,8%) e um aumento do número de alunos abaixo da zona saudável (De 17,4% para 43,5%)

11.8. Conclusão

Num estudo realizado por Martins (2015), os resultados verificaram que a generalidade dos alunos da amostra em questão apresentaram níveis de aptidão física superiores e dentro dos recomendados no que diz respeito ao segundo momento de realização dos testes.

Os resultados desta investigação vão ao encontro dos resultados do estudo mencionado anteriormente. Foi possível verificar que a média de resultados melhorou e aproximou-se da zona saudável em todos os testes realizados, excetuando o teste de agilidade. O mesmo aconteceu com a percentagem de alunos a melhorar e a entrar na zona saudável.

Deste modo, concluo que a hipótese formulada foi parcialmente confirmada, uma vez que na maioria dos testes, excetuando o teste de agilidade, verificou-se claramente uma melhoria de resultados, apesar dos níveis baixos de atividade física verificados.

Estudos deste género devem ser objeto de foco e devem ser aplicados a uma escala maior, com vista a ser alvo de intervenção curricular na disciplina de Educação Física, dando um pouco mais de ênfase à aptidão física e aos testes das várias baterias existentes, assim como ao conteúdo das aulas de Educação Física, adicionando a estas uma maior preocupação nos níveis de atividade física, com o intuito de fazer crescer ainda mais esta melhoria de resultados.

Concluindo, devido à dimensão reduzida desta investigação, não é possível concluir com toda a certeza que o conteúdo das aulas de Educação Física efetivamente tem efeito positivo nos resultados dos testes de aptidão física. Contudo, dados os níveis baixos de atividade física da amostra em questão e a significativa melhora nos resultados, este é um indicador de que as aulas de Educação Física podem possuir uma relação direta e positiva com os resultados e com o consequente bem-estar dos alunos.

11.9. Referências

- Alarcão, I. (2001). Professor-investigador: Que sentido? Que formação?. B. P. Campos, Cadernos de Formação de Professores Porto: Porto Editora.
- Barbanti, V. (1990). Aptidão Física. Um Convite à Saúde. São Paulo: Editora Manole,
- Barbosa, J. (2018). Os Projetos Extracurriculares para a Promoção de Estilos de Vida Ativos e Saudáveis. Dissertação para a obtenção do grau de mestre. Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares. Repositório Comum do RCAAP.
- Direção-Geral da Educação. Portal Online FitEscola. Direção-Geral de Educação (DGE).
- Martins, J. (2006). Educação para a Saúde e Estilos de Vida Saudáveis. Edição Câmara Municipal do Fundão. Dissertação de Doutoramento de Júlio Manuel Cardoso Martins.
- Martins, J. J. C. (2015). Estudo da Influência da Educação Física nos Níveis de Aptidão Física: Um estudo centrado numa população escolar do ensino secundário. Dissertação para a obtenção do grau de mestre. Universidade da Beira Interior. Repositório Digital da UBI.
- Mota, J. (2002). Actividade Física e Saúde: Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes. Porto. Campo das Letras;

12. Conclusões Finais e Prospeção

Em jeito de conclusão final, começo por reiterar que toda a experiência vivida ao longo do ano letivo que recentemente findou foi altamente enriquecedora para mim como pessoa e como profissional. Para além de ter tido a capacidade de me abrir e mudar muito a minha mentalidade, ofereceu e despertou em mim uma quantidade infindável de capacidades e qualidades que desconhecia ter ou vir a ter.

Esta foi uma jornada que me permitiu trazer à tona várias áreas de conhecimento e todas as “*skills*” que me possibilitaram ter sucesso e resolver problemas. Foi através do confronto com imensas dificuldades e problemas que ficou ainda mais perceptível no meu pensamento, a grande dificuldade e complexidade que existe na profissão de docência. O confronto com vários tipos de comportamento, vários tipos de personalidade e várias pessoas diferentes foi algo que me colocou à prova constantemente. Contudo, foi assim que compreendi que ser professor é muito mais do que simplesmente transmitir conhecimento. Ser professor é chegar a cada um dos seus alunos e de alguma forma, transformá-los de uma forma positiva. Conseguir compreender e ir ao encontro das necessidades individuais de cada aluno é algo que não é nada fácil, mas que quando é alcançado é altamente gratificante.

Findando este percurso, vejo com clareza que sem o conhecimento adquirido ao longo de todos os anos de formação académica, não seria possível obter o sucesso neste processo de estágio profissional. Confrontado com a realidade e com esse conhecimento presente, a jornada foi muito difícil e demonstrou que o universo teórico, apesar de estar longe daquilo que é a realidade em si, não pode nem deve ser desvalorizado.

Estou grato a tudo aquilo que vivi, experienciei e aprendi durante estes meses, pois para além de permitirem a criação de imensas memórias que perdurarão, possibilitaram-me a criação de ligações pessoais com outros professores de imensa qualidade profissional, mas acima de tudo, de respeito e admiração a nível pessoal.

O estágio profissional despertou em mim várias emoções e sentimentos polarizadores, mas que são aquilo que caracteriza a vida. Prescindindo destas emoções e destes sentimentos, o ser humano perde um pouco daquilo que o torna especial.

Olhando agora para o futuro, termino este relatório afirmando com certeza que sinto que escolhi a profissão certa e que mais me completa. Embora tenha plena consciência de que a minha transformação como professor está muito longe de estar completa, sinto-me capaz, preparado e motivado para encarar o futuro de frente e continuar a me desenvolver como docente, com a esperança de que paulatinamente consiga transformar os meus alunos de alguma forma, pois essa é para mim a verdadeira essência da docência.

13. Referências Bibliográficas

- Arends, R. (2008). *Aprender a Ensinar*. Madrid: McGraw Hill.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física - Uma contribuição ao coletivo docente. *Revista Movimento*, Porto Alegre, V.8, n.1, p. 33
- Carvalho, LMD (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Escola Secundária José Gomes Ferreira. Boletim SPEF, n.0 10/11 Verão/Outono de 1994, p. 135-151.
- Francis, L., & Seibert, R. (2000). *Group Fitness Instructor Manual*. ACE's Guide For Fitness Professionals (D. Green ed.). San Diego: ACE.
- Lemos, M. S., Coelho, C. & Soares, L. (2011). Avaliação do bem-estar dos estudantes: adaptação da Escala de Bem-Estar: Afecto na Escola. In *Actas do VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação/evaluación Psicológica e XV Conferência 97 Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, p. 1922-1928.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1986). *Teaching Physical Education*. Ohio: Merrill Publishing Company, p.167-189.
- Oliveira, D. Élen B. de, Teixeira, F. C., Oliveira, L. P. de, Broch, C., Pizani, J., Caruzzo, N. M., & Barbosa-Rinaldi, I. P. (2018). O Feedback como Ferramenta de Aprendizagem no Contexto ESscolar: Considerações a partir da Atuação de Professores de Educação Física. *Revista Corpoconsciência*, v.22 p.27
- Penin, Sonia (1990). Cotidiano escolar e ensino: conhecimento e vivência. *Revista Ande*, p.9.
- Pereira, José & Isabel, Mesquita & Araújo, Rui & Rolim, Ramiro. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 13, p. 29-43.

- Ponte, J. P., Quaresma, M & Pereira, J. M. (2015). É Mesmo Necessário Fazer Planos de Aula?. Instituto da Educação da Universidade de Lisboa. Educação e Matemática, p. 26-34.
- Resende, R., & Lima, R. (2016). Relação professor de educação física e alunos: Teoria, investigação e intervenção. In D. Bartholomeu, J. M. Montiel, A. A. Machado, A. R. Gomes, G. Couto, & V. Cassep-Borges (Eds.), Relações interpessoais: Concepções e contextos de intervenção e avaliação (pp. 133-153) São Paulo: Vetor Editora.
- Vasconcellos, C. S. (1995). Para onde vai o professor? Resgate do professor como sujeito de transformação. São Paulo: Libertad. Coleção Subsídios Pedagógicos do Libertad, vol.1.
- Vickers, J. N. (1990). Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach. ERIC

Anexos

Anexo 1 - Unidade Didática do Módulo 11 - Jogos Desportivos Coletivos III - 12º Ano



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva
Ano Letivo 2023/2024

Unidade Didática – Futebol

Turma: 12º5

Data:		26/09	28/09	03/10	10/10	12/10	17/10	19/10	24/10	26/10	31/10	02/11	07/11	09/11
Espaço:		Campo 3												
Aula nº:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Conteúdos:		Nível – Elementar/Intermédio												Avaliação Final
Habilidades Motoras Específicas	Recepção	Avaliação Diagnóstica	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	
	Passe		I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	
	Condução			I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	
	Finta				I/E	E	E	E	E	E	E	E	C	
	Remate				I/E	E	E	E	E	E	E	E	C	
	Posição Defensiva						I/E	E	E	E	E	E	C	
	Desarme						I/E	E	E	E	E	E	C	
	Interceção							I/E	E	E	E	E	C	
Princípios Ofensivos	Penetração		I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	
	Cobertura Ofensiva					I/E	E	E	E	E	E	E	C	
	Mobilidade								I/E	E	E	E	C	
	Espaço													
Princípios Defensivos	Contenção				I/E	E	E	E	E	E	E	E	C	
	Cobertura Defensiva							I/E	E	E	E	E	C	
	Equilíbrio									I/E	E	E	C	
	Concentração													

I – Introdução | E – Exercitação | C - Consolidação

Anexo 2 - Plano de Aula de Atletismo – 9º Ano



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva
Ano Letivo 2023/2024

PLANO DE AULA Nº 58

Professor: Francisco Rodrigues	Turma: 9º1	
Data: 28/02/2024 Hora: 11:45-12:35 Duração: 50 minutos Local: Escola Básica e Secundária Ângelo Augusto da Silva	Objetivos da aula: Introdução ao lançamento do dardo e desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais.	Nº de Alunos: 23 Material: cones, arcos, vótex , bolas de ginástica.

		OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	CRITÉRIOS DE ÊXITO
PARTE INICIAL	5'	Chamada/Início da aula		
	5'	- Aquecimento/Ativação - Desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais.	"Jogo dos congelados com variáveis" 2 alunos a apanhar. Todos os alunos encontram-se na posição de cócoras e apenas se podem deslocar pelo espaço através de saltos nessa mesma posição. Variável – Os alunos encontram-se na posição de pé-coxinho. Variável 2 – Os alunos encontram-se na posição quadrúpede.	- Manter a posição definida - Não se deixar apanhar



PARTE FUNDAMENTAL	5'	Desenvolver o ato de lançar, com a passagem alta da mão de lançamento	“Lançamento ao alvo”: Um aluno da equipa inicia o jogo com o lançamento de um engenho leve (bola de papel) voltado de frente para o local onde quer lançar. Os restantes alunos da equipa, um de cada vez, devem lançar a sua bola de papel, com o intuito de ficar o mais perto possível da primeira bola lançada. Ganha o elemento da equipa que conseguir ficar mais próximo da bola lançada em primeiro lugar.	- Membro inferior contrário à mão do lançamento mais avançado. - Mão que lança acima do nível do ombro - Ambos os pés em apoio após o lançamento.
	5'	Desenvolver o ato de lançar.	“Estimulação do lançamento”: O aluno inicia com uma bola de ginástica e realiza o lançamento, parado, a duas mãos por cima da cabeça. Variável – Lançamento após a realização de 3 passos.	- Lançar a bola para a frente e para cima; - Bola numa posição alta, por cima da cabeça; - Membros superiores em extensão.

Anexo 3 - Grelha de Avaliação do Módulo 14 – Dança III – 12º Ano



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva
Ano Letivo 2023/2024

Turma: 12º5	Avaliação sumativa de ginástica acrobática							
Conteúdos a avaliar:	Passo base valsa	Passo atrás valsa	Desloca mento com giro	Passo base foxtrot	Promenade	Promenade com giro	Rock turn	Zig zag
Nome:								

R – Realiza com sucesso | RCD – Realiza com dificuldades | NR – Não realiza

Anexo 4 - Reflexão de Aula 14 - 12º ano – 7 de novembro de 2023



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva
Ano Letivo 2023/2024

Reflexão de Aula 14 – 7 novembro 2023

Turma: 12º5

Na aula do dia 7 de novembro de 2023, decorreu a avaliação do módulo 11 – Jogos Desportivos Coletivos, na modalidade de futebol.

Assim, a aula contou apenas com um exercício de aquecimento e a definição de equipas para o restante tempo da aula, onde se realizaram jogos de 5 minutos.

Sendo uma aula de avaliação, optei por não colocar quaisquer regras ou condicionantes no jogo. Contudo, à semelhança da maioria das aulas, notou-se uma clara participação e envolvimento reduzido por parte das raparigas da turma. Com isto, foi colocada a regra de que apenas as raparigas podiam marcar golo, de forma a conseguir avaliar as mesmas.

A avaliação foi feita através de um instrumento criado previamente que continha as várias habilidades motoras específicas desenvolvidas ao longo das aulas e uma escala qualitativa que indicava a realização com sucesso ou com dificuldades e a não realização das mesmas por parte dos alunos em questão.

Senti alguma dificuldade no preenchimento do instrumento e na avaliação propriamente dita, uma vez que o tempo de aula disponível para observação e consequente avaliação foi relativamente escasso.

Assim, alguns parâmetros poderão não ter sido observados da forma mais eficaz.

Anexo 5 - Cartaz XII Festival de Desporto da Escola da Levada – 21 de março 2024



Anexo 6 - Questionário de Identificação do nível de atividade física dos alunos

Identificação do nível de atividade física dos alunos

B I U ↺ ↻

Este questionário surge no âmbito de um estudo de investigação para o relatório de estágio referente ao mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e tem como objetivo identificar o nível de atividade física dos alunos. Para tal, nele estão contidas perguntas relativamente aos hábitos de atividade física às quais deve responder de forma honesta e sincera.

Não há respostas certas ou erradas. Por favor, responda com sinceridade a todas as perguntas, pois a sua resposta é fundamental.

Os dados são confidenciais e serão utilizados meramente para fins académicos e científicos.

Nome *

Texto de resposta curta

Género *

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino
- ☐ Outro
- ☐ Não quero responder

Realizas atividades desportivas fora do contexto da escola? (Federado em clubes ou noutro sítio) *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma vez por semana
- ☐ 2 a 4 vezes por semana
- ☐ 5 a 6 vezes por semana
- ☐ Todos os dias

Se respondeste sim à pergunta anterior, qual a modalidade que realizas essa atividade desportiva?

Texto de resposta curta

Realizas alguma atividade de lazer sem integrar um clube? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma vez por semana
- ☐ 2 a 4 vezes por semana
- ☐ 5 a 6 vezes por semana
- ☐ Todos os dias

Para além das aulas, quanto tempo praticas desporto ou atividade física durante pelo menos 20 minutos? *

- ☐ Nunca
- ☐ Uma vez por semana
- ☐ 2 a 4 vezes por semana
- ☐ 5 a 6 vezes por semana
- ☐ Todos os dias

Fora do contexto escolar, quanto tempo dedicas à prática de atividades desportivas ao ponto de ficares cansado? *

- ☐ Nunca
- ☐ Entre meia hora e uma hora
- ☐ Entre duas a três horas
- ☐ Quatro ou mais horas

Participas em competições desportivas? *

- ☐ Nunca participei
- ☐ Não participo mas já participei
- ☐ Sim, a nível escolar
- ☐ Sim, num clube

Qual o meio de transporte que utilizas para ir para a escola? *

- ☐ Carro
- ☐ Autocarro
- ☐ A pé
- ☐ Outro