



A amizade como essência no processo de ensino-aprendizagem

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 de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro).

Orientador: Doutor Carlos Manuel Reis Araújo

Cooperante: Professora Cristina Macedo

Sílvia Brigitte Celestino Silva

Porto, junho de 2014

Ficha de Catalogação

Silva, S. (2014). *A amizade como essência no processo de ensino-aprendizagem: Relatório de Estágio Profissional*. Porto: S. Silva. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, LIDERANÇA, PRÁTICA DESPORTIVA, PROFESSOR, REFLEXÃO.

DEDICATÓRIA

Ao meu Pai. Apesar de já não estares fisicamente presente, isto só foi possível por todo o esforço que fizeste para eu conseguir realizar o meu sonho.

Obrigada.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais por todo o apoio que me deram neste meu caminho, pela compreensão e pelo amor.

A ti Fábio, por estares constantemente presente em todos os momentos, por sempre acreditares no meu valor, e por todo o teu apoio incansável. És o meu verdadeiro pilar!

A ti Cláudia, por toda a ajuda e apoio demonstrado a uma “estranha”. Realmente já não existem pessoas como tu.

A vocês Fi e Larita, por tudo o que passamos, pelo companheirismo, pela amizade, união, e por terem tornado estes anos de estudo inesquecíveis.

Ao Tiago e ao Pedro pela ajuda demonstrada neste ano tão decisivo.

À Rita e à Ritinha por toda a amizade e ajuda. Juntas demonstramos que a verdadeira amizade nunca acaba, mesmo com toda a distância.

Aos meus queridos alunos por me proporcionarem momentos inesquecíveis, e por serem como são - especiais. A amizade também não escolhe idades.

Ao meu núcleo de estágio, Renato e Vasco, por toda a entreaajuda e trabalho em conjunto.

A todo o grupo de Educação Física da Escola Secundária de Carvalhos, pela ajuda e simpatia com que me receberam.

À professora Cristina Macedo por toda a partilha de saberes, por todo o apoio demonstrado, e por me fazer ver o verdadeiro significado de um professor.

Ao professor Carlos Araújo por todo o apoio, orientação e disponibilidade.

Obrigada!

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA	III
AGRADECIMENTOS	V
ÍNDICE GERAL	VII
ÍNDICE DE QUADROS	IX
ÍNDICE DE ANEXOS	XI
RESUMO	XIII
ABSTRACT	XV
ÍNDICE DE ABREVIATURAS	XVII
1.INTRODUÇÃO	1
2.DIMENSÃO PESSOAL	5
2.1 O meu entendimento acerca do estágio profissional	9
2.2 Expetativas em relação ao estágio profissional	11
3.ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	15
3.1 Enquadramento legal, institucional e funcional do Estágio Profissional	17
3.2 O primeiro impacto	18
3.3 A escola	19
3.4 Os alunos	21
3.5 O que é ser professor	23
4.PRÁTICA PROFISSIONAL	27
4.1 Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	29
4.1.1 O planeamento	29
4.1.1.1 Plano anual	30
4.1.1.2 Plano de unidade didática	31
4.1.1.3 Plano de aula	32
4.1.2 A realização	33
4.1.2.1 Controlo/Segurança da turma e criação de rotinas	34
4.1.2.2 A importância da comunicação, da instrução e dos feedbacks	36
4.1.2.3 A importância da reflexão: na ação, sobre a ação, e sobre a reflexão na ação. O conhecimento como base para o sucesso do momento reflexivo.	38
4.1.2.4 Modelo de Educação Desportiva vs. Trabalho por níveis de desempenho	41
4.1.3 A avaliação	44
4.2 Área 2 - Participação na Escola e Relação com a Comunidade	48

4.2.1 Corta-Mato	48
4.2.2 Dia radical	50
4.2.3 VIII <i>Meeting</i> de atletismo/Sarau cultural	52
4.2.4 Aulas de turma	54
4.2.5 Turma rotativa	57
4.2.6 Visita de estudo	60
4.2.7 Desporto escolar	61
4.2.7.1 Desporto escolar interno	62
4.2.7.2 Desporto escolar externo	63
4.2.8 Direção de turma	64
4.3 Área 3 – Desenvolvimento Profissional – A relação entre os hábitos de consumo e a prática desportiva em adolescentes do 9º e 10º ano	67
4.3.1 Resumo	67
4.3.2 Introdução	68
4.3.3 Enquadramento teórico	69
4.3.4 Objetivos	71
4.3.5 Metodologia	71
4.3.5.1 Caracterização da amostra	71
4.3.5.2 Instrumento	72
4.3.5.3 Variáveis	72
4.3.5.4 Aplicação dos questionários	73
4.3.5.5 Procedimentos estatísticos	73
4.3.6 Resultados	73
4.3.7 Discussão e Conclusões	77
4.3.8 Referências Bibliográficas	79
5.CONCLUSÃO	81
6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	85
7.ANEXOS	XIX

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Distribuição da amostra pelos anos de escolaridade	71
Quadro 2 – Distribuição da amostra pelo sexo	72
Quadro 3 – Distribuição da amostra pela prática desportiva em função do sexo	74
Quadro 4 – Distribuição da amostra pelo consumo de álcool em função do sexo	74
Quadro 5 – Distribuição da amostra pelo consumo de tabaco em função do sexo	75
Quadro 6 – Distribuição da amostra pelo consumo de drogas em função do sexo	75
Quadro 7 – Distribuição da amostra pelo consumo de álcool em função da prática desportiva	76
Quadro 8 – Distribuição da amostra pelo consumo de tabaco em função da prática desportiva	76
Quadro 9 – Distribuição da amostra pelo consumo de drogas em função da prática	76

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Inventário de comportamentos relacionados com a saúde dos adolescentes

XIX

RESUMO

O presente documento surge no âmbito da unidade curricular estágio profissional, inserida no segundo ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este ciclo é constituído por quatro semestres letivos, estando o estágio profissional inserido nos dois últimos semestres. Sendo este o culminar de toda a formação profissional, este documento reflete todas as vivências do estudante estagiário deste percurso. O estágio profissional foi realizado na Escola Secundária dos Carvalhos juntamente com mais dois colegas, sob a tutoria de um professor cooperante (da escola) e de um professor orientador (da faculdade). Este relatório de estágio está organizado de acordo com cinco capítulos: **1) Introdução** – breve resumo sobre a finalidade deste documento; **2) Dimensão Pessoal** – apresentação do percurso do estudante estagiário e das suas expectativas em relação ao estágio profissional; **3) Enquadramento da Prática Profissional** – incide sobre a contextualização do estágio, da escola, dos colegas e dos alunos; **4) Realização da Prática Profissional** – reflete toda a prática do estudante estagiário, respeitando as áreas de desempenho, nomeadamente “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”, “Participação na Escola e Relação com a Comunidade” e “Desenvolvimento Profissional”; **5) Conclusão** – breve síntese acerca do percurso enquanto professora estagiária. Na elaboração deste relatório de estágio profissional, procurei transcrever todas as situações de sucesso e insucesso, contribuindo assim para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, LIDERANÇA, PRÁTICA DESPORTIVA, PROFESSOR, REFLEXÃO.

ABSTRACT

The present document emerge in the context of apprenticeship, inserted in the second cycle in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Schools of the Faculty of Sport, University of Porto. This cycle is composed of four semesters, where the apprenticeship is inserted in the last two semesters. Being this the culmination of all the professional formation, this document reflects all the experiences of this trainee. The apprenticeship was performed in Secondary School of Carvalhos together with two colleagues, under the supervision of a cooperating teacher (from the school) and a supervising teacher (from the faculty). This report is organized according to five chapters: **1) Introduction** – short resume about the purpose of this document; **2) Personal dimension** – presentation of the route of the student and theirs expectations relatively to apprenticeship; **3) Framework of the Professional Practice** – focuses on contextualization of the apprenticeship, school, colleagues and students; **4) Realization of the Professional Practice** – reflects all the practice of the student, respecting the areas of performance, mainly “Organization and Management of the Teaching and Learning”, “Participation in School and Relationship with the Community” and “Professional Development”; **5) Conclusion** – short resume about the course as a trainee teacher. In the preparation of this report of apprenticeship, I tried to transcribe all situations of success and failure, contributing therefore to my personal and professional development.

KEY-WORDS: APPRENTICESHIP, LEAD, REFLECTION, SPORTS PRACTICE, TEACHER.

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

AD – Avaliação Diagnóstica

AS – Avaliação Sumativa

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de Turma

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Profissional

ESC – Escola Secundária de Carvalhos

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

HC – Hábitos de Consumo

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

MED – Modelo de Educação Desportiva

PA – Plano Anual

PAA – Plano Anual de Atividades

PC – Professora Cooperante

PDE – Prática Desportiva Extracurricular

TF – Treino Funcional

UD – Unidades Didáticas

1.INTRODUÇÃO

1.Introdução

O presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional (EP), inserido no segundo ano do 2º Ciclo de estudos, conducente à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O EP decorreu na Escola Secundária de Carvalhos (ESC) situada no concelho de Vila Nova de Gaia, distrito do Porto. Este ano de prática foi supervisionado por uma professora cooperante (PC) (da escola) e por um professor orientador (da faculdade). Ao longo deste ano, fui responsável por duas turmas do 7º ano de escolaridade, onde numa intervimos todo o ano letivo, e na outra em apenas duas modalidades.

Este relatório tem como principal foco o relato do meu EP, realçando as minhas vivências e experiências enquanto professora estagiária, tornando-me cada vez mais um ser reflexivo e desta forma ter a capacidade de responder positivamente às adversidades encontradas.

Este documento está organizado de acordo com cinco capítulos: **1) Introdução** – breve resumo sobre a finalidade deste documento; **2) Dimensão Pessoal** – apresentação do percurso do estudante estagiário e das suas expectativas em relação ao EP; **3) Enquadramento da Prática Profissional** – incide sobre a contextualização do estágio, da escola, dos colegas e dos alunos; **4) Realização da Prática Profissional** – reflete toda a prática do estudante estagiário, respeitando as áreas de desempenho, nomeadamente “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”, “Participação na Escola e Relação com a Comunidade” e “Desenvolvimento Profissional”; **5) Conclusão** – breve síntese acerca do percurso enquanto professora estagiária.

Este ano letivo proporcionou-me inúmeras experiências riquíssimas para o meu processo de evolução tanto a nível pessoal como profissional. Tive oportunidades para poder mostrar o meu valor, mas também fui constantemente colocada à prova, o que me permitiu essa evolução. Foquei-me em desenvolver

as minhas potencialidades (não colocando em causa as qualidades já adquiridas até ao momento), bem como corrigir as minhas lacunas assegurando desta forma uma evolução positiva.

Para Bento (1987, p. 24), *“O desenvolvimento individual do homem consiste na sua formação como organismo e como personalidade. O homem não nasce como personalidade, mas desenvolve-se e forma-se nesse sentido num sistema de relações sociais com uma educação consistente e sensata. Para ser personalidade o homem tem de pôr à prova na actividade, na práxis da existência, as suas qualidades dispostas pela natureza e formadas na vida e na educação”*.

2.DIMENSÃO PESSOAL

2. Dimensão Pessoal

Realizando uma retrospectiva do meu íntimo, posso afirmar que sou uma menina feliz. Uma vida cheia de alegrias, tristezas, conquistas e perdas, mas que no fundo serviram para construir o meu eu. Lutadora por tudo o que ambiciono, nunca deixei nada por realizar. Como refere Carlyle, “*o homem nasceu para lutar e a sua vida é uma eterna batalha*”. Defendo que a minha felicidade sou eu que a construo, devendo correr atrás dela, pois mais ninguém o fará por mim. Os meus pais sempre me incentivaram a lutar pelo que ambiciono e desistir é algo que não consta no meu dicionário. Sempre afirmaram que nada se consegue sem esforço, sem trabalho, sem persistência, e por isso devo de dar o meu máximo em tudo para conseguir ser alguém na vida. Neste momento posso afirmar que estou num bom caminho, e que nunca baixarei os braços para lutar pelo que ambiciono.

Com 23 anos de idade sinto dificuldades em me caracterizar. Tento transparecer que sou forte e que nada me atinge. Mas no fundo sou uma menina doce, que apenas quer seguir os seus sonhos e ser feliz no meio desta vida dura e cruel. Sou uma menina que felizmente teve uns pais presentes e que sempre me orientaram para os melhores caminhos, sendo um deles o desporto.

O meu gosto pelo desporto sempre esteve presente na minha vida. Desde muito pequena acompanhava o meu pai em jogos com os colegas, e eu sempre que podia lá estava no meio de todos para poder jogar à bola. A verdade é que o meu pai teve um papel preponderante neste meu gosto pois sempre me incentivou para a prática desportiva.

Com apenas 4 anos de idade iniciei a minha prática desportiva. O meu primeiro desporto foi a natação e ao contrário de muitos meninos dessa idade, não tinha medo da água. A tudo isto, a natação implica muita coordenação de todos os membros, o que na minha opinião é a base para qualquer modalidade, pois permite-nos ganhar uma bagagem motora alargada, devido às suas exigências tanto a nível das capacidades condicionais como coordenativas. Com o passar dos anos, abandonei este desporto devido à dificuldade de transporte.

No entanto, comecei a frequentar ginásios com 12 anos e adorava realizar as aulas de grupo. Foi aí que algo se despertou pela educação física (EF). Sempre que realizava uma aula, imaginava-me um dia a dar aulas num ginásio e posteriormente numa escola. Estas aulas de grupo, principalmente as de dança, permitiram-me desenvolver várias noções como a de ritmo, corpo e tempo. Explorar vários movimentos e ao som de vários tipos de músicas foi algo que sempre despertou o meu interesse, e que contribuiu para ter este elevado gosto pela dança, e pela criação de várias coreografias.

Na escola participava em todas as competições, e em casa constantemente relatava como tinha sido, até que um dia o meu pai perguntou-me se queria ir treinar basquetebol a um clube. Lembro-me desse dia como se fosse hoje. Fiquei entusiasmadíssima e com vontade de ir treinar naquele momento. Passados dois dias fui ao clube treinar e começou aí uma nova etapa da minha vida. Foi uma fase maravilhosa que me proporcionou momentos e experiências inesquecíveis. O cansaço que sentia após os treinos era ótimo, nunca me senti desmotivada, e o fim-de-semana ficou ocupado com jogos. O ambiente que se vive em cada jogo é inexplicável, é algo que se sente mas impossível de se exprimir por palavras.

Como o desporto acarreta muitos valores, afirmo que a pessoa que sou hoje foi moldada por esses valores, como por exemplo, a pontualidade, assiduidade, organização, seriedade, lealdade, respeito e a disciplina. Penso que de modo geral, um bom atleta desenvolve estas características naturalmente, pois tem sempre como objetivo a superação. Garcia (2006, p. 21) afirma que *“o desporto é, acima de tudo, uma forma de o homem se transcender e expressar esse seu desejo”*. O desporto tem a capacidade de limpar a alma. É como se após um treino rejuvenescemos e nos sentíssemos com mais vontade de trabalhar. Um mito que paira neste mundo sem conhecimento é que uma criança com a quantidade de disciplinas que tem na escola, se acrescenta horas de desporto, então é que nunca vai estudar. Discordo por completo pois o desporto tem a capacidade de nos descontrair e de nos animar. Desta forma afirmo que o meu rendimento escolar evoluiu positivamente ao mesmo tempo

que praticava desporto federado. De acordo com Taras (2005), a atividade física melhora a circulação em geral, aumentando o fluxo sanguíneo para o cérebro, o que incrementa os níveis de noradrenalina e endorfinas, contribuindo: na redução do *stress*, na melhoria do humor, na produção de um efeito calmante após o exercício e na melhoria do rendimento escolar.

Antes de ingressar na FADEUP, realizei um curso de especialização tecnológica de desporto e lazer no Instituto Superior da Maia. Posso garantir que este ano foi um dos melhores da minha vida. Um curso muito prático com muitas disciplinas radicais, que me proporcionou vários momentos inesquecíveis. Se hoje pudesse, recuava no tempo para reviver esses momentos.

Em 2009, ingressei na FADEUP. Nunca tive dúvidas sobre o que queria seguir, e sempre sonhei pelo momento de entrada. Sempre soube que tinha de trabalhar muito pois esta faculdade é uma das melhores e poder frequentá-la era ótimo. Em 2012 conclui a licenciatura em Ciências do Desporto, concretizando-a nos três anos estipulados. Estes anos foram de extrema importância na minha vida, pois ensinaram-me várias vertentes que o desporto acarreta. O desporto não é só jogar algo, mas sim algo complexo pois estamos a lidar com seres humanos.

Em 2012 ingressei no Mestrado do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na mesma instituição. Última etapa para concretizar o meu grande sonho, o de ser professora de EF, e de marcar a diferença na escola podendo ajudar os alunos a serem melhores não só a nível físico, mas como pessoas. Neste momento encontro-me a realizar o último ano desta etapa, o EP.

2.1 O meu entendimento acerca do estágio profissional

“O Estágio Profissional entende-se como um projeto de formação do estudante com a integração do conhecimento proposicional e prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teoria prática e contextualizando o conhecimento no espaço escolar. O projeto de formação tem

como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade” (Matos, 2012a, p. 3).

O EP é o momento em que podemos colocar em prática tudo o que foi adquirido ao longo da nossa vida pessoal, académica e profissional. Desta forma, não existem pessoas que “nasçam ensinadas” para algo, mas sim pessoas com mais vocação para uma determinada área. Como tal, Peterson (2003, p. 67) afirma que *“Não existem indivíduos nascidos professores. Não existe um professor predestinado e possuidor de capacidades pedagógicas inatas. É preciso um conjunto de exercícios ou de aprendizagens para se tornar um bom professor”*. Desta forma, encaro o EP como uma fase de aprendizagem para poder ensinar.

O EP sempre foi algo que me deixou inquieta. A abordagem feita pelos colegas mais velhos assustava, pois este é caracterizado como o ano “de nos tirar o sono”. Aquele que nos marcará para sempre, pois será o primeiro onde vamos encarar a nossa futura profissão. É o primeiro ano onde vamos ter os nossos meninos. É o primeiro ano onde vamos ser chamados de professor. É o primeiro ano que iremos acompanhar uma turma inteira do início ao fim e de poder observar nos alunos o nosso trabalho. Para Siedentop e Tannehill (2000, p. 20) *“A maneira mais segura de avaliar a eficácia do ensino é através da análise do que os alunos fazem”*.

Ao longo deste ano sabia que me iria deparar com vários obstáculos e que teria que refletir para saber qual a melhor decisão a tomar. Neste momento, posso afirmar que a importância do EP reside no facto de que o melhor método de aprender é observando, refletindo e colocando em prática as aprendizagens adquiridas.

O EP é sem dúvida a nossa verdadeira “escola”, pois é aqui que vamos ser verdadeiramente formados para o futuro. Na faculdade o trabalho é muito facilitado pois na prática pedagógica nós damos aulas em grupos de seis/sete elementos, o que permite que cada um intervenha no máximo num exercício. Nunca tivemos a experiência de lecionar uma aula só nossa, por isso no início deste ano letivo houve logo esse impacto. Na faculdade tudo é mais simplificado

e não passamos pelas experiências que só o EP proporciona. Desta forma, admito que a prática pedagógica não nos prepara para a verdadeira realidade deste ano.

2.2 Expetativas em relação ao estágio profissional

O EP é algo que nos desperta vários sentimentos pois não sabemos o que nos espera. Sempre encarei esta etapa inicial como bastante enriquecedora e fundamental, para que seja “construído” um futuro mais promissor da minha carreira.

Durante este ano, o meu principal objetivo foi evoluir tanto a nível pessoal como profissional. Pela primeira vez, iria ter a noção de como é a realidade escolar, e a forma como lidar com as diversas situações era uma incógnita. Desta vez, apenas serei eu a liderar uma turma, e não estarei acompanhada pelos meus colegas a lecionar uma modalidade. Acredito que ao longo deste ano, um novo eu renascerá. Os alunos são todos diferentes e eu devo ser flexível e tentar adaptar-me a todos.

Como todos os seres humanos, não fui exceção e vários sentimentos foram exteriorizados. Senti medo pois podia não conseguir dar resposta face ao trabalho apresentado. O que mais me preocupava era saber como lidar com problemas de indisciplina, pensar que os alunos poderiam não gostar de mim, e consequentemente não os conseguisse cativar para as aulas, e desta forma o ensino não fosse privilegiado.

Regras é uma palavra que parece que foi banida do dia-a-dia de algumas famílias. Considero-me bastante impulsiva, e com tolerância zero para certas atitudes. Contudo, ao longo deste ano aprendi que a exaltação não é a melhor forma para lidarmos com todos os alunos. Estes são todos diferentes, pelo que devemos de encarar várias personagens para conseguirmos o pretendido.

Neste momento, posso afirmar que todos os medos sentidos foram completamente ultrapassados. Principalmente ansiava criar um ambiente de

aula bastante agradável, inculcar-lhes o gosto pela EF, para que realizassem as aulas motivados. Queria que eles sentissem que a turma é uma equipa e que se devem ajudar mutuamente. Esperei estar à altura da transmissão de valores bem como a disciplina, a organização e o respeito. Sabia que ia encontrar alunos diferentes e com capacidades díspares para a prática das aulas. Coube-me a mim, ser flexível e conseguir chegar a todos os alunos, para que todos se sentissem integrados. Desde o início senti um enorme carinho por aqueles meninos e tudo o que puder fazer para os ver bem e felizes, faço com todo o gosto. Desta forma, a relação que criei com a minha turma foi algo extraordinário e muito importante para o sucesso das aulas. Sinto orgulho em ser professora daqueles meninos e de fazer parte da vida deles.

Algo que também me preocupava, mas ao mesmo tempo não podia controlar, era sobre quais os colegas que iriam fazer parte do meu núcleo de estágio. Todos os ex-estagiários afirmam que o trabalho de grupo é bastante importante, e que neste ano esse tipo de trabalho iria ser fundamental para que tudo corresse dentro da normalidade. Relativamente à minha pessoa, sou muito organizada, pelo que gosto que tudo se encontre da mesma forma. Contudo, o núcleo de estágio é unido, e esse receio foi rapidamente ultrapassado pois sempre conseguimos concretizar todo o trabalho proposto.

Quanto à PC, sinceramente estava descansada. Era do meu conhecimento quem iria ser e daí sempre soube que ia ter todo o apoio. Responsável, profissional, exigente, entrega e paixão são os adjetivos que melhor caracterizam esta professora e conseqüentemente o seu trabalho. Desta forma, afirmo que o seu acompanhamento diário neste meu processo de evolução foi de extrema importância, pois fez com que me questionasse sobre inúmeras situações, que certamente sozinha nunca chegaria lá. Para Silva e Sá-Chaves (2008, p. 728), *“todo o processo de construção de conhecimento é, de forma sistemática, mediado e enriquecido pelos professores, seja no contacto individual entre estudante e professor, quando este o acompanha em suas práticas; nas sessões em pequeno grupo de aprendizagem e na progressiva construção do portfólio reflexivo”*.

Focando-me mais no ensino, sempre tive como expectativas para este ano poder ensinar e marcar pela diferença na vida dos alunos. Desta forma, foquei-me em conseguir colocar em prática todo o conhecimento adquirido, e conseqüentemente arranjar diversas estratégias para que o processo de ensino-aprendizagem fosse mais vantajoso.

Após isto tudo, o EP assume um papel importante na minha formação pessoal e profissional. Se pensarmos bem, um profissional do ensino tem uma responsabilidade tremenda, pois são estes que vão formar os médicos, os engenheiros, os arquitetos, entre outras profissões de calibre elevado. Desta forma, assumo que o papel de um professor não é apenas a transmissão de conhecimento, mas sim na formação completa dos indivíduos. Temos o dever de os preparar para a vida, e de lhes inculcar valores para que possam seguir um bom caminho. Esta capacidade que um professor deve ter, não é algo aprendida, mas sim uma capacidade que todos devem ter, pois estamos a lidar com seres humanos.

Todo o meu bom trabalho e mudanças executadas ao longo deste ano de estágio deve-se sem dúvida à PC e às reflexões. Esta capacidade ajudou-me principalmente a tentar arranjar soluções, para situações que à primeira vista não tinham resoluções.

3.ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3. Enquadramento da Prática Profissional

3.1 Enquadramento legal, institucional e funcional do Estágio Profissional

O EP encontra-se como uma unidade curricular, inserido no plano de estudos do 2º ano, do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da FADEUP.

A FADEUP estabelece protocolos com inúmeras escolas, de forma a proporcionar uma formação profissional, séria e com qualidade a todos os estudantes estagiários, que serão inteiramente acompanhados por um PC (da escola) e por um professor orientador do seu estabelecimento de ensino (da faculdade).

De acordo com as normas orientadoras do EP, *“O Estágio Profissional entende-se como um **projeto de formação** do estudante com a integração do conhecimento proposicional e prático necessário ao professor, numa interpretação atual da relação teoria prática e contextualizando o conhecimento no espaço escolar. O projeto de formação tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade”* (Matos, 2012a, p. 3). Assim, o estudante estagiário deve apresentar competências, baseadas nas seguintes áreas de desempenho:

Área 1 – “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”

Área 2 – “Participação na Escola e Relações com a Comunidade”

Área 3 – “Desenvolvimento Profissional”

Posto isto, é da competência do estudante estagiário: *“cumprir com as tarefas previstas nos documentos orientadores do EP; elaborar e realizar o seu projeto de formação (PFI); prestar o serviço docente nas turmas que lhe forem designadas realizando as tarefas de planificação, realização e avaliação inerentes; participar nas reuniões dos diferentes órgãos da Escola, destinadas à programação, realização e à avaliação das atividades educativas; participar nas sessões de natureza científica cultural e pedagógica, realizadas na Escola ou na Faculdade; elaborar e manter atualizado o portefólio do Estágio Profissional;*

observar aulas regidas pelo professor cooperante e pelos colegas estagiários; assessorar os trabalhos de direção de turma, de coordenação de grupo, de departamento de modo a percorrer os diferentes cargos e funções do professor de Educação Física; e elaborar e defender publicamente o Relatório de Estágio, de acordo com o definido nos artigos 7º e 9º do Regulamento do segundo ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário” (Matos, 2012b, p. 6).

3.2 O primeiro impacto

Especial, é assim que caracterizo este momento. Como ex-aluna deste estabelecimento, um misto de sentimentos invadiu o meu coração neste primeiro reencontro. Desta vez encaro a escola com um novo papel e com novas responsabilidades, mas a satisfação de poder voltar a fazer parte dela é magnífica. O olhar para cada espaço despertou em mim uma enorme saudade, que me encaminhou de imediato ao meu baú de recordações guardado dentro de mim para relembrar todos os bons momentos vividos ali.

Desde o primeiro dia que a ESC me acolheu de braços abertos. Toda a equipa de trabalho daquele estabelecimento sempre se mostrou bastante carinhosa para comigo, e juntamente com todos eles foi bom reviver momentos passados pois já me conheciam.

A primeira reunião com a PC foi de extrema importância pois desde logo deixou-me bastante à vontade. É de louvar o seu trabalho e a disponibilidade demonstrada por me querer acompanhar nesta fase da minha vida, certamente uma das mais importantes. Um sincero obrigado a todo o grupo de EF pelo acolhimento e por me fazer sentir parte dele.

Com este ótimo acolhimento por toda a comunidade escolar, chegou o tão esperado momento, o de enfrentar os alunos do 7º ano. O primeiro impacto foi um pouco assustador, pois não sabia como o ultrapassar. Já não sabia o que era lidar com meninos desta idade, onde o cansaço não existe e estão constantemente a saltitar de um lado para o outro, não se concentrando no

pretendido. Confesso que após a primeira aula, o meu primeiro pensamento foi “Que turma. Porque é que não escolhi outra. Eles não se calam”. A verdade é que após este desabafo com a PC, foi-me dito que ainda poderia mudar de turma. Não hesitei em recusar pois estava ali para enfrentar o que viesse e não para fugir aos problemas. Neste momento, posso afirmar que foi a melhor decisão que poderia ter tomado. Em conjunto fomos conhecendo e estabelecendo as regras de aula. O clima nas aulas é ótimo, a relação com os alunos é espetacular, eles são extraordinários, e vou lembrá-los para sempre com muito carinho para toda a minha vida. Estes nas aulas são irrepreensíveis, e acredito que o principal fator deste acontecimento é a amizade que fomos criando desde o início.

Analisando a turma em termos motores, deparei-me com alunos diferentes, cada um com as suas particularidades e necessidades. Na escola abordei o básico de todas as modalidades, e mesmo assim nem todos os alunos alcançaram o sucesso, o que me fez duvidar das minhas capacidades e competências. Contudo, a realidade é que estamos numa escola, e que com o passar do tempo, muitos meninos se vão apresentando com pouca disponibilidade motora pois até então não exploraram todos os movimentos possíveis, ficando apenas convivendo com a consola.

Apesar da angústia vivida por não conseguir que alguns alunos atingissem os mínimos, sei que dei o melhor de mim e que nunca desisti deles.

3.3 A escola

Aquando o início do EP, a escolha da escola é de extrema importância pois é onde vamos viver o mundo real. Esta eleição foi simples. Em primeiro lugar foi feita visto que fui estudante deste estabelecimento, e o ambiente vivido por toda a comunidade escolar era ótimo. Como já conhecia as instalações, os professores, os funcionários, só teria a ganhar para que este ano corresse bem. Em segundo lugar, também tive em conta a proximidade da escola relativamente à minha residência. Desta forma, juntei o útil ao agradável.

Naturalmente outros inúmeros fatores contribuíram para esta minha decisão. A escola tem uma boa estrutura e organização, o que contribui para um bom decorrer das aulas. Quanto às instalações desportivas, estas são ótimas para a prática desportiva. Relativamente ao espaço interior destas instalações, a escola possui um pavilhão grande e um pequeno. O pavilhão grande é sempre dividido em dois, para que desta forma possam ocorrer três aulas em simultâneo. Este espaço interior também está equipado com uma arrecadação de material, o gabinete de professores de EF e outro dos funcionários, e de quatro balneários. O espaço exterior contempla um campo de jogos, uma pista de atletismo, uma caixa de areia e de dois balneários. A par de tudo isto, esta escola tem uma parceria com o lar juvenil dos Carvalhos, que permite a utilização de espaços próprios para usufruo das aulas e atividades da escola.

Quanto ao material que a escola disponibiliza para as aulas, estes são suficientes para uma boa lecionação de todas as modalidades. No início deste ano, um pensamento que me ocorria muitas vezes, era sobre caso dois ou mais professores quisessem lecionar a mesma modalidade à mesma hora. Foi então que percebi como é que o grupo de EF funcionava, e uma melhor organização era impossível. Cada modalidade está inserida num espaço e cada espaço está destinado a cada turma (*roulement*) durante um período de tempo, permitindo assim que todas as turmas passem por todos os espaços, ou seja, que abordem todas as modalidades.

Quanto às atividades, a escola tem a preocupação de participar em várias e de promover grandemente a prática desportiva. Desta forma, os alunos podem contar com torneios de basquetebol contra outras escolas, com o corta-mato, com o desporto escolar (voleibol para o feminino e futsal para o masculino), com a escola em movimento, meeting, e com outras atividades orientadas pelos estudantes estagiários. A escola está sempre de braços abertos a novas atividades, por isso sempre que possível a escola aproveita para promover cada vez mais o desporto.

3.4 Os alunos

No início do ano, foram-nos atribuídas as turmas do 7º ano. Na hora da escolha das turmas, analisando o horário para proceder à seleção, detetamos então que pouca diferença existia entre as mesmas, pelo qual não me importei que os meus colegas escolhessem primeiro. Só apenas um colega é que elegeu um horário, pois este encaixava-se melhor nas suas tarefas fora da escola. Este também selecionou as turmas respetivas dos outros estudantes estagiários, visto que estes inicialmente não se decidiam, pois tanto um horário como o outro eram indiferentes.

Foi-nos dito pela PC que não conhecia nenhum aluno pois todos vinham de fora. Desta forma, a primeira aula foi onde se deu o primeiro impacto com todos os alunos, sem antes ter qualquer tipo de informação de cada um. Apenas sabia que a turma era constituída por vinte e sete alunos, onde doze são do sexo feminino e quinze do sexo masculino, com idades compreendidas entre os onze e os dezasseis anos. Quase no término do segundo período, a turma cresceu com a inclusão de mais um menino.

Ansiava pela hora da minha aula, pois era este o momento em que iria conhecer toda a turma. Várias vezes especulei sobre o que iria dizer, no tom que iria falar, e de como iria guiar a aula. Queria causar um bom impacto pois é sempre a primeira impressão que fica, e sei que assim conseguiria ter os alunos do meu lado.

Na primeira aula, a turma mostrou-se bastante faladora e inquieta. Num desabafo com a PC, afirmei que a turma não parava e que não eram disciplinados. Como já referi anteriormente, foi-me dada a oportunidade de trocar de turma, à qual recusei pois estava ali para enfrentar os problemas e não para fugir. Esta decisão foi a melhor que poderia ter tomado. A turma tem sido um enorme apoio nesta fase importante. De manhã quando acordo e penso que vou dar aulas a esta turma, o dia floresce e nada o consegue combater.

Naturalmente, a turma tem alunos com dificuldades e muito diferentes. Reparei na existência de alunos inquietos e extremamente extrovertidos, mas que no fundo só queriam um pouco de atenção e de carinho. Logo na primeira aula, detetei um aluno que poderia ser um problema. Este pertence ao lar juvenil dos Carvalhos e inicialmente revelou-se indisciplinado, pois não cumpria nenhuma regra. Quando o chamava a atenção tinha tendência a responder e praticamente fazia aquilo que lhe apetecia. Com poucas aulas, percebi rapidamente que com ele não poderia ter uma postura rígida até o conseguir conquistar. Se assim o fizesse, tenho a certeza que iríamos criar um mau ambiente em todas as aulas, o que originaria um mau estar. Após isto tudo, nas primeiras aulas sempre que me dirigia a este aluno para o chamar a atenção tentei que ele percebesse que não pode fazer o que quer e que na sala de aula existem regras, tal como numa aula de EF. Desta forma, contava com a ajuda dele para melhorar o funcionamento das aulas. Neste momento a minha relação com ele e com a turma toda é extraordinário. A turma sempre que me vê mostra felicidade e nota-se a alegria deles quando têm aulas de EF. Confesso que adoro a forma como os meus alunos me tratam e da relação que mantenho com eles. Com todo o respeito de ambas as partes, por vezes dou por mim a conversar com eles como se nos conhecêssemos há vários anos. Uma amizade claramente cresceu aqui e vou querer preservá-la.

Algo que quis mostrar à turma era que todos deviam ser unidos e que deviam funcionar como equipa, ajudando-se mutuamente tanto nas aulas de EF como fora. Desta forma, duas alunas criaram um grito para a turma, para que no fim de cada aula possamos em conjunto mostrar a força e a união da mesma. Com o passar do tempo e das aulas, é incrível perceber o que apenas um grito diz de uma aula. Se esta correr muito bem, o grito é forte, alto e intenso, mas se por outro lado eles sentirem que a aula não correu bem e que eu estou triste com eles, o grito parece que não tem vida. No decorrer das aulas, muitas vezes dava por mim a rir-me com os alunos de algo que aconteceu. Na minha opinião uma boa descontração permite um melhor decorrer da aula. Inevitavelmente os alunos vão-se sentir mais à vontade e com mais predisposição para trabalhar. *“O professor sábio sabe que cinquenta e cinco minutos de trabalho mais cinco*

minutos de risada valem o dobro do que sessenta minutos de trabalho invariável” (Highet).

Algo que me atormenta ainda hoje, é o facto de não saber o que se passa realmente na vida dos alunos. Apesar de eles transparecerem algo, não quer dizer que isso corresponda à verdade. Com a realização de um questionário à turma no início do ano, constatei que alguns meninos têm os pais desempregados, e que passam algumas dificuldades. Numa aula uma conversa tocou-me no coração e decidi fazer uma surpresa. *“Nesta aula, como uma aluna fazia anos, decidi fazer um bolo e cantar-lhe os parabéns com a turma toda. Esta ideia surgiu pois a menina na aula anterior disse-me que ia fazer anos e um colega afirmou que ela nem sequer ia fazer festa com os amigos, ao qual notei uma reação triste por parte da aniversariante. Como esta menina tem um dos pais desempregado e como nós não sabemos o que se passa em casa dos nossos alunos, decidi fazer esta pequena surpresa para que este dia fosse diferente para uma das minhas alunas, e um momento diferente para a turma”* (Diário de bordo - 24 de Outubro de 2013). A turma foi ao rubro, e ficaram completamente entusiasmados. A partir deste momento, ficou estabelecido que sempre que um aluno fizesse anos no dia da aula de EF, iria ser presenteado com um bolo.

Foi com o maior agrado que trabalhei arduamente com esta turma o ano letivo inteiro. A maior recompensa que poderia ter de todo o meu esforço foi o respeito, carinho e amor alcançado pela minha turma. Certamente guardarei com todo o sentimento todos os desenhos/pulseiras que fizeram para mim, todos os convites para almoços de final de período, e todas as palavras, beijinhos e abraços que ao longo de todo o ano me forneceram.

3.5 O que é ser professor

Numa tentativa de me rever neste papel, e olhando à experiência vivida, afirmo que ser professora não é fácil e não está ao alcance de qualquer pessoa. *“Ensinar é difícil. Exige virtudes que poucos seres humanos têm: paciência,*

humildade, curiosidade científica, sensibilidade pedagógica e didática, gosto em dar a saber a quem sabe menos, gosto pelo contacto humano com os estudantes. Acresce que não há métodos automáticos que garantam a excelência do ensino, tal como não há métodos automáticos que garantam a excelência da investigação. Exige-se perspicácia, maturidade, inteligência, criatividade, vistas largas" (Murcho, 2008, p. 3). O lidar constante com seres humanos torna-se numa responsabilidade acrescida na nossa atuação, pois não só lidamos com a vida dos alunos mas também com a sua formação académica e pessoal.

Ser professor é algo inexplicável. Para além de nos centrarmos no processo de ensino-aprendizagem dos educandos, temos também como obrigação conduzi-los à descoberta proporcionando-lhes novas experiências e conhecimentos. A transmissão de valores inevitavelmente está inserido no papel de um professor, pois estamos num processo de formação de indivíduos.

Bento (2003, p. 42) refere que *"a atividade do professor é uma atividade de direção"*. Assim, para direcionar o processo de ensino e aprendizagem de uma forma ajustada à população alvo e conseguir *"ensinar com eficácia, se queremos formar nos alunos conhecimentos e capacidades sólidas, aproveitando o escasso tempo disponível, então temos que definir o essencial do ensino e concentrar nisso a nossa atividade e a dos alunos"* (Bento, 2003, p. 27).

Para ensinar com eficácia, *"é preciso apreender, o mais exatamente possível, o nível concreto dos seus conhecimentos e capacidades. Deve-se partir sempre da «zona atual» do seu desenvolvimento, mas apontado para a «zona próxima» "*, refere Bento (2003, p. 33), sublinhando a importância de conhecer ao pormenor e de uma forma mais individualizada possível a população alvo com quem iremos interagir ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

A intervenção do professor deve assim ir de encontro a todos os alunos, contribuindo desta forma para a evolução integral do aluno como um ser com

características únicas e que devem ser tidas em conta para um ensino ajustado. Este conhecimento aprofundado dos alunos deve abranger aspetos como a sua idade, a sua personalidade e os seus níveis gerais e específicos de capacidade física.

Bento (2003, p. 43) refere que *“o processo de ensino em Educação Física é sempre um processo integral, complexo, unitário. Visa desencadear nos alunos uma continuidade e progressividade de efeitos psíquicos e biológicos no interesse do aumento gradativo do seu rendimento corporal e desportivo e do desenvolvimento como personalidades”*. Quanto maior e melhor for esse conhecimento da realidade com que lidamos, mais facilmente estaremos a ensinar conteúdos, competências e habilidades ajustadas aos alunos. Com efeito, Bento (2003, p. 121) sublinha que *“o respeito pelas características do desenvolvimento, específicas de cada idade, constitui um pressuposto importante para a estruturação, cientificamente fundamentada, das aulas de Educação Física. Objetivos, conteúdos, configuração das cargas e organização do ensino, ou seja, o decurso total da aula deve ser concordante com o nível de desenvolvimento em que se encontram os alunos”*.

Atendendo às características da sociedade, e partindo do princípio que a escola é o espelho da sociedade, o papel do professor é cada vez mais dificultado, devido às particularidades dos educandos. Lidar com alunos problemáticos é cada vez mais difícil. Algo que aprendi este ano, é que um professor tem de ser um ator. Em primeiro lugar, a maneira de ser de um professor não se encaixará no número de alunos que terá, e desta forma terá de encarnar uma personagem que não a sua, para poder sobreviver e liderar uma turma. Em segundo lugar e ao mesmo tempo, um professor tem de ser flexível e estar atento às características individuais de cada aluno. Um professor não pode lidar da mesma forma com todos, pois isso levará ao insucesso. Para podermos cativar e ter os alunos do nosso lado, temos de recorrer a várias expressões, atitudes, formas de agir, que não aquela que desejaríamos, mas sim aquela que sabemos que é a melhor para aquele momento. Transcrevendo um episódio da minha turma, no início do ano senti algumas dificuldades em controlar um aluno,

pois este achava que podia fazer o que bem entendia. Centrando-me na sua maneira de ser, percebi logo que se fosse rude com ele, não iria conseguir cativá-lo para as minhas aulas e ganhar o respeito dele, que tanto desejava. Desta forma, mantive sempre a calma, tentando sempre chamá-lo à atenção para o que ele estava a fazer. Neste momento posso afirmar que o aluno respeita-me e que a sua atitude mudou por completo, tornando-se bastante prestável para as aulas. Algo de salientar neste aluno, é que sempre que me vê abraça-me, mostrando sempre um enorme carinho por mim. Todos os outros professores reclamam deste aluno, mas eu nada tenho a apontar. Há educandos que fazem asneiras para chamar a atenção, pois carecem de carinho. Este menino encaixa-se perfeitamente neste papel.

Após isto tudo, afirmo que o papel do professor não se resume apenas à transmissão de conhecimentos, mas sim na formação dos alunos como um todo. Atendendo que *“as funções do professor são cada vez mais multifacetadas e complexas, uma vez que já não se limitam apenas aos conhecimentos específicos de uma determinada área do saber, nem ao conjunto de técnicas e de estratégias pedagógicas mais adequadas à transmissão desses conhecimentos, sendo-lhes exigidas outras atuações, nomeadamente, na promoção do desenvolvimento pessoal dos seus alunos, proporcionando-lhes oportunidades de desenvolvimento, de pensamento crítico, criativo, reflexivo e autónomo, em diálogo com o envolvimento social e profissional”* (Cunha, 2008, p. 64).

4.PRÁTICA PROFISSIONAL

4.Prática Profissional

Com o início do Mestrado em Ensino, a concretização do EP foi algo que sempre ambicionei. É o momento mais esperado por qualquer estudante desta área, pois é onde iremos colocar à prova todo o nosso conhecimento aprendido até ao momento, mas de uma forma peculiar, pois temos o dever de nos adaptar a cada aluno, visto que todos têm capacidades de aprendizagem diferentes. De uma forma mais concreta, é neste momento que um estudante estagiário aprende a ser professor. Acompanhamos uma turma o ano letivo inteiro, e vivenciamos tudo o que um professor vive fora de aula, como nas reuniões, nos intervalos e na sala dos professores.

Especulei inúmeras vezes sobre o que iria acontecer nos primeiros dias desta nova fase da minha vida, mas a emoção sentida aquando me deparei de facto com a realidade escolar é inexplicável. Ser tratada por “professora” parecia um sonho. Essa simples palavra acarreta uma enorme responsabilidade. A responsabilidade de transmitir todo o conhecimento adquirido ao longo destes anos, e de lidar com meninos muito jovens, tendo assim um papel preponderante na sua formação académica e pessoal.

No final deste ano, admito que um misto de sentimentos me invadiu. Senti medos e alegrias, mas que no fundo serviram para lutar e crescer a nível profissional e pessoal.

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

4.1.1 O planeamento

Segundo Bento (2003, p. 8) *“o planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina”*.

Um docente antes de iniciar a sua atividade, tem de realizar o seu dever. Este trabalho centra-se numa enorme pesquisa sobre tudo o que vai incidir a sua atividade. Um professor de EF tem o dever de estudar as matérias de ensino e

de pensar nas metodologias a adotar. Deve também analisar as condições disponíveis para o ensino, bem como a turma. Após este trabalho, deve recorrer então à planificação do plano anual (PA), da unidade didática (UD), e por fim, do plano de aula.

4.1.1.1 Plano anual

O início do ano de estágio caracterizou-se pela elaboração de alguns documentos. Neste sentido, o PA foi o primeiro documento a ser elaborado.

Na elaboração deste documento, tive em conta o projeto curricular de EF e o *roulement* de espaços. Como neste estabelecimento de ensino, cada espaço destinado para a prática desportiva designa-se a uma certa modalidade, a distribuição das modalidades foi de fácil execução. Desta forma, ficou estabelecido que por cada período lecionávamos duas ou três modalidades, intercalando sempre modalidades desportivas individuais com coletivas. Assim sendo, no primeiro período abordei ginástica e voleibol, no segundo período dança, atletismo e basquetebol, e no terceiro período atletismo e futsal.

Para obter um documento rico e de fácil consulta, todas as aulas foram anotadas, bem como os feriados, o início e o término de cada modalidade, os momentos de avaliação e as atividades realizadas ao longo deste ano letivo. Desta forma, o PA tornou-se um documento indispensável para este ano, pois foi importante na minha orientação e organização.

Sem retirar a devida importância, este documento permite-nos um conhecimento mais profundo dos alunos. Com o inquérito realizado na primeira aula, e consultando os respetivos resultados consegui perceber quais os alunos que praticavam alguma modalidade, qual a modalidade preferida de cada um, bem como a menos preferida, e perceber as suas dificuldades, atendendo à nota obtida em anos anteriores.

A par de toda a informação importante, não poderia faltar a definição de objetivos gerais e específicos para cada modalidade desportiva a abordar. Os objetivos centraram-se também sobre a condição física, a cultura desportiva e

os conceitos psicossociais. Os objetivos foram delineados atendendo as matérias de ensino e as capacidades dos alunos.

O PA ao longo deste ano tornou-se o meu calendário pessoal. Este documento serviu de base para todos os que se seguiram, elevando assim a sua importância, e a relevância da elaboração de documentos com qualidade.

4.1.1.2 Plano de unidade didática

Segundo Bento (2003, p. 75) as Unidades Didáticas são partes essenciais do programa da disciplina, visto constituírem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e por apresentarem aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.

O plano da UD foi realizado tendo como base o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de Vickers (1990).

Com este tipo de planeamento, pretende-se então que o professor planifique para cada modalidade de uma forma mais específica, esmiuçando todos os pormenores importantes. Seguindo esta lógica, o MEC divide-se então em oito módulos, onde no primeiro realiza-se um estudo acerca da modalidade desportiva e sobre os conteúdos a abordar, nas diferentes categorias transdisciplinares (habilidades motoras, condição física, cultura desportiva e conceitos psicossociais). O módulo dois e três restringem-se à análise do meio envolvente (recursos temporais, espaciais e materiais disponíveis) e dos alunos, respetivamente. Afirmo então que estamos perante dois módulos com elevada importância, pois saber quais os materiais/espacos disponíveis para lecionar as aulas, é tão importante como saber o nível físico que os nossos alunos apresentam. O módulo quatro refere-se à sequência e extensão dos conteúdos. Um bom planeamento deste módulo é de extrema importância pois este vai-nos acompanhar durante toda a modalidade. Nele podemos consultar o que abordar em cada aula, seguindo uma progressão lógica atendendo ao tempo disponível. O módulo cinco e seis referem-se respetivamente, à definição de objetivos para o nível motor, sócio-afetivo, cognitivo e fisiológico, e à configuração da avaliação

(formas e critérios). Nestes podemos consultar o que pretendemos que os alunos alcancem, e dessa forma construir a avaliação. O módulo sete engloba os exercícios e progressões de ensino, que melhor se adequam aos conteúdos a ensinar. Por fim, o módulo oito refere-se à aplicação prática da planificação construída (plano de aula).

Para Bento (2003, p. 60) *“O planeamento a este nível procura garantir, sobretudo, a sequência lógico-específica e metodológica da matéria, e organizar as actividades do professor e dos alunos por meio de regulação e orientação da acção pedagógica, endereçando às diferentes aulas um contributo visível e sensível para o desenvolvimento dos alunos”*.

4.1.1.3 Plano de aula

Segundo Bento (2003, p. 101) *“a aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor”*. Assim, o plano de aula deve ser previamente pensado, imaginando sempre a aula a acontecer. Todos os intervenientes de aula devem ser precocemente pensados, como por exemplo, distribuição dos alunos, tipo de material, local de instrução, de forma a rentabilizar o tempo de aula.

O plano de aula é o documento orientador de cada aula, e foi sempre realizado tendo como base a UD. Um aspeto referido pela PC desde o início foi o facto de que este documento devia de ser prático e centrado no essencial, na aula. Desta forma, a sua estrutura dividia-se em objetivos comportamentais (que tipo de comportamento pretendia observar nos meus alunos), em situações de aprendizagem (descrição do exercício e imagem, das variantes e da organização dos alunos), e em componentes críticas (feedbacks transmitidos aos alunos, afim de melhorarem algum comportamento, e desta forma atingirem os objetivos propostos para a aula).

O plano de aula, também se dividia em três partes: inicial, fundamental e final. Desta forma, a parte inicial destinava-se a um pequeno diálogo com os alunos e conseqüentemente à preparação motora dos alunos para a prática

desportiva (ativação geral). A parte fundamental consistia nos restantes exercícios, e a parte final previa um retorno à calma.

Inicialmente, senti algumas dificuldades na sua elaboração, principalmente na seleção/criação de exercícios. Contudo, esta experiência foi-me dando respostas e então percebi que cada exercício tem o seu tempo de validade e que por vezes, o acréscimo de uma variável é o suficiente para continuar a despertar a atenção dos educandos. Contudo, afirmo que aula após aula demonstrei bastantes melhorias, fruto do meu processo reflexivo. É importante verificar se os exercícios propostos estavam adequados e se estavam a surtir efeito, sempre com o intuito de melhorar. Para Bento (2003, p. 190) *“a reflexão posterior sobre a aula constitui a base para um reajustamento na planificação das próximas aulas, uma vez que proporciona uma definição mais exata do nível de partida e procede a balanços que devem ser tomados em conta na futura planificação e organização do ensino”*.

4.1.2 A realização

Ao longo desta experiência inesquecível e ao mesmo tempo enriquecedora, surgiram imprevistos relativamente à prática. Por querer sempre fazer mais e melhor, nunca baixei os braços e rapidamente encontrei várias soluções que me ajudassem a ultrapassar os problemas encontrados ao longo deste caminho.

A vivência de momentos menos bons neste ano de estágio foi o que me tornou cada vez mais forte e ao mesmo tempo ganhar experiência enquanto professora. No meu ponto de vista, por mais experiência que um docente tenha, a busca do conhecimento e de se tornar cada vez melhor é interminável, pois os tempos mudam e os alunos também. Todos são diferentes e nós professores só temos a aprender com isso. Uma estratégia pode resultar numa turma e não resultar noutra. Desta forma, temos esta busca constante de aprendizagem, pois nós professores também aprendemos com os alunos.

Portanto, o relato da minha realização centra-se em aspetos que foram importantes para o meu crescimento a nível pessoal e profissional.

4.1.2.1 Controlo/Segurança da turma e criação de rotinas

Num primeiro contacto com a turma, senti num primeiro instante que iria ter alguns problemas de indisciplina, o que iria ser uma afronta para mim, pois atendendo à minha maneira de ser, e reforçando o facto de gostar que tudo corra pelo melhor, não iria dar espaço para que ocorressem desavenças. Apesar de achar que um professor deve ser um amigo, sou apologista de que este deve mostrar o seu lado forte, não deixando assim que a turma se apodere de si, e que estes entendam que numa aula há espaço para tudo e que têm que respeitar o professor.

Ao mesmo tempo que ia conhecendo a turma, fui criando laços muito fortes com eles. Percebi que tinha alunos muito diferentes, e que para os cativar tinha de adotar um discurso personalizado. Um “ralhete” pode funcionar com alguns meninos, mas com outros pode-os tornar ainda mais revoltados, originando assim mais indisciplina. Felizmente tive o bom senso de me apoderar dessa capacidade, e de conseguir ser flexível ao lidar com os alunos. Alguns comportamentos podem surgir apenas por falta de atenção e carinho, e apenas com uma conversa e uma oportunidade de o aluno se expressar, podemos perceber quais os meninos carentes dos malcomportados.

Neste caminho, adotei sempre uma postura meiga e dócil com a turma, privilegiando sempre um bom ambiente de aula. Contudo, sempre que a turma se excedia, a minha capacidade de tolerância tornava-se zero. Esta atitude fez com que ganhasse o respeito da turma, tendo-os sempre do meu lado nesta etapa, e acima de tudo que conseguisse ser eu mesma.

Com a certeza que tinha ganho a batalha de controlar a turma, tive de ter a consciência que estava a lidar com educandos de doze/treze anos e que já passei pelo lugar deles, sabendo assim o quão difícil é por vezes não dispersar um pouco da aula. Se até na faculdade alguns professores “sofrem” pois alguns

estudantes se comportam como “crianças”, na escola sabia que por vezes teria de arranjar estratégias para os conseguir controlar, por mais que a turma estivesse controlada.

Recordando uma das primeiras reuniões com a PC, algo que teria prioridade na primeira aula era o estabelecimento de regras e de rotinas, pois iriam facilitar todas as aulas e conseqüentemente o ensino. Devido à minha inexperiência neste campo, implementei apenas regras dirigidas à organização dos alunos na entrada, aos momentos de instrução/demonstração e à preservação dos materiais. Com o decorrer das aulas, e com o início de cada modalidade, senti sempre a necessidade de implementar novas rotinas. É de louvar a eficiência de uma boa regra/rotina, e do quão esta é importante para o bom decorrer de uma aula. Segundo Oliveira (2002, p. 83) *“as regras e rotinas da sala de aula são necessárias para a tranquilidade, a harmonia e a eficiência das aulas, devendo ser ajustáveis ao sistema mutável de trabalho”*.

Sendo o professor orientador de todo o procedimento que ocorre dentro da sala de aula, este também deve adotar estratégias pessoais com o objetivo de melhorar todo o processo de ensino-aprendizagem. Assim, este deve repensar na sua colocação em aula, pois tem de conseguir observar toda a turma e desta forma intervir junto dos alunos sempre que necessário; deve pensar onde e como colocar os alunos nos momentos de instrução, para que todos tenham acesso à informação de igual forma; e deve de arranjar formas para reunir rapidamente os alunos sem estes desperdiçarem tempo, recorrendo por exemplo, à contagem decrescente.

Após o controlo da turma estar bem firme e do estabelecimento de regras/rotinas estarem definidas, o professor consegue então extrair-se um pouco da aula não estando preso à sua organização e gestão. Desta forma, também é muito importante o professor assegurar a segurança de todos os intervenientes de aula.

A segurança esteve sempre presente em todas as aulas, mas inevitavelmente esta surge maioritariamente na abordagem da ginástica. Por si só, esta modalidade acarreta um termo de responsabilidade maior por parte do

professor, pelo que devemos então agir protegendo sempre a integridade física dos alunos. Na sua abordagem, apenas alguns alunos tinham permissão para arrumar o material, evitando assim brincadeiras com o mesmo.

Focando-me na parte prática da ginástica, naturalmente muitas regras de segurança tiveram de ser impostas. Esta é uma modalidade de risco, e atendendo que os alunos têm receios, por vezes travam o movimento o que pode acabar em lesão. Um professor deve ter a capacidade de alertar todos os alunos para os perigos que podem acontecer, garantindo assim toda a segurança em todos os elementos gímnicos. Admito ainda que se os alunos sentirem que nos preocupamos com a segurança deles e que tomamos medidas para os proteger, mais facilmente perderão o medo e se entregarão a esta modalidade.

Após este ano, e de ter vivenciado esta experiência, afirmo que a criação de regras/rotinas, bem como o controlo da turma e da sua segurança são indispensáveis para um bom funcionamento da aula. Com isto, os alunos vão estar mais envolvidos na atividade, o que permitirá ao professor mais disponibilidade para ensinar.

4.1.2.2 A importância da comunicação, da instrução e dos *feedbacks*

Ao longo da minha vida, fui observando que a comunicação é a chave para obtermos sucesso. Aprendi que a informação a ser transmitida tem de ser clara, concisa e precisa, o que irá impedir assim mal entendidos. Revertendo para o ensino, este ano constatei que a comunicação é um fator muito importante para a eficácia pedagógica, apresentando-se assim como um fator importante no processo de ensino-aprendizagem.

Para um bom professor, a capacidade de saber comunicar é de extrema importância, pois é através desta que iremos conseguir controlar inúmeras situações, expressar o que sentimos e o que pretendemos. No caso de querermos motivar os alunos para uma determinada tarefa, temos de saber dar ênfase à nossa comunicação com o intuito de os cativar para tal. Para Rosado e Mesquita (2011, p. 73), *“a persuasão é a melhor preditora da ação e, nesse*

sentido, no processo de instrução o professor deve recorrer de forma consciente à paralinguagem (volume de voz, ressonância, articulação, entoação) e, de uma maneira geral, aos aspetos não-verbais da comunicação (contato visual, expressões faciais, entusiasmo do professor), bem como à congruência entre mensagens verbais e não-verbais”.

Não descurando a forma da comunicação utilizada pelo professor, este também deve ser conhecedor da matéria a transmitir, e de ter a capacidade de adaptar o vocabulário no ato da instrução, permitindo assim que os alunos compreendam melhor a matéria/exercício. Para Rosado e Mesquita (2011, p. 80) *“a forma como a instrução é realizada interfere na interpretação que os alunos fazem das tarefas, o que influencia a realização das mesmas”.*

Focando-me neste ano, a minha dificuldade centrou-se no facto de a minha comunicação ser um pouco rápida, o que comprometia o entendimento da instrução por parte dos alunos, e me obrigasse a despende de mais tempo para uma nova explicação. Atendendo que desde cedo tive conhecimento desta minha dificuldade, recorri a uma instrução mais pausada bem como à utilização da demonstração dos exercícios, para assim complementar este processo. Desta forma, permiti que os alunos obtivessem uma “representação” daquilo que tinham de realizar na prática. Com o decorrer do tempo, constatei que a demonstração é muito importante pois permite que os alunos visualizem na prática aquilo que têm de realizar. Para Rosado e Mesquita (2011, p. 80) *“a utilização de demonstração, a definição de regras de segurança e de variantes na realização das atividades é enfatizada como necessária para garantir a qualidade da instrução”.*

Após a instrução e de nos certificarmos que a turma está a desempenhar os exercícios, o professor aqui terá um papel muito importante – o de ensinar. Colocar os alunos a realizar um exercício não é tarefa difícil. Difícil é, ter a capacidade de ensinar. Devemos observar todos os comportamentos dos educandos, sabendo identificar os erros, e desta forma intervir para os corrigir, recorrendo assim ao feedback pedagógico.

Inicialmente, tive algumas dificuldades na identificação dos erros principais para assim poder intervir. Para ultrapassar esta barreira, dirigi-me inúmeras vezes para o pavilhão com os meus colegas de estágio, para podermos assim treinar e identificarmos os erros uns dos outros. Vivenciar na prática o que estamos a abordar bem como as soluções que pensamos em adotar, é a melhor estratégia para percebermos os alunos e as suas dificuldades. Com esta vivência, tornei-me mais ativa e assertiva nas minhas intervenções. Algo que constatei ao longo das minhas interveniências, é que os alunos após serem corrigidos, gostam que posteriormente o professor afirme se este melhorou ou não. Desta forma, senti necessidade de concluir sempre o ciclo do *feedback*. Isto é, após fornecer algum *feedback* a um educando, devo continuar a observá-lo, de forma a perceber se este entendeu a informação e se conseqüentemente melhorou a sua ação, transmitindo uma última apreciação acerca da performance do aluno.

Também pude constatar que não devemos insistir sempre na correção do erro. Ao lidar com alunos desmotivados para a aula de EF, se tivermos constantemente a corrigir as suas ações, sem recorrendo uma única vez a um *feedback* motivacional, estes vão-se sentir mais fracos, originando assim numa maior desmotivação. Desta forma, senti necessidade de recorrer também ao *feedback* motivacional, com o objetivo de conseguir um maior envolvimento dos alunos para a tarefa. Presenciei inúmeras vezes a força que um *feedback* positivo tem sobre os alunos, pois nota-se que estes se empenham mais na tarefa. Após um elogio, parece que estes ganham mais vida e energia para a continuação da aula.

4.1.2.3 A importância da reflexão: na ação, sobre a ação, e sobre a reflexão na ação. O conhecimento como base para o sucesso do momento reflexivo.

A disponibilidade que um professor tem para refletir revela a vontade e a ânsia deste em ser melhor a cada momento reflexivo. Ser reflexivo é ser emancipatório, é admitir que o conhecimento que temos é passível de ser moldado e ser evoluído. Partindo deste pressuposto, não existe conhecimento

algum que seja correto de uma forma tão perfeita que possa ser ensinado a todos, de forma igual, em tempo e lugar indefinido, pois existem muitos fatores que condicionam essa mesma perfeição. Fatores tais como: a motivação dos alunos para determinados conteúdos e com isso a disponibilidade para aprender pode ser condicionada, e o nível de conhecimento dos alunos condiciona a aprendizagem sendo que o conteúdo pode ser desajustado em relação ao nível de conhecimento dos alunos (por excesso ou por defeito).

O bom docente necessita, antes de tudo, dominar o conhecimento que deseja transmitir. O nível de conhecimento do conteúdo é de tal forma importante que predispõe o professor à adaptação na própria ação de ensinar. Saber apenas ensinar o que se pretende transmitir em determinado momento, é de tal forma redutor que o professor se torna incapaz de ter uma bagagem suficiente para dar resposta ao inesperado, a uma dúvida que possa advir de um aluno que não esteja diretamente ligada ao conhecimento transmitido. Reduzir a probabilidade de momentos de dúvida como este sucederem em aula, é uma tarefa que cabe ao professor resolver de uma forma antecipatória.

Segundo Alarcão (1996, p. 16) o conhecimento na ação é “o conhecimento que os profissionais demonstram na execução da ação; é tácito e manifesta-se na espontaneidade com que uma ação é bem desempenhada”. O conhecimento na ação é dinâmico e “*resulta numa reformulação da própria ação*”.

O conhecimento na ação é moldável e nunca rígido para que possa ser alterado e melhorado no decorrer da própria ação. A base de conhecimento com que o professor caminha para a ação deve ser de tal forma abrangente e diversificada que deve permitir ao professor ser criativo e abordar o conhecimento de uma forma harmoniosa ao longo da aula, mas sempre com a consciência de que é capaz de reformular, na ação, a forma como aborda o conteúdo ou o próprio conteúdo para poder ajustar e moldar o conhecimento às condições que estão perante o professor.

Segundo Alarcão (1996, p. 16), existem 3 momentos de reflexão: a reflexão na ação, reflexão sobre a ação e a reflexão sobre a reflexão na ação. O mesmo autor refere que embora a reflexão na ação e a reflexão sobre a ação sejam vistos como momentos distintos por razões de sistematização, ele próprio reconhece que estes não sejam assim tão distintos. Segundo o mesmo autor, este propõe que a reflexão na ação seja definida como uma reflexão no decurso da própria ação, que se realiza de forma ininterrupta embora existam breves momentos de distanciamento e reformulação do que se está a fazer enquanto estamos a realizá-lo.

Alarcão (1996, p. 17) refere que a reflexão sobre a ação é uma *“reconstrução mental da ação para tentar analisá-la retrospectivamente”*. Ou seja, primeiro agimos e depois refletimos sobre a tomada de decisão de forma a aferir aspetos decisivos no sucesso, o que poderia ter sido melhorado e de que forma se poderia ter emancipado a intervenção.

A reflexão sobre a reflexão na ação é um *“processo que leva o profissional a progredir no seu desenvolvimento e a construir a sua forma pessoal de conhecer. A reflexão sobre a reflexão na ação ajuda a determinar as nossas ações futuras, a compreender futuros problemas ou a descobrir novas soluções”* (Alarcão, 1996, p. 17).

Este último momento reflexivo remete para um retorno à calma por parte do professor e a um distanciamento tão grande quanto necessário daquelas que foram as emoções da aula, isto para que se possam verificar situações que no momento da ação não fomos capazes de o fazer devido à emotividade do momento e ao excesso de informação simultânea. Este retorno reflexivo é uma forma calma e descontraída, mas nunca irresponsável do professor reproduzir imagens mentais daquilo que foi a ação, e daí tirar ilações e futuras alterações para potenciar o processo de ensino-aprendizagem. Este é um momento reflexivo que pode ser realizado de forma introspetiva ou através da reflexão conjunta com diferentes intervenientes na aula. Neste processo, a obtenção do *feedback* do aluno é muito importante visto que ele é que vivenciou o exercício e as situações que foram propostas em aula. Desta forma, todos os *feedbacks*

que conseguirmos obter que sejam diferenciados em termos de nível de performance e sexo/género proporcionam ao professor uma visualização daquilo que são as motivações, os gostos e os diferentes níveis dos alunos. Toda esta informação é relevante para possíveis alterações ou até mesmo para solidificar opiniões acerca da abordagem de determinados conteúdos.

Não só para o aluno mas também para o professor, “*sem feedback as pessoas ficam no escuro*” (Goleman, 1995, p. 165).

Discorrendo sobre este tema tendo em conta este ano de estágio, afirmo que a minha capacidade de reflexão nos diversos momentos é muito boa. Para assim o ser, a PC teve um papel preponderante, pois ensinou-me a centrar-me no essencial. Em aula consigo identificar rapidamente quando um exercício não está a ter a devida produtividade, e se necessário adapto os exercícios. Após cada aula, também necessito de refletir sobre o que aconteceu, e assim arranjar estratégias para colmatar os erros. A capacidade de reflexão é bastante útil para o processo de ensino-aprendizagem. Esta capacidade não é só vantajosa para os alunos, como também é para o professor, pois permite que este evolua aula após aula, e que se torne cada vez mais um professor antecipatório.

4.1.2.4 Modelo de Educação Desportiva vs. Trabalho por níveis de desempenho

Partindo do princípio que não existe nenhum modelo de ensino totalmente eficaz, ao longo deste ano debrucei-me sobre alguns métodos de ensino, procurando assim enriquecer esta minha experiência, e perceber consoante os alunos em questão qual o tipo de modelo mais eficaz (para a turma em questão). Com a abordagem das diversas modalidades, fui percebendo que não podemos usar a mesma forma de ensinar em todas as modalidades. Desta forma, perante as necessidades da turma, e verificando as necessidades gerais, para a lecionação das aulas debrucei-me maioritariamente sobre o Modelo de Educação Desportiva (MED) e no trabalho por níveis de desempenho.

O MED é um modelo de ensino proposto por Siedentop, do qual fiz uso na íntegra apenas na modalidade de basquetebol. Este modelo proporciona um papel ativo por parte do praticante na organização das tarefas e no próprio jogo, focando o ensino da EF na componente lúdica. Tem como objetivos formar os alunos desportivamente literatos (jovem desportivamente culto, onde este distingue a boa da má prática desportiva, bem como os valores do desporto), competentes (apresenta capacidades suficientes a nível técnico e tático para participar no jogo de forma satisfatória), e entusiastas (isto é, participa de forma a preservar, proteger e realçar a qualidade desportiva). Este modelo, também incentiva à existência de uma época desportiva, da afiliação, da competição formal, do record, do evento culminante e da festividade. *“Relativamente à turma, esta mostrou-se sempre empenhada e entusiasmada. A sua entrega foi total, o que contribuiu para trazer ao de cima uma das componentes deste modelo – a festividade. Todas as equipas esmeraram-se para serem a equipa mais festiva, contando sempre com a presença das t-shirts, de logotipos, de cartazes, de cânticos, de mascotes e de pompons para torcerem pela respetiva equipa. O entusiasmo na cara dos alunos era notório, e a satisfação pela hora da aula de educação física também, o que me deixava completamente satisfeita em preparar cada aula”* (Reflexão final da UD de basquetebol).

Este modelo caracteriza-se muito pela competição entre as equipas e consequentemente pela festividade que isso implica. Inicialmente tive um pouco de receio de não conseguir obter da minha turma aquilo que este modelo implica, pois apenas num final de aula transmiti a essência do MED a meninos de doze anos. A minha estratégia foi tentar motivá-los para as próximas aulas, trazendo assim ao de cima o melhor deste modelo. *“A turma sempre se mostrou bastante empenhada e entusiasmada com esta forma nova de abordar uma modalidade, pois engloba tudo o que eles mais gostam, a competição. Todas as equipas ao longo deste período trabalharam para no primeiro dia terem t-shirts iguais, e materiais que pudessem utilizar para motivar a sua equipa, como mascotes, cartazes, pompons e vuvuzelas. Desta forma, também quis mostrar aos alunos que não eram só eles que tinham que preparar materiais em casa, mas eu também. Visto isto, decidi construir dois marcadores de pontos, para que os*

meninos que estivessem na mesa contabilizassem os pontos. Isto também permite que os jogadores saibam quanto está, e impedir assim que estejam sempre a questionar os colegas. A utilização dos marcadores, na minha opinião faz com que os alunos adquiram uma noção real da contabilização dos pontos, o que é ótimo no seu processo de ensino-aprendizagem relativamente ao conhecimento da modalidade” (Diário de bordo – 6 de Março de 2014).

Após todo o trabalho realizado, posso afirmar que estas aulas foram bastante produtivas e enriquecedoras para todos os educandos. Sempre senti que tudo estava controlado, até que me apercebi numa fase inicial, que a turma estava a levar os torneios muito a sério e que no final de cada aula alguém saía chateado, ou por ter perdido ou porque discutiu com os colegas. Rapidamente tive que intervir sobre isto pois não era este tipo de comportamentos que pretendia. Após uma conversa longa com todos os alunos, e com várias chamadas de atenção, estes comportamentos nefastos foram-se evaporando, deixando assim pairar no pavilhão um ambiente desportivo e festivo. *“Como a turma vive muito os jogos, todos querem ganhar o que se torna impossível, pois para uns ganharem outros têm de perder. Desta forma, parte-me o coração quando vejo que algum menino está a chorar por estar a perder. No final da aula tive uma pequena reunião com eles onde afirmei que gosto muito do envolvimento deles nos jogos. Mas que o objetivo destas aulas não é que chorem, mas sim que se divirtam, e que perder faz parte do nosso crescimento” (Diário de Bordo – 13 de Março de 2014). Contudo apercebi-me que “isto nem é mau de todo, pois observei que alguns meninos mais inibidos se soltaram e exteriorizaram emoções, nunca demonstradas anteriormente” (Reflexão final da UD de basquetebol).*

Contrapondo este modelo ao trabalho por níveis, ambos têm as suas vantagens. Se com o MED os grupos formados são heterogéneos, isto permite que os alunos com mais dificuldades sejam ajudados pelos melhores, principalmente com o objetivo de alcançarem a vitória. No trabalho por níveis, por sua vez são criados grupos homogéneos, o que na minha sincera opinião apenas os melhores evoluem com os melhores, ficando os restantes restringidos a um grupo com pouca margem de evolução. Neste tipo de trabalho cada grupo

pode então trabalhar tendo em conta as suas características e competências. Isto permite que os alunos não desanimem, pois como a complexidade dos exercícios está ajustada ao seu nível de desempenho, estes têm sempre que treinar para conseguirem algo de que estão perto.

Analisando a minha experiência, sem dúvida que o MED sobressaiu nesta minha nova experiência por tudo o que este implica. Alunos sempre empenhados e motivados para as aulas de EF, e principalmente em constante exercício físico inerente à modalidade em questão, o que originou mais tempo de prática e algumas melhorias.

4.1.3 A avaliação

“A análise e a avaliação ligam-se, em estreita retroacção, à planificação e realização. Nenhuma destas três actividades é dispensável, se o professor pretender assumir correctamente as suas funções” (Bento, 2003, p. 175).

Através da avaliação, o professor pode analisar e refletir sobre o seu planeamento e atuação, pois é através da comparação da fase inicial com a final, que um docente pode verificar se teve sucesso ou não, perante os resultados apresentados pelos alunos.

Sabendo que a avaliação é de extrema importância para os alunos, sempre levei este campo com muita seriedade. Não devemos de “brincar” com o esforço e empenho apresentado pelos educandos, pelo qual devemos ser muito justos quando diz respeito à atribuição de notas. Para poder ser o mais justa possível, ao longo deste ano a avaliação dividiu-se na avaliação diagnóstica, na avaliação contínua e na avaliação sumativa.

Partindo deste pressuposto, antes de iniciar uma UD, realizei a avaliação diagnóstica (AD) de modo a apurar a disponibilidade motora que cada aluno apresenta para uma determinada modalidade. Este tipo de avaliação permite ao professor ajustar o seu planeamento, atendendo às necessidades apresentadas pela turma.

A avaliação sumativa (AS) ocorreu sempre no final de cada UD, com o propósito de o professor realizar um balanço final da prestação dos alunos. Algo que constatei neste ano, é que os alunos dão muito valor a este momento, dando importância a todos os pormenores abordados em aula. Contudo, alguns educandos pensam que só o dia da AS é que conta para a nota final, bem como a parte prática. Posto isto, estes esquecem-se que a avaliação é contínua, e que muitos critérios são tidos em conta na construção de notas, como por exemplo, o teste escrito, a assiduidade/pontualidade, a participação, o empenho e o comportamento. Assumindo que a avaliação contínua esteve sempre presente, no dia da AS esta tinha um carácter informal, e servia apenas para esclarecer eventuais dúvidas. Contudo, nunca deixei de observar nenhum aluno neste momento tão importante, pois como afirma Ribeiro e Ribeiro (1990, p. 359), *“a avaliação sumativa procede a um balanço de resultados no final de um segmento de ensino-aprendizagem, acrescentando novos dados aos recolhidos e contribuindo para uma apreciação mais equilibrada do trabalho realizado”*.

No meu ponto de vista, a avaliação contínua tem um carácter muito importante tanto para o professor como para os alunos. Ao longo desta avaliação, o docente pode verificar se os objetivos estão a ser cumpridos analisando a prestação dos alunos, e estes por sua vez, caso faltem no dia da AS, não precisam de a realizar noutra data, pois a sua avaliação foi construída ao longo das aulas.

Algo que está inerente às avaliações e que ainda não foi mencionado, mas que não deixa de ser importante, é a forma como as realizamos. Todas as avaliações foram acompanhadas de uma grelha com os conteúdos a observar e por critérios de avaliação. Afirmo que neste tema foi onde tive mais dificuldades, pois ainda não tinha a capacidade de saber como se organiza uma turma nos momentos de avaliação, bem como selecionar apenas o mais importante e o de criar critérios de avaliação simples e objetivos. *“Centrando-me na avaliação diagnóstica esta foi realizada com algumas dificuldades porque em primeiro lugar foi a primeira modalidade a ser lecionada e em segundo lugar é aquela onde eu tenho mais dificuldades. Desta forma, inicialmente a grelha era*

demasiada complexa pois tinha várias componentes críticas para avaliar, o que se torna um pouco complicado pois numa só execução não conseguia estar atenta a todas. Após uma reunião com a PC, aconselhou-me qual seria a forma mais prática de avaliar a turma. Visto isto, a grelha centrou-se apenas no “realiza, não realiza e no realiza mais ou menos. Após a utilização desta forma de avaliação posso afirmar que esta foi bastante simples e prática o que permitiu uma maior fluidez no dia. Este tipo de avaliação, rápida e objetiva, pretendo utilizar nas unidades didáticas seguintes. Outra dúvida que surgiu foi a forma de como ia organizar a aula e dispor os alunos. Após várias estratégias expostas pela PC, adotei uma e acho que correu bem. Apesar de num momento ou outro a turma se ter dispersado devido a não estar a controlar consegui manter a ordem a avaliar tudo o que estava previsto” (Reflexão das avaliações da modalidade de ginástica).

Neste parâmetro a PC teve um papel imprescindível pois sempre discutimos em conjunto todos os módulos VI de todos os MEC. Nas primeiras modalidades foi onde senti mais dificuldades e fiquei presa à grelha para conseguir construir a avaliação final. Contudo, com o decorrer do ano, com a experiência adquirida e com a capacidade de sintetizar apenas o importante, todas as avaliações decorreram de uma forma natural. *“Focando-me na avaliação sumativa, esta foi planeada juntamente com a PC e com o núcleo de estágio. A avaliação centrou-se nos exercícios realizados em aula, e isso permitiu que os alunos se sentissem mais à vontade, pois sempre treinaram o que iriam executar na avaliação. O planeamento das avaliações é de extrema importância tanto para mim, professora estagiária como para os alunos. Para mim como professora estagiária e futura profissional da área, porque saber o que avaliar concretamente e centrar-se apenas no essencial é uma capacidade a desenvolver neste estágio e que na minha opinião faz parte integrante de um bom professor. Quanto aos alunos, pois para eles é talvez o momento mais importante nas aulas de educação física pois sabem que lhes vamos atribuir uma nota. Quanto ao momento de avaliação, os critérios estavam bem presentes na minha memória, o que facilitou esse momento. O facto de os alunos treinarem esses mesmos exercícios nas aulas anteriores, permitiu-me que “treinasse o*

olho” e começasse a detetar o erro rapidamente, focando-me sempre no essencial. Esse treino que nós professores estamos sujeitos durante as aulas é muito importante, para que as avaliações sejam o mais objetivas possíveis. Isso permite-nos detetar o erro rapidamente e conseqüentemente corrigir e identificar a nota que o aluno merece” (Reflexão das avaliações de atletismo).

Algo de salientar neste ano de estágio, foi o contributo de outros professores neste tema. Por vezes nas horas de reunião de estágio tive o privilégio de podermos discutir a forma como avaliamos e o quê com os outros professores do grupo, e assim partilhar experiências e estratégias. Atendendo que cada turma é uma turma, e o que funciona com uma pode não funcionar com outra, o importante que retiro destas reuniões é a partilha que sempre todos os professores demonstraram para comigo, querendo sempre ajudar em tudo o que pudessem, nem que fosse pelo menos com a sua experiência. *“Na reunião de estágio, a avaliação de basquetebol foi o tema principal. Ao longo deste ano, tenho aprendido que este momento deve ser o mais objetivo possível, pois tem de ser algo que ocorra com fluidez e não algo muito complexo que nos prenda. Desta forma, juntamente com o núcleo de estágio, com a PC e com outros professores do grupo de educação física, várias propostas de avaliação foram alvo de discussão, tentando assim decidir em conjunto qual seria a melhor. Estas reuniões são bastante produtivas pois discutimos temas que no nosso dia-a-dia não são abordados, ouvimos as experiências dos professores mais velhos e assim podemos retirar as nossas conclusões. Contudo, conclui que por mais que se tente arranjar uma forma de avaliação objetiva, nunca a iremos arranjar pois a subjetividade é algo que está inerente a este tema”* (Diário de bordo – 27 de Março de 2014).

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

4.2.1 Corta-Mato

O Corta Mato é uma atividade realizada na escola, e sempre no final do primeiro período. Este evento é o primeiro a ser realizado pelo grupo de EF, contando assim com o envolvimento de todo o grupo, embora toda a sua organização prévia tenha sido maioritariamente da responsabilidade do núcleo de estágio e da PC. Esta atividade este ano destinou-se aos educandos da ESC e da Escola Básica Padre António Luís Moreira, onde ambas pertencem ao Agrupamento de Escolas de Carvalhos, e onde cada professor de EF ficou responsável pela inscrição dos seus alunos.

O núcleo de estágio começou desde cedo a trabalhar, preparando desde cedo as fichas de inscrição, e posteriormente preparando todas as fichas necessárias com todos os alunos inscritos. Assim que toda a divulgação e logística do corta-mato se encontrava adiantada, o núcleo de estágio deparou-se com uma tarefa muito importante, o de arranjar patrocínios. Uma boa organização de um evento desportivo deve passar pelo reconhecimento do esforço de cada participante, e desta forma assegurar um lanche para todos visando a alimentação e a hidratação. Para tal, o núcleo de estágio bem como uma professora do grupo e a PC, contactamos várias empresas, de forma a sensibilizá-los para este evento. Confesso que inicialmente achei que iria ser um pouco difícil pois esta prova contou com a presença de 600 alunos. Após a receção de algumas respostas negativas, o agrupamento pôde contar com muita ajuda, e assim pôde fornecer aos alunos um bom lanche. Nesse momento, tive a percepção de todo o trabalho que uma atividade implica. *“Quando estudava nesta escola não tinha a noção do trabalho que dava preparar uma atividade que envolvesse tantos alunos. Achava que os professores tinham pouco trabalho pois no dia a atividade não parecia englobar muito trabalho, pois tudo corria normalmente e muito serenamente. Hoje posso afirmar que por detrás do corta-mato está muito trabalho dos organizadores com o objetivo de prepararmos o melhor para os nossos alunos e de que nada falhasse”* (Reflexão do corta-mato).

Para a concretização desta prova, foi necessário recrutar alunos para ajudarem a vigiar. Visto que o percurso ocupa parte do lar juvenil, o número de professores de EF não chegariam para assegurar uma boa gestão do evento. Todos os voluntários encararam o seu papel de forma séria, o que contribuiu para o sucesso da mesma.

Pessoalmente, gostei bastante de poder participar nesta prova e de voltar a recordar as atividades que no meu tempo também existiam. Apesar do corta-mato ser bastante exigente a nível físico dos educandos, e como todos os professores têm esse conhecimento, ao longo de todo o período os docentes tiveram a sensibilidade de preparar as suas turmas para a realização da prova. Desta forma, conseguimos motivar os alunos pois estes como se sentem preparados querem sempre participar visando a vitória. Algo que também os motiva, é o facto de saberem que vão ser premiados com troféus ou medalhas, e que passarão ao corta-mato distrital.

Finalizada a manhã, senti-me bastante realizada por ter tido um papel ativo na organização desta primeira atividade e por tudo ter corrido pelo melhor. Esta experiência fez com que me tornasse mais atenta a todos os pormenores importantes aquando a organização de um evento, contribuindo assim para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, e consequentemente para as futuras atividades. *“Relativamente à minha intervenção, posso afirmar que me dediquei bastante a esta atividade e que gostei de ajudar em tudo o que foi preciso. Gosto de participar na organização destas atividades pois a vida de um professor de educação física é muito mais do que dar aulas. Temos a obrigação de criar eventos para promover o desporto e de motivar os alunos a aderirem. No corta-mato fiquei responsável pela distribuição dos lanches e fiquei bastante satisfeita com os comentários de alguns meninos, pois mostraram-se surpreendidos ao verem o que tínhamos para eles. Naquele momento vi parte do meu trabalho a ser reconhecido, o que é bastante gratificante”* (Reflexão do corta-mato).

4.2.2 Dia radical

Desde o início do ano letivo, foi-me transmitido que juntamente com os meus colegas de estágio, tinha de preparar uma atividade para a escola, denominada de Dia D. Numa reunião de departamento, ficou decidido que esta atividade se iria realizar no início do segundo período, no dia 29 de Abril de 2014. Após algumas conversas com os meus colegas, sentimos imensa dificuldade na escolha da atividade, ficando posteriormente definido um dia radical, onde iríamos proporcionar aos alunos atividades diferentes e divertidas. Visto que um colega de estágio tem conhecimentos com uma empresa destinada para estes fins, o contacto surgiu rapidamente, e ficou então estabelecido quais as atividades que se iriam desenrolar e os respetivos preços. Atendendo que a escola não tinha verba para financiar esta atividade, a única forma de cobrir os custos era cobrar um valor de quatro euros a cada menino, o que no total perfazia cento e setenta e cinco inscrições. O nosso objetivo apenas no dia foi cumprido.

A organização deste evento começou tardiamente. O facto de não sabermos bem o que implementar levou a um atraso no começo da sua preparação. Após sabermos quais os desportos radicais que iríamos promover (matrecos humanos, corrida de elásticos, escalada em insufláveis, *frisbee*, rapel, tiro ao arco, tiro com zarabatana e jogos tradicionais), demos então início à preparação das fichas de inscrição. Inicialmente apenas abrimos as inscrições aos alunos do secundário, mas devido à pouca adesão, mais tarde tivemos de abrir também aos estudantes do ensino básico.

Como a empresa era contratada, e como estes se iriam responsabilizar pelas atividades, o núcleo não realizou um projeto da atividade. Devido à experiência adquirida na organização das atividades anteriores, posso afirmar que este foi um grande erro do grupo pois para além de ser a empresa a implementar as atividades, muitas tarefas têm de ser pensadas e organizadas. Com a aproximação do evento, inúmeras questões sobre o dia e o seu desenrolar invadiram o meu pensamento, o que me levou a ter a certeza que a dois dias da atividade ainda tínhamos muito que planear. Com a certeza que queria que tudo corresse pelo melhor, e de não querer que este dia ficasse

marcado negativamente, fizemos um esforço e conseguimos organizar-nos na distribuição e cumprimento de todas as tarefas.

A implementação desta atividade surgiu pelo facto de querermos proporcionar um momento diferente aos alunos. Provavelmente alguns, por diferentes motivos, nunca experimentaram algumas das atividades mas desta forma decidimos marcá-los com atividades radicais de que toda a juventude gosta.

No dia tudo correu normalmente. Apesar de alguns alunos ainda se terem inscrito perto do começo, o núcleo já estava preparado para este acontecimento, o que não perturbou o desenrolar da prova. Após a chegada dos participantes, a chamada foi feita e os grupos foram formados. A cada educando inscrito foi entregue uma pulseira feita pelos estagiários, a fim de podermos identificar todos os meninos que se encontravam na prova e de no fim podermos atribuir os lanches, angariados pelo grupo de EF no início do ano letivo. Conforme os grupos eram feitos, estes foram dirigidos para a sua estação, onde permaneciam em cada cerca de trinta minutos. Como utilizamos o espaço do lar juvenil, afirmo que o núcleo fez uma boa gestão dos alunos e dos momentos de transição. Desta forma, evitamos perdas de tempo e que os educandos perdessem o seu grupo.

Durante a minha função como supervisora da atividade, prestei sempre apoio em todas as estações. O espaço das atividades estava interdito ao resto dos estudantes, pelo qual também tive o cuidado de não deixar entrar outros alunos. Neste momento de supervisora/ajudante e durante a distribuição dos lanches, pude constatar a satisfação que os participantes sentiam. É gratificante constatar pelos intervenientes que a atividade correu bem, que estava bem organizada e que adoraram as estações. Como membro integrante da organização desta atividade, iria ficar desiludida, caso os alunos achassem que o dinheiro empregue não tinha valido apenas.

Esta atividade foi uma nova experiência. Percebi que ter que lidar com dinheiro é uma enorme responsabilidade. É necessário uma boa organização para que nada falhe, de forma a mostrarmos que somos pessoas sérias e

capazes. O facto de ter ficado com esta responsabilidade tornou-me ainda mais organizada e minuciosa. Sem dúvida que algo que levo positivamente deste estágio é a capacidade que adquiri em organizar eventos.

4.2.3 VIII *Meeting* de atletismo/Sarau cultural

O *meeting* de atletismo e o sarau cultural são duas atividades das quais não vivenciei na prática por razões diferentes. Quanto ao primeiro não se realizou devido às condições atmosféricas. O grupo de EF reuniu e decidi remarcar uma nova data, mas infelizmente e devido ao mesmo motivo não se pôde realizar, pelo que ficou decidido o cancelamento definitivo.

Esta atividade foi implementada há sete anos atrás por um núcleo de estágio. Devido ao seu sucesso, o grupo de EF decidiu englobá-la no plano anual de atividades (PAA). É uma atividade bastante interessante e peculiar, pois aborda algo que não consta no desporto escolar. Tem vindo a ser organizada pelo núcleo de estágio e pela PC, destinando-se a todos os estudantes deste estabelecimento. É constituída por um conjunto de provas individuais e de equipas, entre as quais se encontra o salto em comprimento, o salto em altura, a velocidade (40m), a resistência (1000m) e a prova de estafetas (4x80m). Apesar de nesta prova estar presente maioritariamente a componente individual, todos os participantes arrecadarão pontos para o somatório da equipa, que irá ser essa pontuação que ser prelevada na atribuição de prémios da melhor equipa.

Analisando a sua organização, apesar de a atividade não ter sido posta em prática, tudo esteve pronto no dia. Desta forma, dediquei-me bastante na sua organização, avaliando-me como elemento fundamental neste processo. A sua preparação iniciou-se bastante cedo com o propósito de evitar falhas. Aparentemente parece de fácil organização, mas no fundo esta atividade é muito complexa. Necessitei de muito tempo para perceber a dinâmica da prova, e a PC teve um papel preponderante neste momento. O primeiro passo dado foi a elaboração das fichas de inscrição, seguindo-se a divulgação, a afixação de cartazes, a preparação das fichas, dos lanches e de todo o material necessário.

No final, pudemos constatar que quase todas as turmas se tinham inscrito, o que deu um balanço positivo.

Como ex-aluna desta escola, nunca pude vivenciar esta atividade, mas pelo relato dos alunos, é uma prova muito desejada por todos. O facto de cada elemento da equipa ter de angariar pontos, torna-os ainda mais motivados para este dia. É de salientar que o núcleo de estágio teve a sensibilidade de perceber que o salto em altura é a vertente mais difícil para os participantes. Desta forma, foram realizados três treinos de salto em altura a todos os interessados, com o objetivo de estes poderem treinar a sua performance e no dia alcançarem melhores resultados. Sinceramente tive pena que esta prova não se tivesse realizado, mas no fundo retiro dados positivos deste trabalho pelo(a) traquejo/experiência que adquiri devido à sua organização.

Quanto à segunda atividade, ao sarau cultural, este está a ser planeado mas só vai ser posto em prática no dia 13 de junho de 2014. Apesar deste se encontrar no PAA da disciplina de educação moral e religiosa católica, desde o início do ano letivo tanto eu como a PC demonstramos bastante interesse em participar na sua organização. Quando soube que iria ficar neste estabelecimento a realizar o ano de estágio, sinceramente pensei logo neste momento pois foi algo que me marcou no meu percurso nesta escola. Tive o privilégio de poder participar no sarau, e a experiência é única. Tento transmitir isso aos meus alunos, que precisam de treinar o que vão apresentar, mas que no fundo tudo irá compensar e um dia mais tarde sentirão saudade e com vontade de voltar.

Este sarau visa a versatilidade, o que desperta o seu interesse e o do público. Pode contar com músicos, bailarinos, ginastas e artistas, e no fundo pretendemos mostrar à comunidade escolar parte do trabalho realizado em EF.

A minha participação recairá sobre a divulgação do evento, bem como de toda a sua organização e preparação; na seleção dos grupos que irão participar nos *castings*; na preparação dos meus alunos para a dança; na organização inicial de todos os participantes do sarau; e em todas as outras tarefas importantes que necessitarão de apoio.

Sinto-me lisonjeada por ter a oportunidade de preparar este sarau e de os meus alunos quererem participar. Espero que este momento fique gravado nas suas memórias, pois na minha ficará certamente.

4.2.4 Aulas de turma

Numa das primeiras reuniões com a PC, foi-me proposto realizar uma aula de turma. Esta ideia surge pelo facto de podermos realizar momentos diferentes e ao nosso gosto, tendo sempre como perspectiva o desenvolvimento dos alunos. Desde o início tive a certeza que queria proporcionar momentos práticos diferentes à turma, de forma a conseguir chegar até eles, de os cativar para atividades diferentes e de os marcar de alguma forma. Apesar de apenas ter que realizar uma aula diferente, decidi realizar mais, pelo simples facto de ter percebido após a primeira aula de turma, que estes adoraram a experiência. A presença de professores convidados quebra um pouco a rotina da aula, o que faz com que os educandos deem mais valor.

O primeiro momento diferente designou-se ao treino funcional (TF). Sabendo que existem núcleos de estágio que estão a aplicar o TF nas suas turmas, sugeri a um desses grupos que se deslocassem à minha escola com o respetivo material, e que o colocassem em prática. É um tipo de treino utilizado com o objetivo de desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas, através da utilização de movimentos simples e com a ajuda de diferentes materiais. *“Focando-me na aula de treino funcional, esta foi uma das minhas opções pois é um treino que trabalha grandes grupos musculares e movimentos que os alunos não estão sujeitos no seu dia-a-dia. Durante estes dois períodos passados, observei que alguns meninos realmente não têm a disponibilidade motora que normalmente deveriam de ter, e desta forma procurei proporcionar mais um momento para experimentarem novas vivências”* (Diário de bordo – 22 de abril de 2014).

Na opinião dos dois professores convidados, o “colega 1” afirmou que *“é de salientar todo o envolvimento escolar da ESC. Senti-me muito bem recebido não só pelas boas condições da escola mas acima de tudo pela simpatia e*

disponibilidade das pessoas com quem tive contacto. A forma como me acolheram a mim e ao meu colega foi excepcional. Em relação à turma com a qual me deparei, esta demonstrou ser muito interessada e com um comportamento muito adequado para a aula de EF. O interesse pelo tema da aula foi notório não só pela forma como realizavam os exercícios das diferentes estações, mas acima de tudo pela quantidade de vezes que os alunos chamavam todos os professores para obterem correções e conseqüentes melhorias na qualidade de realização. Pareceu óbvia a motivação intrínseca que estes alunos têm pela aula de EF. A forma atenta como escutam cada instrução/feedback dão um estímulo forte a quem, por uma aula, lidera o grupo. Um estímulo que direciona o professor para um sentido de “obrigação” de fazer com que estes miúdos continuem a valorizar a prática desportiva e continuem a iluminar o caminho de quem é amante do desporto e tem o prazer de os liderar. Tenho a certeza que os professores que lidam com estes alunos sentem um orgulho tremendo por terem contribuído de forma decisiva para um saber estar e saber ser exemplar”. Já o “colega 2” afirmou que, “a concretização do treino funcional foi realizada com sucesso, pois todos os alunos demonstraram interesse e vontade em executar todas as tarefas propostas. Considero que esta aceitação resultou numa predisposição e motivação elevada para a atividade, o que provocou um tempo de empenho motor elevado. Durante a execução dos exercícios, houve a necessidade de intervir no sentido de corrigir em termos técnicos, o que é explicável pois foi a primeira vez que tiveram contato com o TF. Outro fator que revelou ser importante e que surgiu como novidade para os alunos, foi inclusão da música aquando da execução dos exercícios”.

A segunda aula de turma foi uma aula de judo. Esta ideia surgiu pelo facto de ter apreciado esta modalidade no primeiro ano de mestrado. Nunca tinha tido nenhum contacto com um desporto de combate, pelo que achei uma experiência bastante enriquecedora no meu processo de formação. Por isso, quis proporcionar este momento à turma. Visto que só um aluno da minha turma já tinha vivenciado um desporto de combate achei pertinente a sua aplicação. A turma inicialmente não reagiu muito bem, mas a verdade é que com a proposta de exercícios apresentada pelo professor convidado, estes mudaram

completamente a sua atitude, mostrando-se sempre motivados. Algo a salientar foi o facto de os alunos estarem constantemente a pedir ao professor para serem eles a demonstrar. Neste momento reparei que a turma se empenhou bastante nesta modalidade. Quanto à aula afirmo que esta foi bem pensada. Foi uma aula com muitos exercícios, o que permitiu que os alunos não se aborrecessem, antes se mostrassem interessados e motivados. O facto de estar sempre inerente a competição, também contribuiu para o sucesso da aula.

Na opinião do professor convidado, este achou que *“acerca da aula de judo fiquei satisfeito com o entusiasmo e a dedicação demonstradas pelos alunos. A curiosidade manteve-se presente desde o início e à medida que colocava desafios aos alunos, estes faziam de tudo para ter sucesso e queriam aprender cada vez mais. Penso que foi um belo momento para eles e uma experiência que com certeza vai ficar na memória de cada um. Gostei imenso do sentido de cooperação comigo e a boa disposição demonstrada desde o início. Obviamente que em certo período a brincadeira e a animação também fizeram parte do ambiente da aula, no entanto foram também estes momentos que contribuíram para o sucesso da atividade. Em momento algum a turma demonstrou atitudes de indisciplina, obedecendo sempre às ordens e cumprindo as regras estabelecidas”*.

Nestes dois momentos diferentes, mostrei sempre um comportamento ativo. Mesmo com a presença de um ou dois professores convidados, achei que o facto de também intervir junto destes para melhorarem a sua performance, iria ser mais enriquecedor para eles, rentabilizando assim o tempo.

Como a turma teve um comportamento exemplar na abordagem do MED com a modalidade de basquetebol, e como estes, sem exceção, adoram futsal, resolvi que na abordagem deste iria convidar treinadores. O objetivo passa por estes vivenciarem um pouco o que na realidade se aborda em treinos. Desta forma, programei que os alunos irão ter duas aulas com estes treinadores, em que na primeira exercitarão os conteúdos por mim abordados anteriormente, e uma segunda aula onde apenas se realizará competição entre as diferentes equipas. Os alunos foram avisados do que iria acontecer nas duas últimas aulas

desta modalidade, do qual fiquei com a certeza que todos ficaram ansiosos por esses momentos.

A turma nas minhas aulas sempre se mostrou bastante empenhada, motivada e com vontade de ajudar no que fosse preciso. No entanto, é de salientar o comportamento deles aquando das aulas de turma, pois foi sempre excepcional, sem nenhuma repreensão a registar.

4.2.5 Turma rotativa

No início do ano letivo, após a distribuição das turmas pelos estudantes estagiários, a PC afirmou que seria produtivo para o nosso processo de ensino-aprendizagem, que todos pudéssemos lecionar aulas com o mesmo contexto. Desta forma, cada estudante estagiário ficou responsável por lecionar duas UD a esta turma rotativa.

Como sempre encarei este ano de estágio como uma oportunidade para demonstrar todo o meu valor e conseqüentemente aprender cada vez mais, desde o início assumi que poderia lecionar ginástica, visto que é a modalidade em que tenho mais dificuldades. Por saber que tinha alguns entraves, teria que estudar bastante esta modalidade, onde o centro das minhas preocupações fosse o ensinar bem. Após esta minha decisão, ficou decidido que também abordaria basquetebol, tendo em conta que já fui praticante desta modalidade, e assim os alunos teriam mais a ganhar com isso.

Sendo a ginástica a primeira modalidade a ser abordada na turma rotativa, e atendendo que a PC não tinha qualquer tipo de conhecimento acerca dos alunos, a primeira aula foi um verdadeiro “choque”. Em termos de comportamento esta turma é muito indisciplinada, e o facto de abordar ginástica não contribuiu para o sucesso da primeira aula. Turma desmotivada e com dificuldades motoras na realização dos diversos elementos gímnicos, só tencionavam passar a aula sentados a conversar, em vez de realizarem os exercícios propostos. No final desta aula, senti que estava perante um grande problema, o de conseguir manter a turma controlada e empenhada nas tarefas

propostas na modalidade de ginástica. Foi-me proposto pela PC que arranjasse uma estratégia, de forma a evitar que os alunos com maus comportamentos ficassem juntos. Após muito refletir, na aula seguinte apresentei uma proposta, onde dividi a turma por níveis de desempenho. Os alunos de nível um foram divididos em quatro grupos, e cada um ficou num canto do pavilhão, encontrando-se ao centro os alunos de nível dois. Harmonia foi algo que esteve presente nesta aula, e então sim, pude realmente começar a ensinar. Devido ao sucesso desta estratégia, em todas as aulas os alunos já sabiam onde era o seu lugar de trabalho, o que facilitou sempre a organização, pois cada grupo quando entrava no pavilhão ia buscar o seu material e dirigia-se para o seu lugar. No meu ponto de vista, enquanto a turma não estiver completamente controlada é impossível um professor ensinar. Ultrapassada esta barreira, dei início então ao ensino, onde até senti bastante satisfação na sua lecionação, porque com o decorrer das aulas os alunos mostraram mais motivação. Os meninos de nível dois foram os que mais interesse demonstraram. Conforme estes superavam o desafio proposto, na aula seguinte apresentava sempre novos desafios, o que os tornavam ambiciosos e com vontade de treinar para conseguir alcançar.

Apesar de a turma ser bastante conversadora, por vezes mal-educados, e por não admitirem chamadas de atenção, com o tempo procedi à minha primeira falta disciplinar. Penso que a aula de EF é muitas vezes encarada pelos alunos como um espaço onde podem proceder às suas brincadeiras, esquecendo-se que este é um espaço de aula. Após este momento e de realmente me ter imposto perante esta turma, notei que todos os alunos ficaram um pouco apreensivos, percebendo que conforme o tempo passava ia tolerando cada vez menos as faltas de respeito de cada um, tornando-os um pouco mais responsáveis, pois não queriam ser castigados. Posteriormente, tive uma conversa séria com este aluno, onde tudo ficou esclarecido, e mais nenhum problema surgiu com este educando.

Na abordagem do basquetebol, também recorri à implementação do MED. Partindo do princípio que esta turma iria viver intensamente estas aulas, principalmente os jogos, tive de pensar muito bem em todos os momentos de aula, para que não ocorressem desavenças, permitindo assim que a aula

decorresse de uma forma natural. De início, a turma não se mostrou muito motivada com a implementação das *t-shirts* e da festividade, mas quando perceberam que eram penalizados ou beneficiados nestes aspetos, rapidamente mudaram de atitude.

Com a iniciação aos jogos, aqui deparei-me com outro problema. Centrei-me em como gerir as transições, de forma a rentabilizar o tempo, visto que sempre que um jogo acabasse estes iriam começar a lançar e a dispersar da aula. Desta forma, estabeleci que quando soasse o apito final, as bolas teriam de ser entregues aos árbitros, e que todos tinham cinco segundos para se colocarem sentados na parede, esperando assim por uma nova chamada e respetiva função. Com esta estratégia todas as aulas estiveram sempre organizadas. Neste momento senti-me bastante satisfeita, pois recebi um enorme elogio da PC, e vi esta minha estratégia a ser implementada tanto nas suas aulas como nas dos meus colegas estagiários.

Referindo-me mais à parte da liderança, no decorrer do ano esta turma recebeu mais alunos, e infelizmente problemáticos. Apesar de ter a certeza que os consegui ter do meu lado, confesso que tive que realizar um enorme esforço para muitas vezes ter calma e tentar resolver as coisas recorrendo à conversa e a chamadas de atenção. Isto só pôde ser possível porque esta experiência fez-me ver que não posso lidar da mesma forma com todos os alunos. Este ano de estágio e o facto de ter que lidar com muitos meninos, fez-me perceber que para obter o que pretendia deles, tinha de ser uma atriz, e assim conseguir ter todos do meu lado. No fundo, lecionar aulas a esta turma foi um desafio, do qual afirmo que foi bem-sucedido, e que sem esta experiência de certeza que não teria evoluído. Esta turma fez com que ao planear as aulas me antecipasse nos comportamentos nefastos que iriam surgir, e assim angariar soluções para os colmatar, sem lhes dar oportunidade de desavenças.

4.2.6 Visita de estudo

Neste ano de estágio, tive o privilégio de poder acompanhar os alunos numa visita de estudo. Como era a primeira vez que acompanhava várias turmas numa saída, e sendo estes todos do 7º ano, estava um pouco preocupada com a deslocação destes até ao autocarro. Fiquei bastante admirada quando me apercebi que não existia qualquer tipo de organização nesta deslocação, pois se houver algum problema com os alunos é bastante complicado. Se tudo for assegurado atempadamente será mais fácil assegurar a prevenção. No entanto, tudo decorreu sem nenhum problema, apenas um pouco de rigor teria tornado a visita mais segura. A distribuição de turmas pelos professores seria o mais indicado, tendo sido esta informação transmitida posteriormente à PC.

Afirmando que esta experiência teve o seu lado bom e mau, o que neste momento prevalece foi a rica experiência que esta oportunidade me proporcionou. Apesar de muitos alunos continuarem com comportamentos inapropriados e de não saberem comportar-se fora da escola, inúmeras recordações invadiram o meu pensamento, apesar de nesta vez assumir outro papel nesta visita de estudo. Algo de bom foi o de poder acompanhar a minha turma, e de este momento nos tornar mais juntos e fortes, bem como conhecer outros professores e de manter uma ligação. *“Pessoalmente, achei esta visita de estudo importante pois em primeiro lugar proporcionou-me uma nova experiência enquanto professora estagiária e também porque contribui para uma aproximação com os restantes docentes bem com os alunos. Este tipo de atividades fora do contexto escolar permitiu-me ter outro tipo de conversas com outros docentes, bem como ouvir relatos de experiências de outras visitas de estudo”* (Diário de bordo – 24 de janeiro de 2014).

4.2.7 Desporto escolar

Segundo Marques (2006) o desporto representa uma das poucas possibilidades existentes de experimentar e de viver a corporalidade, o movimento, a saúde, o bem-estar e a vida social. No entanto, para que isto aconteça, o desporto tem de sair dos limites estreitos das aulas de EF, pois estas, por si só, não têm condições de responder a este desafio. Por tal facto, Marques (2006, p. 145) menciona a importância da existência do Desporto Escolar, salientando que: *“A aula de EF é parte maior do desporto na escola. Mas a promoção de uma efetiva, de uma verdadeira, cultura desportiva na escola passa por sair dos limites da aula de EF e explorar melhor as possibilidades do que se designa por “desporto escolar””*.

Sabendo que existem regiões pouco desenvolvidas ao nível do desporto, e assumindo que muitas famílias não têm poder económico para colocar os seus filhos num clube desportivo, o desporto escolar (DE) surge então na minha opinião, como uma fonte para promover o exercício físico, e de assim proporcionar aos alunos um contacto direto e mais intenso com determinadas modalidades, bem como desenvolver uma boa vertente competitiva e uma boa aquisição de hábitos de vida saudáveis.

Como praticante e adepta do desporto, o desporto não só visa o exercício físico, tendo assim um papel preponderante na construção do “eu” de cada educando. Muitos valores estão integrados no desporto, o que proporciona um desenvolvimento completo dos jovens e futuros adultos, dentro dos quais saliento: a cooperação, a entreatajuda, o empenho, a motivação, a determinação, a responsabilidade, a autonomia, a autoconfiança, a concentração, a superação, o espírito de equipa e o *fairplay*. Algo que é de extrema importância, e de que podemos alcançar através do desporto é a transcendência, a capacidade de superação. O desporto é um palco privilegiado para o praticante poder demonstrar todo o seu valor. Através da sua prática e habilidade, o praticante tenta superar o adversário e mais do que isso, tenta ser melhor do que si mesmo. Ser melhor que si mesmo a cada momento, exige uma disponibilidade que é tão grande quanto a vontade de ser melhor e de se transcender. Posto isto, posso

constatar que o desporto assume um papel importante no desenvolvimento e formação dos educandos, estimulando assim as suas capacidades físicas, cognitivas e sociais, tornando-o bom a nível pessoal e profissional, preparando-o para o futuro.

4.2.7.1 Desporto escolar interno

Este estabelecimento de ensino proporciona aos alunos torneios inter-turmas de diversas modalidades (uma por período). Posto isto, o meu contacto com o DE interno focou-se nestes torneios.

Nesta experiência, encarei sempre o papel de árbitra, onde tinha como objetivo liderar os jogos e ensinar todos os participantes das regras da modalidade em questão. *“Durante as arbitragens, muitas vezes quando marco faltas os alunos ficam a olhar para mim pois não sabem o porquê. Desta forma, e como acho que todos os momentos devem contribuir para a aprendizagem, sempre que marco uma falta pergunto-lhes se sabem o porquê. Caso não saibam eu explico para que todos ouçam e entendam as regras da modalidade. Acho que esta estratégia foi muito boa, visto que muitos meninos não sabem algumas regras”* (Diário de bordo – 05 de março de 2014).

Inicialmente tive alguns problemas neste cargo, devido aos alunos mais velhos não aceitarem que fosse uma professora a arbitrar, pois achavam que nada percebia sobre a modalidade. *“A função que exerço nestes torneios é de árbitra. É um pouco complicado pois após tomar algumas decisões, existe sempre alguns alunos que não ficam satisfeitos e começam a reclamar. É uma situação desagradável mas sei perfeitamente que um árbitro está sujeito a isso e temos de ser firmes para não permitir que mais comportamentos dessa natureza surjam por parte dos atletas. A importância da existência destes torneios é indiscutível pois permite aos alunos algum tempo extra de exercício físico, e o pavilhão de educação física à quarta-feira de tarde é transformado num espaço de jogo muito modificado pela motivação, claques e boa disposição. Um aspeto a referir, é o facto de os alunos inscritos não serem dispensados das aulas. Sendo os torneios atividades diferentes e estando constantemente os*

professores de EF a promover as atividades e a importância da prática de exercício física, acho que todos os professores poderiam trabalhar para o mesmo e não “impedir” ou dificultar essa participação aos alunos.

A nível pessoal e profissional, só tenho a aprender e conseqüentemente a evoluir com estes momentos. Vou certamente deparar-me com situações menos agradáveis tendo em vista o papel que desempenho nos jogos, mas tenho a certeza que também vou viver momentos inesquecíveis. Estes jogos, de uma certa forma vão preparar-me para quando lecionar esta modalidade pois como vou observar a minha turma ficarei com uma pequena ideia do que realmente fazem” (Diário de bordo – 22 de fevereiro de 2014).

4.2.7.2 Desporto escolar externo

Analisando o DE externo, a escola também oferece várias oportunidades. Ao longo de todo o ano, o sexo feminino pode participar em treinos e competições na modalidade de voleibol, enquanto o sexo masculino está ligado ao futsal. Infelizmente não tive disponibilidade horária para poder acompanhar uma destas equipas, debruçando-me então sobre a fase local 3x3 de basquetebol realizada numa manhã de sábado na escola secundária Rocha Peixoto na Póvoa do Varzim.

Por cada escalão (infantis, iniciados, juvenis e juniores) foram escolhidos os quatro alunos melhores, e esses foram representar a escola. No total participaram cerca de trinta alunos, acompanhados por dois professores estagiários e a PC. O nosso papel neste torneio focou-se principalmente em assegurarmos a segurança e o bem-estar de todos, e de seguida motivá-los e orientá-los no momento das competições.

A organização teve algumas falhas, mas ultrapassadas rapidamente. A escola disponibilizou várias tabelas de basquetebol, o que permitiu assim que ocorressem vários jogos ao mesmo tempo.

Apesar de nenhuma equipa ter passado à final, todos afirmaram que gostaram muito da experiência. A competição esteve sempre presente, e isso é

algo que todos veneram. Mais uma vez, a escola permitiu aos alunos um novo contexto da prática desportiva, tentando inculcar uma vez mais o gosto pelo desporto e de tudo o que isso envolve.

Ao longo dessa manhã, acompanhei um pouco todas as equipas, prestando mais atenção aos escalões mais jovens. Com a oportunidade de poder observar os jogos de perto, sempre que achei oportuno intervinha, relembrando os alunos do que abordamos na escola.

Todas as experiências vividas neste ano de estágio com o DE foram encaradas de forma positiva. O meu principal objetivo era poder aprender mais um pouco sobre cada modalidade, e conseqüentemente poder ensinar, tendo sempre em vista o processo de ensino-aprendizagem. A maior recompensa deste trabalho, é poder observar a satisfação dos alunos, e de como estes se vão lembrar posteriormente destes momentos.

4.2.8 Direção de turma

Ao longo deste ano, pude acompanhar de perto uma direção de turma (DT), atendendo que a minha PC está encarregue desse cargo. Inicialmente, não estava muito motivada para esta tarefa, mas a minha posterior ligação foi inevitável. Inúmeras vezes surgiram conversas com a PC acerca de alguns problemas da DT, o que despertou interesse em mim.

Neste envolvimento, tive a oportunidade de entrar no sistema da turma, e sempre que possível justificar faltas, verificar quais os alunos com muitas faltas e enviar cartas aos pais a avisar, e verificar a existência de algum tipo de comunicações sobre os alunos nas outras disciplinas. Neste programa, também se registam os sumários de cada turma, marcação de testes, avaliações, e ainda se pode consultar a biografia de cada aluno.

A manipulação deste programa foi a primeira experiência e responsabilidade que tive mais próximo do diretor de turma, seguindo-se posteriormente um problema peculiar de um aluno. Apesar de ter estado a par de toda a história deste aluno e dos seus problemas, nunca tive contacto com o

seu encarregado de educação (EE), pois por ser um caso particular, a mãe podia não se sentir à vontade em exprimir a sua angústia. Neste momento, tive a percepção que um diretor de turma é algo mais do que um representante dos professores. Este tem a tarefa de estar atento aos comportamentos dos seus educandos, e intervir junto destes e do seu meio familiar, de forma a assegurar a segurança e o bem-estar de todos. *“Este cargo é muito importante na escola e é muito mais do que ser apenas professor. As preocupações que um diretor de turma tem são imensas, e além disto tem que preparar constantemente atas para as reuniões e documentos que deverão ser enviados aos encarregados de educação. Desta forma, tivemos em conjunto a definir a ordem de trabalhos da reunião para posteriormente realizarmos a ata. Um aspeto que quero salientar é o facto de ser o diretor de turma a ter a obrigação de transmitir todas as informações acerca dos alunos aos pais. Não nos podemos esquecer que estamos a lidar com seres humanos e que estes têm sentimentos, mas acima de tudo devem saber a verdade dos seus educandos. Desta forma, acho que para um professor ser diretor de turma tem de ser especial pois não é fácil por vezes a transmissão de aspetos negativos dos filhos aos pais”* (Diário de bordo – 21 de janeiro de 2014). Segundo Zenhas (2006, p. 166) *“O Diretor de turma tem um papel de charneira na concretização da colaboração escola-família”*.

No meu ponto de vista, o papel do diretor de turma é um pouco ingrato, pois é este que tem que dar a cara aos pais, e comunicar o que de mau existe. Por vezes, os pais recusam-se a aceitar o óbvio, o que torna ainda mais difícil este papel. Até que ponto um EE aceita uma crítica ou uma sugestão de um professor? Posto isto acho que um diretor de turma está constantemente num dilema, pois tem que ter muito cuidado com as observações que faz aos pais. Contudo, nem todos os professores podem ser diretores de turma, devido às suas características. Desta forma, este cargo deve ser ocupado por um professor que tenha um forte sentido de liderança e firmeza nas suas ações, mas que ao mesmo tempo tenha a capacidade de ouvir e agir equitativamente.

Tendo o diretor de turma uma hora por semana disponível para atender os pais, no início de cada período este convoca uma reunião geral com todos os EE, para que possa assim entregar uma apreciação geral do aluno bem como

as notas. Esta reunião serve também para o diretor de turma transmitir assuntos importantes e que devem de ser do interesse de todos os pais. Numa das reuniões, *“dei por mim a observar os comportamentos dos pais e as suas expressões. Fiquei um pouco triste ao ver algumas mães preocupadas com os seus filhos por estes não estarem preocupados nem com a escola nem com o seu futuro. É angustiante ver aquelas pessoas tristes e nada poder fazer. Após pensar nisto, acredito que ser diretora de turma é um pouco complicado pois temos que lidar com várias desilusões dos pais e somos nós que temos que dar as informações menos boas dos filhos aos pais”* (Diário de bordo – 23 de janeiro de 2014).

No fundo, e observando alguns pais, sinto que estes veem no diretor de turma um apoio para poderem ajudar os seus filhos. Contudo, todo o trabalho que pode ser feito na escola para ajudar os alunos nos estudos está a ser realizado, mas o resto do trabalho depende muito da vontade dos educandos e do incentivo dos pais. Desta forma, afirmo mais uma vez que a escola, os pais e o aluno devem trabalhar em conjunto, pois todos têm o mesmo objetivo.

4.3 Área 3 – Desenvolvimento profissional – A relação entre os hábitos de consumo e a prática desportiva em adolescentes do 9º e 10º ano

4.3.1 Resumo

O estudo aqui apresentado tem como objetivo analisar os hábitos de consumo e a prática desportiva extracurricular, em jovens do 9º e 10º ano. Assim sendo, este estudo pretende analisar a prática desportiva extracurricular relativamente ao sexo; os hábitos de consumo relativamente ao sexo; e analisar a relação entre uma prática desportiva regular e os hábitos de consumo.

O estudo contou com uma amostra de 221 alunos, sendo que 52,9% pertenciam ao sexo feminino e 47,1% ao sexo masculino.

Na realização deste estudo, os alunos responderam ao Inventário de Comportamentos relacionados com a Saúde dos Adolescentes (versão *online*), desenvolvido pelo laboratório de Psicologia da Faculdade de Desporto, a partir do questionário de Corte-Real, Balaguer e Fonseca (2004).

Após uma análise profunda destes dados, foi possível concluir, que o sexo masculino apresenta um nível superior de prática desportiva extracurricular relativamente ao sexo feminino; e que não existem diferenças significativas no que diz respeito aos hábitos de consumo com o sexo e com a prática desportiva. Isto significa que as/os praticantes não têm mais cuidado com os hábitos de consumo, relativamente às/aos não praticantes.

PALAVRAS-CHAVE: ADOLESCÊNCIA; ÁLCOOL; DROGAS; PRÁTICA DESPORTIVA; TABACO

4.3.2 Introdução

Atualmente vivemos numa sociedade onde a cada dia se descobrem novos problemas de saúde, graves, que quando descobertos tardiamente já não têm cura. Os hábitos de consumo (HC) aqui abordados contribuem para essas doenças, mas a ausência do seu consumo não garante uma vida saudável. Existem inúmeros fatores que se devem de ter em conta, como a alimentação, entre outros comportamentos que não serão enfatizados neste estudo.

A escola é vista como um lugar que privilegia a saúde, sendo proibido fumar e beber bebidas alcoólicas dentro da mesma. Isso, por si só não previne que os educandos sejam consumidores. Pelos exemplos que têm em casa ou até por uma simples brincadeira de amigos, estes hábitos tornam-se vícios que descobertos tardiamente podem traduzir-se em graves problemas. Com isto afirmo que a escola não pode fazer o trabalho todo sozinha, e que em parceria com a família devem estar atentas, para poderem atuar.

O facto de hoje em dia os jovens saírem à noite precocemente, pode contribuir para que adotem estes hábitos, não tendo ainda a consciência do rumo que estão a escolher para as suas vidas. Foi este facto que me alertou para este tema. Com vinte e quatro anos não sei nada sobre drogas, e ao mesmo tempo meninos de catorze e quinze anos consomem e vendem essas substâncias ilícitas.

Apesar de pensar que um atleta tem mais preocupações com a sua saúde, isso não significa que estes tenham essa consciência e que se abstenham de comportamentos de risco. Apesar de existirem inúmeros fatores que poderão estar na origem das escolhas dos alunos, neste estudo relacionarei a prática desportiva extracurricular (PDE) relativamente ao sexo, bem como tentarei perceber quem tem mais HC nefastos, e se os praticantes têm ou não mais preocupações em obter uma vida saudável. Esta estudo irá abranger alunos do 9º e 10º ano, anos estes mais problemáticos, pois é nesta fase que se começa a querer ganhar um pouco mais de independência da família e a querer conviver e sair mais com os amigos.

4.3.3 Enquadramento teórico

A adolescência caracteriza-se por ser uma fase que se situa depois da fase da infância e antes da fase adulta, sendo que ao longo destas fases se pretende tornar a criança num adulto. Desta forma, procurei discorrer sobre os comportamentos de risco que surgem na adolescência.

“Este tempo é caracterizado por um período de mudança, em primeiro lugar física, isto é, a criança vê o seu corpo mudar de forma radical em poucos meses e, em segundo lugar psicológica, pois neste período o adolescente vai cortar completamente com os seus modelos de identificação da infância, com os seus ideais e rapidamente vai procurar outros com os quais se identifique. A mudança é, igualmente, social e familiar, ou seja, os pais já não podem fornecer ao adolescente os modelos, as satisfações, os prazeres, que até então dedicavam ao seu filho” (Mendes & Lopes, 2007, p. 26).

É nesta fase que o adolescente sente a necessidade de se libertar daquelas que eram as suas raízes e formas de pensar que tinham por base os ensinamentos familiares, e passa a procurar vivências e experiências pelas quais nunca tinha passado anteriormente e, desta forma, procura junto dos amigos, daqueles que vê como sendo as pessoas com quem se identifica, uma oportunidade de conhecer o mundo e no fundo de se conhecer a si próprio.

Sendo a adolescência uma fase na vida de experimentação e passagem por vivências que irão marcar e orientar a vida adulta, o adolescente sente necessidade de conviver e portanto junta-se a um grupo que tem características em comum com ele, e com este grupo se desenvolvem atividades e se experienciam momentos que irão marcar o adolescente na entrada para a vida adulta. É este grupo que também irá promover *“muitos comportamentos de risco (ex. relações sexuais desprotegidas, condução sob o efeito do álcool), (...) associados ao consumo de álcool e drogas pelos adolescentes”* (Mendes & Lopes, 2007, p. 26).

O consumo de álcool e drogas é visto como uma forma de afirmação perante o grupo, e o facto de eles saberem que apenas os adultos é que

consomem ou que é ilegal, despertam nestes uma vontade de transgredirem as regras e de se exporem perante os amigos.

Esta ação tem repercussões ao nível da saúde, sendo o comportamento visível através do corpo. *"O corpo que aparenta saúde pertence ao indivíduo que pratica a saúde; por outras palavras, o corpo saudável traduz a capacidade individual de controlo e de evitamento de riscos"* (Riso, 2013, p. 81). Para além do corpo, a mente também se desenvolve no sentido de ser uma mente saudável, e assim *"a saúde mental é expressa na conduta individual e percebida na interação com os outros"* (Riso, 2013, p. 81). Ou seja, percebe-se assim de que forma o grupo tem influência em cada elemento que o constitui, entendendo-se de que forma o grupo influencia as tendências e as opções do adolescente.

A escola tem uma importância extrema na promoção da saúde, tendo *"como missão o desenvolvimento de competências no sentido da mudança comportamental, especialmente nas áreas que considera de intervenção prioritária: saúde física, saúde mental, estilos de vida, ambiente, educação sexual/saúde sexual e reprodutiva"* (Riso, 2013, p. 86). No entanto, a escola apesar de ter um papel fulcral, deve promover níveis de autonomia de tal forma elevados nos alunos para que estes possam tomar boas escolhas de livre e espontânea vontade, sendo o trabalho da escola antecipatório.

Toda a comunidade escolar deve estar atenta, de forma a ter a sensibilidade de perceber mudanças comportamentais dos educandos, e de assim poderem intervir para o bem-estar de todos. Mais do que remediar a escola deve apelar ao sentido de antecipação e de prevenção de comportamentos de risco, alertando e informando os pais de todas as situações que possam ter ocorrido e que sejam propiciadoras de comportamentos que sejam pouco condizentes com a condição de adolescente responsável, autónomo e saudável. Através deste trabalho desenvolvido entre a casa e a escola, através da interação dos familiares mais próximos dos alunos com os principais promotores educativos no meio escolar, pretende-se que o aluno seja acompanhado de forma constante a todos os níveis e que todos os comportamentos de risco sejam evitados de forma a preservar a boa formação

do adolescente enquanto futuro adulto e futuro transmissor de valores através da sua intervenção na sociedade.

A escola deve ser um potenciador da escolha saudável, criando condições para que os alunos se sintam integrados e felizes na sociedade, assumindo uma atitude responsável e promotora da saúde através da adoção de estilos de vida que proporcionem o aumento da saúde.

4.3.4 Objetivos

Os objetivos principais deste estudo focam-se na comparação entre as seguintes variáveis:

- i) Analisar a PDE, relativamente ao sexo;
- ii) Determinar quantos consomem álcool, tabaco e drogas, relativamente ao sexo;
- iii) Analisar a relação entre a PDE e o consumo de álcool, tabaco e drogas.

4.3.5 Metodologia

4.3.5.1 Caracterização da amostra

Este estudo contou com uma amostra de 221 alunos, onde 33,9% são do 9º ano e 66,1% são do 10º ano de escolaridade (ver quadro 1). No quadro 2, podemos verificar que 52,9 pertencem ao sexo feminino e 47,1 ao sexo masculino.

Quadro 1 – Distribuição da amostra pelos anos de escolaridade

Ano de Escolaridade	N	%
9º Ano	75	33,9
10º Ano	146	66,1
Total	221	100

Quadro 2 – Distribuição da amostra pelo sexo

Sexo	N	%
Feminino	117	52,9
Masculino	104	47,1
Total	221	100

4.3.5.2 Instrumento

Para ser possível a concretização deste estudo, foi utilizado o “Inventário de Comportamentos relacionados com a Saúde dos Adolescentes”, versão *online*, desenvolvido pelo laboratório de Psicologia da Faculdade de Desporto, a partir do questionário de Corte-Real, Balaguer e Fonseca. Para este estudo não interessava a aplicabilidade do inquérito na sua totalidade, tendo sido assim retiradas as questões pertinentes para a realização do estudo.

4.3.5.3 Variáveis

As variáveis consideradas para a elaboração deste estudo foram o sexo, a PDE e os HC (álcool, tabaco e drogas).

A PDE centrou-se somente na prática regular e orientada fora da escola. No inquérito apresentado aos alunos houve essa preocupação, dado que só seria considerada PDE, caso esta fosse regular e orientada. No entender dos adolescentes, a prática desportiva resume-se muitas vezes a uma simples caminhada de vez enquanto, ou a um jogo de futebol combinado pontualmente entre amigos. Assim, este aspeto ficou esclarecido, e os educandos ficaram claros do objetivo do inquérito.

Para a análise do estudo e como já foi referenciado, apenas se considerou se o aluno pratica ou não pratica, e se a prática é regular e orientada.

Analisando os HC, estes discorreram um pouco sobre o que consumiam e a respectiva quantidade. Para o estudo foram contabilizadas as respostas onde os alunos afirmavam que atualmente consumiam, nem que fosse raramente. As respostas “já experimentei mas não consumo”, foram contabilizadas como “não consome”.

4.3.5.4 Aplicação dos questionários

Para ser possível a realização do inquérito por parte dos alunos, estes foram entregues no início das suas aulas de EF. A ajuda dos docentes responsáveis foi fulcral, pois sempre se mostraram prestáveis, e assim tiveram um papel importantíssimo na realização deste estudo.

4.3.5.5 Procedimentos estatísticos

Para a concretização deste estudo, recorri ao programa de análises estatísticas *SPSS (Statistical Package for Social Science)*, versão 21. Nesta análise recorri à estatística descritiva com as respetivas frequências, assim como ao Teste Qui-Quadrado, na comparação das variáveis nominais, com um nível de significância de 0,05.

4.3.6 Resultados

Prática Desportiva Extracurricular e Sexo

Analisando a PDE, podemos verificar um número considerável de alunos que mantêm uma PDE ativa (47,1%), contrastando com 52,9% que não praticam.

Ao compararmos as duas variáveis em questão (ver quadro 3), PDE relativamente ao sexo, verificamos que há uma maior percentagem de alunos do sexo masculino praticantes regulares de uma modalidade desportiva orientada (58,7%), comparativamente ao sexo feminino que apenas 36,8% mantêm uma PDE regular. As diferenças foram estatisticamente significativas.

Quadro 3 – Distribuição da amostra pela prática desportiva em função do sexo

Prática Desportiva	Amostra Global		Feminino		Masculino	
	N	%	N	%	N	%
Pratica	104	47,1	43	36,8	61	58,7
Não Pratica	117	52,9	74	63,2	43	41,3
(g.l.= 1)	$X^2 = 10,601$ $p = 0,01$					

Hábitos de consumo (álcool, tabaco e drogas) e Sexo

Relativamente aos HC dos alunos, verifica-se um consumo mais frequente de álcool (29,8%), tabaco (16,3%) e drogas (2,9%) por parte do sexo masculino, contrastando com 25,6%, 12,0% e 1,7% respetivamente do sexo feminino. Contudo, o número de alunos consumidores é idêntico em ambos os sexos (ver quadro 4, 5 e 6). As diferenças foram estatisticamente não significativas.

Quadro 4 – Distribuição da amostra pelo consumo de álcool em função do sexo

Álcool	Amostra Global		Feminino		Masculino	
	N	%	N	%	N	%
Consome	61	27,6	30	25,6	31	29,8
Não Consome	160	72,4	87	74,4	73	70,2
(g.l.= 1)	$X^2 = 0,478$ $p = 0,294$					

Quadro 5 – Distribuição da amostra pelo consumo de tabaco em função do sexo

Tabaco	Amostra Global		Feminino		Masculino	
	N	%	N	%	N	%
Consome	31	14,0	14	12,0	17	16,3
Não Consome	190	86,0	103	88,0	87	83,7
(g.l.= 1)	$X^2 = 0,876$ $p = 0,229$					

Quadro 6 – Distribuição da amostra pelo consumo de drogas em função do sexo

Drogas	Amostra Global		Feminino		Masculino	
	N	%	N	%	N	%
Consome	5	2,3	2	1,7	3	2,9
Não Consome	216	97,7	115	98,3	101	97,1
(g.l.= 1)	$X^2 = 0,344$ $p = 0,444$					

Prática Desportiva e Hábitos de consumo (álcool, tabaco e drogas)

Analisando os HC ao nível do álcool, tabaco e drogas, nos jovens praticantes e não praticantes, através dos quadros 7 e 8 pudemos observar que os praticantes têm um pouco mais de cuidado com os hábitos de consumo, do que os não praticantes. No quadro 9, observamos que dos cinco praticantes, três são consumidores de drogas. As diferenças foram estatisticamente não significativas.

Quadro 7 – Distribuição da amostra pelo consumo de álcool em função da prática desportiva

Álcool	Amostra Global		Pratica		Não Pratica	
	N	%	N	%	N	%
Consome	61	27,6%	29	27,9%	32	27,4%
Não Consome	160	72,4%	75	72,1%	85	72,6%
(g.l.= 1)	$X^2 = 0,008$ $p = 0,524$					

Quadro 8 – Distribuição da amostra pelo consumo de tabaco em função da prática desportiva

Tabaco	Amostra Global		Pratica		Não Pratica	
	N	%	N	%	N	%
Consome	31	14,0%	14	13,5%	17	14,5%
Não Consome	190	86,0%	90	86,5%	100	85,5%
(g.l.= 1)	$X^2 = 0,052$ $p = 0,487$					

Quadro 9 – Distribuição da amostra pelo consumo de drogas em função da prática desportiva

Drogas	Amostra Global		Pratica		Não Pratica	
	N	%	N	%	N	%
Consome	5	2,3%	3	2,9%	2	1,7
Não Consome	216	97,7%	101	97,1	115	98,3%
(g.l.= 1)	$X^2 = 0,344$ $p = 0,444$					

4.3.7 Discussão e conclusões

Concluindo o estudo, é pertinente organizar todos os dados, refletir sobre os mesmos e relacioná-los com outros estudos da mesma área realizados anteriormente.

Focando-me na PDE, verificou-se que o sexo masculino tem mais praticantes (58,7%), relativamente ao sexo feminino (36,8). Esta tendência é algo que está bem vinculado nos dias de hoje, e algo já comprovado em estudos anteriores. *“Quando analisámos os outros tipos de prática desportiva, em que diferenciamos a prática recreativa da prática enquadrada em competição, continuavam a notar-se grandes diferenças entre os sexos, com as raparigas a participar em muito menor percentagem no desporto de competição”* (Corte-Real, 2006, p. 155).

Quanto ao consumo de álcool, tabaco e drogas, também se verifica um maior consumo por parte do sexo masculino (respetivamente: 29,8%, 16,3% e 2,9%) relativamente ao sexo feminino (respetivamente: 25,6%, 12,0% e 1,7%). Apesar de as diferenças não serem significativas, a verdade é que quando se questiona um ser humano acerca desta temática, maioritariamente estes afirmam que o sexo masculino consome mais que o sexo feminino. Estes resultados também se confirmaram no estudo de Corte-Real (2006, p. 142), onde este afirma que *“verificámos ainda que os consumos de tabaco nos dois sexos eram muito parecidos, com os jovens rapazes portugueses, no nosso estudo e no estudo de Matos e col. (2003) a apresentarem consumos ligeiramente superiores aos das raparigas”*. *“Os rapazes, em todos os escalões etários, consumiam mais bebidas alcoólicas do que as raparigas”*.

Por último, quando relacionamos a PDE com os HC, verificamos que existe uma preocupação por parte dos praticantes em obter uma vida saudável, em relação aos não praticantes, apesar de as diferenças não serem significativas.

Com este estudo, foi então possível concluir que os rapazes apresentavam um nível de PDE superior às raparigas; que o sexo masculino

A amizade como essência no processo de ensino-aprendizagem

consome mais álcool, tabaco e drogas do que o sexo feminino, e por último, que os praticantes têm mais preocupações com um estilo de vida saudável, apesar de estas duas últimas conclusões não serem estatisticamente significativas.

4.3.8 Referências Bibliográficas

Corte-Real, Balaguer e Fonseca (2004). *Inventário de comportamentos relacionados com a saúde dos adolescentes*. Gabinete de Psicologia do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (documento não publicado)

Corte-Real, N. (2006). *Desporto, Saúde e estilos de vida: Diferentes olhares, objectivos e subjectivos, sobre os comportamentos dos adolescentes*. Porto: Nuno Corte-Real. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mendes, V., & Lopes, P. (2007). Hábitos de consumo de álcool em adolescentes. *Revista Toxicodependências*, 13(2), 25-40.

Riso, B. (2013). A construção da escola como lugar de saúde: contributo para uma reflexão sobre as políticas de saúde escolar na sociedade portuguesa contemporânea. *Educação, Sociedade e Culturas*(38), 77-97.

5.CONCLUSÃO

5. Conclusão

Com o fim do ano de estágio e com o término da elaboração do EP, uma enorme nostalgia invadiu o meu ser, visto que terminou uma das fases mais importantes do meu percurso enquanto estudante. Isto não significa que não continuarei numa busca incessável pelo conhecimento, pois para um professor a aprendizagem nunca acaba, sendo esta contínua e interminável.

Ao longo deste ano fui submetida a inúmeras experiências, onde pude contrapor o que abordamos na faculdade com a realidade escolar. Numa escola temos que recorrer à capacidade de síntese e de adaptação dos conteúdos ao nível dos alunos de forma a obtermos resultados positivos; numa escola temos de aprender a lidar com o desinteresse de alguns educandos, e de alguma forma tentamos combater esse sentimento; numa escola temos de gerir a quantidade e a qualidade de material/espacos pois são escassas, o que compromete a aprendizagem na sua totalidade. Mas no fundo, estas adversidades encontradas ao longo do ano de estágio, foram sempre bem superadas e serviram para me tornar mais completa e com uma boa capacidade de adaptação. Defendo que no estágio devemos de passar pelo maior número de adversidades. Isto torna um ano letivo bastante intenso mas no fundo compensador, pois num futuro próximo tenho a certeza que estarei bem preparada.

Em suma, sinto-me realizada por todo o meu processo neste ano, e o mais importante é que desenvolvi inúmeras capacidades importantes, principalmente a capacidade de reflexão. Não menos importante, sinto-me feliz por tudo aquilo que ensinei aos meus meninos. Este ano fica completamente marcado pelas vivências, experiências e pelas pessoas que fizeram parte deste meu caminho, que mais tarde será a minha futura profissão.

6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6.Referências Bibliográficas

Alarcão, I. (1996). Reflexão crítica sobre o pensamento de Schon e os programas de formação de professores In I. Alarcão (Ed.), *Formação reflexiva de professores* (pp. 9-39). Porto: Porto Editora.

Bento, J. (1987). *Desporto matéria de ensino*. Lisboa: Caminho.

Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Carlyle, T. *O Citador*. Consult. 31 março 2014, disponível em <http://www.citador.pt/frases/o-homem-nasceu-para-lutar-e-a-sua-vida-e-uma-eter-thomas-carlyle-12911>.

Cunha, A. (2008). *Ser Professor - bases de uma sistematização teórica*. Braga: Casa do Professor.

Garcia, R. (2006). O Desporto entre lugares: o lugar das ciências humanas para a compreensão do Desporto. In A. Pereira, A. Costa & R. Garcia (Eds.), *A convergência e cruzamento de saberes no desporto* (pp. 15-33). Porto: FADEUP.

Goleman, D. (1995). *Inteligência emocional* (10ª ed.). Rio de Janeiro: Editora Objetiva.

Highet, G. *O Pensador*. Consult. 3 abril 2014, disponível em http://pensador.uol.com.br/autor/gilbert_highet/.

Marques, A. (2006). Desporto: Ensino e Treino. In G. Tani, J. Bento & R. Petersen (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 142-153). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

A amizade como essência no processo de ensino-aprendizagem

Matos, Z. (2012a). Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básicos e secundário da Fadeup. Porto: FADEUP.

Matos, Z. (2012b). Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP. Porto: FADEUP.

Murcho, D. (2008). Ensinar a fingir. *Jornal Público*, 3.

Oliveira, M. (2002). *A indisciplina em aulas de educação física. Estudo das Crenças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de educação física do 2º e 3º ciclos do ensino básico*. Viseu: Instituto Superior Politécnico de Viseu.

Peterson, P. (2003). *O professor do ensino básico: perfil e formação*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos.

Ribeiro, A., & Ribeiro, L. (1990). Tipos de avaliação. In A. Ribeiro & L. Ribeiro (Eds.), *Planificação e avaliação do ensino-aprendizagem* (pp. 333-374). Lisboa: Universidade Aberta.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 69-130). Lisboa: Edições FMH

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (4ª ed.). California: Mayfield Publisinhg Company.

Silva, R., & Sá-Chaves, I. (2008). Formação reflexiva: representações dos professores acerca do uso de portfólio reflexivo na formação de médicos e enfermeiros *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 12(27), 721-734.

Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal of school health*, 75(6), 214-218.

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

Zenhas, A. (2006). *O papel do Diretor de Turma na colaboração Escola-Família*. Porto: Porto Editora.

7.ANEXOS

Anexo I – Inventário de comportamentos relacionados com a saúde dos adolescentes

Inventário de Comportamentos Relacionados com a Saúde dos Adolescentes (Retirado de Corte-Real, Balaguer e Fonseca, 2004)

Importante:

O preenchimento deste questionário é voluntário, por isso, caso queiras colaborar, procura ler com atenção cada pergunta ou afirmação e responde segundo aquilo que pensas. Não há respostas certas ou erradas, o que interessa é a tua opinião.

Sexo: **Feminino**
Masculino

Hábitos desportivos, fora da escola...

1) Fora da escola, praticas algum tipo de desporto habitualmente?

- Nunca pratico
- Pratico só às vezes
- Pratico com regularidade

2) Qual(ais) o(s) desporto(s) que praticas mais regularmente?

3) Numa semana normal, com que frequência praticas esse(s) desporto(s)?

4) Numa semana normal, quantas horas, aproximadamente, praticas esse(s) desporto(s)?

5) O(s) desporto(s) que praticas está inserido em...?

- Não está inserido em qualquer instituição
- Clube
- Ginásio/ Academia

A amizade como essência no processo de ensino-aprendizagem

Outra

6) Costumas participar em competições?

Sim

Não

7) Em que modalidade(s) desportiva(s) participas em competições?

8) Há quantos anos participas em competições?

Hábitos de consumo...

9) Consomes tabaco?

Nunca experimentei

Já experimentei, mas não consumo

Consumo raramente

Consumo frequentemente

10) Consomes bebidas alcoólicas?

Nunca experimentei

Já experimentei, mas não consumo

Consumo raramente

Consumo frequentemente

11) Consomes substâncias ilícitas (drogas)?

Nunca experimentei

Já experimentei, mas não consumo

Consumo raramente

Consumo frequentemente