

Estágio Profissional: Uma constante mudança e aperfeiçoamento

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto 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: José Virgílio P. Sacramento Santos Silva

Tiago Miguel da Silva Baptista Soares

Porto, 2015

Ficha de Catalogação

Soares, T. M. S. B. (2015). Estágio Profissional: Uma constante mudança e aperfeiçoamento. Relatório de Estágio Profissional. Porto: T. Soares. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Profissional, Professor, Aprendizagem, Motivação

Agradecimentos

No final deste ano letivo, não posso deixar de me recordar de todos aqueles que me ajudaram ao longo desta fase do meu percurso profissional. Ajudaram-me sempre que precisei e mantiveram-se presentes em todas as minhas alturas de necessidade neste caminho cheio de desafios. Por isso agradeço:

Ao Professor Orientador José Virgílio, por toda a ajuda nos diversos obstáculos que foram aparecendo.

Ao Professor Cooperante, por ser um verdadeiro farol num mar de constantes dúvidas e inquietações para mim e para os meus colegas do Núcleo de Estágio.

Ao meu inesquecível Núcleo de Estágio, por tudo o que passamos e pelo apoio constante neste presente.

À comunidade escolar da Escola EB 2/3 de Leça do Balio, por me terem acolhido e feito com que me sentisse parte da família em tão pouco tempo.

Ao Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas do Padrão da Légua, por tudo o que me ensinaram e por todas as reuniões de departamento sempre longas, mas animadas.

À minha fantástica turma, que fez com que eu tivesse a certeza de que é isto que eu quero fazer para o resto da minha vida e acima de tudo que nasci para ser professor de EF.

Aos meus pais, que sempre me apoiaram para eu fazer o que me fizesse feliz.

Ao meu irmão e à minha irmã, que são e sempre serão dois pilares sem os quais nunca me levantaria.

A todos os amigos que ao meu lado estiveram ao longo deste ano de estágio, com principal foco na Sandra Tavares e no meu grande amigo Pedro Gomes, que foram sempre uns grandes companheiros, amigos e conselheiros que me ajudaram sempre que puderam.

Para finalizar, quero pedir desculpa a quem eventualmente me esqueci, mas que saibam que estão sempre presentes, de uma forma ou de outra. Agradeço a todos aqueles que me ajudaram ao longo do meu percurso escolar e académico, desde o Ensino Básico ao Ensino Secundário, e durante os longos 7 anos do meu percurso no Ensino Superior.

.

.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice de Figuras.....	VII
Índice de Tabelas.....	VIII
Índice de Anexos.....	IX
Índice de Apêndices.....	X
Resumo.....	XI
Abstract.....	XIII
Lista de Abreviaturas.....	XV
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. DIMENSÃO PESSOAL.....	3
2.1. Resumo Biográfico e Formação Inicial	3
2.2. Expectativas em Relação ao Estágio Profissional.....	5
3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	7
3.1. Vertente Legal e Institucional.....	7
3.2. Caracterização da Escola Cooperante	8
3.3. Caracterização da Turma	10
3.3.1. Identificação pessoal	11
3.3.2. Agregado Familiar	12
3.3.3. Habitação / Transporte	12
3.3.4. Hábitos	13
3.3.5. Saúde	14
3.3.6. Caracterização escolar e desportiva.....	15
3.3.6.6. Parecer relativamente às horas semanais de EF	16
3.3.6.7. Práticas desportivas	17
3.3.6.8. Higiene	17
3.3.7. Tempos Livres	17
3.3.7.1. Ocupação de teus tempos livres?	17
3.3.7.3. Companhia nos tempos livres	18
3.3.8. Conclusão	18
4. PRÁTICA PROFISSIONAL	20
4.1. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	20
4.1.1. Primeiro contacto com o contexto escolar	20
4.1.2. Conceção e Organização	21
4.1.3. Plano Anual de Atividades	22
4.1.3.1. Educação Física	22
4.1.3.2. Oferta Complementar	23

4.1.4. Unidades Didáticas.....	24
4.1.4.1. Educação Física	24
4.1.4.2. Oferta Complementar	25
4.1.5. Realização.....	25
4.1.5.1. Disciplina e controlo da turma.....	25
4.1.5.2. Gestão do Tempo de Aula	29
4.1.5.3. Instrução	30
4.1.5.4. Modelo de Educação Desportiva – Mais motivação = Menos disciplina?	32
4.1.6. Avaliação	34
4.2. Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	36
4.2.1. Torneio Inter-turmas Voleibol/ Andebol/ Basquetebol	36
4.2.2. Mega Sprint Escolar	37
4.2.3. Mega Sprint Regional	38
4.2.4. Corta Mato Escolar	38
4.2.5. Visita de estudo - Sensibilização ao Surf	39
4.3. Desenvolvimento Profissional	
Estudo – Quais as motivações para a prática desportiva fora do contexto escolar?	41
4.3.1. Resumo.....	41
4.3.2. Introdução	42
4.3.3. Breve Revisão Bibliográfica.....	43
4.3.4. Metodologia.....	44
4.3.5. Apresentação e Discussão dos Resultados.....	45
4.3.5.1.Resultados Gerais	45
4.3.5.2.Resultados por Género	48
4.3.5.3.Análise de Correlações das respostas para cada Fator Motivacional	54
4.3.6. Conclusões.....	56
4.3.7. Bibliografia.....	58
5. CONCLUSÃO	61
Referências Bibliográficas	63

Índice de Figuras

Figura 1 – Distribuição geográfica das Escolas do AEPL.....	9
Figura 2 – Vista aérea da EB 2/3 de Leça do Balio	9
Figura 3 – Piscina Municipal de Leça do Balio	10
Figura 4 – Distribuição dos alunos por género	11
Figura 5 – Distribuição das idades dos alunos	11
Figura 6 – Distribuição relativa ao número de irmãos	12
Figura 7 – Distribuição em função do Estado Civil dos pais.....	12
Figura 8 – Meio de deslocação para a escola	13
Figura 9 – Destino após as atividades letivas.....	13
Figura 10 – Número de refeições diárias.....	13
Figura 11 – Distribuição das Respostas à questão: “Vê bem?”	14
Figura 12 – Número de alunos alguma vez retidos	15
Figura 13 – Disciplina preferida	15
Figura 14 – Distribuição das Respostas à questão: “Gostas das aulas de Educação Física?”	16
Figura 15 – Distribuição das Respostas à questão: “Que importância têm as aulas de Ed. Física relativamente às outras disciplinas?”	16
Figura 16 – Distribuição das Respostas à questão: “Achas que devias ter mais horas de Ed. Física?”	16
Figura 17 – Distribuição das Respostas à questão: “Praticas alguma modalidade?”	17
Figura 18 – Distribuição das Respostas à questão: “Quando terminas as aulas de Ed. Física tomas banho?”	17
Figura 19 – Distribuição das Respostas à questão: “Onde passas os tempos livres?”	18
Figura 20 – Frequências das respostas às perguntas 7 e 11	47
Figura 21 – Frequências das respostas às perguntas 8 e 9	47
Figura 22 – Respostas por género às perguntas 7 e 11	48
Figura 23 – Respostas por género às perguntas 8 e 9	48

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Medidas de tendência central – Dados Agrupados.....	46
Tabela 2 – Médias e Teste t (perguntas 5 e 9)	51
Tabela 3 –Testes M.W.W - p-valores registados	52
Tabela 4 - Média e Mediana por géneros	53
Tabela 5 – Fator Socialização - Resultados do Teste de correlação de Spearman às perguntas 1, 6,10 e 14 (coeficiente de correlação):	55
Tabela 6 - Fator Bem-Estar Físico - Resultados do Teste de correlação de Spearman às perguntas 4,7 e 11 (coeficiente de correlação):	55
Tabela 7 - Fator Competição - Resultados do Teste de correlação de Spearman às perguntas 2,9 e 12 (coeficiente de correlação)	56

Índice de Anexos

Anexo 1 – Ficha de Caracterização Individual	XVI
Anexo 2 – Planificação Anual de Atividades do 3º Ciclo	XX
Anexo 3 – Plano Anual de Atividades	XXII
Anexo 4 – Ficha de Critérios de Percentagens de Avaliação ...	XXIV
Anexo 5 – Exemplo de Teste Teórico	XXVI
Anexo 6 – Questionário QMAD adaptado	XXX

Índice de Apêndices

Apêndice 1 – Planificação do 1º Período – plano Base 2008-2009	XXXII
Apêndice 2 – Material – Unidade Didática de Condição Física.....	XXXIV
Apêndice 3 – Planificação Anual de Oferta Complementar – 8º Ano ...	XXXVIII
Apêndice 4 – Critérios de Avaliação da Disciplina de Oferta Complementar (OC)	XL
Apêndice 5 – Registos de respostas ao questionário – Folha de cálculo - Excel	XLII
Apêndice 6 – Testes de Shapiro-Wilk - SPSS <i>outputs</i>	XLIV

Resumo

A elaboração deste documento está inserida no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissional (EP), parte integrante do Plano de Estudos do 2º ciclo, conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A informação contida neste documento relata as experiências vivenciadas ao longo do EP, com enfoque em três áreas de desempenho (Matos, 2014a): Área 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Área 2: Participação na Escola e Relações com a Comunidade e Área 3: Desenvolvimento Profissional. A minha prática pedagógica supervisionada decorreu numa Escola Básica 2,3, na freguesia de Leça do Balio (Matosinhos), num núcleo de 3 elementos e sob a orientação e supervisão de um professor da escola e de um professor da faculdade. Estruturalmente, o documento está dividido pelos seguintes capítulos: a Introdução, onde incido sobre o propósito e o conteúdo do presente relatório; a Dimensão Pessoal, onde retrato algumas fases do meu percurso académico, desportivo e pessoal e discorro também sobre as expectativas iniciais relativas ao EP; o Enquadramento da Prática Profissional, onde contextualizo o Estágio a nível legal e institucional, mas sobretudo funcionalmente; a Realização da Prática Profissional, com enfoque nas três Áreas de Desempenho, já referidas, onde explano as principais vivências ao longo deste ano; o Estudo de Investigação, onde tento analisar as motivações subjacentes a um dos problemas identificados durante a prática pedagógica – a prática de desporto extracurricular; e a Conclusão, onde faço uma reflexão sobre todo este processo e elaboro algumas expectativas face ao meu futuro profissional.

Esta grande e simples mudança de estudante para Professor Estagiário (PE) pôs à prova todos os conhecimentos que adquiri ao longo da minha formação académica. Foi, sem dúvida, o derradeiro teste para finalizar esta fase da minha vida estudantil e serviu para me certificar de que estou pronto para a próxima etapa, a vida profissional.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Profissional, Professor, Aprendizagem, Motivação

Abstract

The process of writing this document is embedded within the Physical Education Teacher Training Course which is part of the curricular program of the 2nd cycle of studies, leading to a Master on Teaching Physical Education in Elementary and High School Education, offered by the Faculty of Sports of Porto University. The information contained in this document relates the experience during the Practicum Training, focusing on three areas of performance (Matos, 2014a), such as: 1st Area: "Organization and Management of Teaching and Learning", 2nd Area: "Participation in School and Community Relations", and 3rd Area: "Professional Development".

My supervised teaching practice took place in an Elementary School 2,3 in the parish of Leça do Balio, with a group of three elements and under the guidance and supervision of a school teacher and a college professor. Structurally, the document is divided into the following chapters: Introduction, where I focus about the purpose and content of this report; the Personal Dimension, where I relate some significant stages of my academic, sportive, and personal journey, as well as the initial expectations towards the Practicum Training process; Contextualizing of the Professional Practice, where I frame the context of the Practicum, in terms of its legal, institutional and functional aspects; Realization of the Professional Practice, focusing on the three performance areas highlighted above, and where I reflect upon the main pedagogical experiences lived this year; the Research Study, where I investigate the reasons underlying of the problems identified during the Practicum Training process – extracurricular sports practice; and the Conclusion, writing about the whole process and elaborating some expectations towards my professional future.

This great and simple change from student to trainee teacher has challenged all the knowledge I acquired during my academic education. It was undoubtedly the ultimate test to finish this stage of my student life and to be sure I'm ready for the next stage, working life.

KEY-WORDS: Student Training, Teacher, Learning, Motivation

Lista de Abreviaturas

AEPL	Agrupamento de Escolas do Padrão da Légua
DE	Desporto Escolar
EE	Estudante Estagiário
EEFEBS	Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
EF	Educação Física
EP	Estágio Profissional
FADEUP	Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
HM	Habilidade Motora
IMC	Índice de Massa Corporal
MED	Modelo(s) de Educação Desportiva
MEC	Modelo(s) de Estrutura do Conhecimento
NE	Núcleo de Estágio
OC	Oferta Complementar
OMS	Organização Mundial de Saúde
PAA	Plano Anual de Atividades
PC	Professor Cooperante
PE	Professor(es) Estagiário(s)
PES	Prática de Ensino Supervisionada
QMAD	Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas
PFI	Projeto de Formação Individual
UD	Unidade(s) Didática(s)
TPA	Tempo Potencial de Aprendizagem

1. INTRODUÇÃO

O relatório de estágio é um documento inserido no âmbito da Unidade Curricular Estágio Profissional I e II, presente no Plano de Estudos do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP, antigo FCDEF - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física), conducente ao grau de Mestre.

A elaboração deste documento pretende relatar e contextualizar as vivências no contexto do meu estágio na Escola Básica 2,3 da freguesia de Leça do Balio (meu local de residência), que decorreu no ano letivo 2014/15. Estive integrado num núcleo de três elementos da FADEUP. O nosso núcleo, em todos os momentos, teve a orientação e supervisão de um professor da escola e de um professor da faculdade, durante o ano letivo. As atividades realizadas fundiram várias tarefas relacionadas com as três grandes áreas de desempenho: “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”, que engloba a conceção, planeamento, realização e avaliação, com o maior enfoque na realização da prática, onde reflito sobre as estratégias utilizadas perante as adversidades e os respetivos resultados; “Participação na Escola e Relações com a Comunidade”, onde descrevo algumas das atividades organizadas pelo Núcleo de Estágio, pelo Grupo de Educação Física, pelo Agrupamento de Escolas do Padrão da Légua (AEPL), bem como as atividades incluídas no desporto escolar; e, por último, a área relativa ao “Desenvolvimento Profissional”, onde, para além de dissertar sobre o Estágio Profissional no processo de conclusão da etapa de estudante e aprendiz e no de início de uma vida profissional, me irei debruçar sobre o projeto de análise quantitativa enquadrado pela questão base: “Quais as motivações dos alunos para a prática desportiva extra curricular?”.

Estruturalmente, o documento está dividido pelos seguintes capítulos: a Introdução, onde incido sobre o propósito e o conteúdo do presente relatório; a Dimensão Pessoal, onde tento descrever o meu percurso académico, desportivo e pessoal e discorro também sobre as expectativas iniciais relativas ao EP; o Enquadramento da Prática Profissional, onde contextualizo o estágio, não só a nível legal e institucional, mas também no que concerne à sua funcionalidade; a

Realização da Prática Profissional, com enfoque nas três áreas de desempenho, onde explico as principais vivências ao longo deste ano nas duas disciplinas que lecionei: EF e Oferta Complementar (OC); o Estudo de Investigação, onde me debruço sobre um dos problemas sentidos durante a prática pedagógica, tentando averiguar as motivações para a prática de desporto extracurricular; e a Conclusão, onde reflito sobre todas as vivências e aprendizagens ao longo deste ano letivo e as minhas expectativas para o futuro enquanto professor de EF.

2. DIMENSÃO PESSOAL

Este capítulo está dividido em duas partes. Na primeira, apresento resumidamente o percurso da minha vida, nomeando momentos importantes do meu percurso académico, desportivo e também pessoal, que contribuíram para que o meu caminho fosse o de ser professor de EF.

Na segunda parte deste capítulo, referirei brevemente a minha perceção sobre a docência no contexto do estágio, referindo-me às expectativas criadas e à realidade vivenciada ao longo do EP.

2.1. Resumo Biográfico e Formação Inicial

O meu nome é Tiago Miguel da Silva Baptista Soares e nasci no dia 26 de Outubro de 1990, no “Coração do Porto”, em Sto. Ildefonso. Apesar de não ter uma prática desportiva até aos meus quatro anos de idade, os meus pais insistem que, desde nascença, o meu interesse estava centrado em tudo o que fosse jogo e brincadeira, de tal forma que a minha primeira palavra não foi nem “Pai”, nem “Mãe”, mas sim “Bola”: “bóua” (designação dada a qualquer objeto com forma esférica que me permitisse dar um pontapé e rolasse).

Ao longo da minha vida, o desporto e a sua prática acompanharam e melhoraram a minha formação. A minha primeira experiência com o desporto foi na natação, na qual os meus pais me inscreveram com quatro anos de idade. No ano seguinte, pratiquei judo. Se nos primeiros quatro anos de vida não pratiquei qualquer desporto, a partir dessa idade só me conheço envolvido regularmente na prática desportiva. Aos 5 anos ingressei na Escola de Futebol Artur Baeta (atual Dragon Force – Vitalis Park) mas por decisão familiar (não minha), aos 7 anos de idade, passei a praticar ténis. Pratiquei ténis como atleta federado pelo Estrela e Vigorosa Sport dos 7 aos 13 anos e pelo Clube de Ténis do Porto dos 14 aos 16 anos. Nessa altura decidi “regressar” ao futebol, o meu desporto de eleição, tendo jogado pelo Desportivo de Leça do Balio dos 17 aos 20 anos.

De referir ainda que o desporto teve, para mim, uma vertente terapêutica uma vez que, como consequência desta boa prática da minha vida, a hiperatividade diagnosticada ficou “tratada”.

Tive a felicidade de, ao longo da minha educação, encontrar professores de EF que despertavam constantemente em mim a vontade de praticar desporto, vendo neles o prazer que era despertar esses interesses nos alunos e influenciá-los tão fortemente nesse aspeto, de tal forma que, no meu 7º ano, eu tomei a decisão de que, quando “fosse grande”, queria ser professor de EF.

Já no meu 10º ano de escolaridade, no Colégio Luso-Francês, comecei a informar-me sobre os passos necessários para realizar o meu sonho. Após pouca pesquisa, cheguei à fácil conclusão de que a melhor instituição de Ensino Superior para chegar mais perto do mesmo seria a FADEUP (na altura ainda FCDEF).

Os meus pais sempre me motivaram a não seguir a tendência dos tempos modernos de fazermos aquilo que nos tornará ricos, mas sim aquilo que nos fará felizes e completos.

Apesar de me encontrar “fora” dos objetivos normalmente procurados pelos alunos do curso de Ciências e Tecnologias do Colégio Luso Francês, o curso de Medicina, não me desviei do meu propósito e foquei-me em conseguir a média necessária para ingressar na FADEUP. Inscrevi-me na nossa faculdade, em 2008, com uma média final de 14,8 valores.

É verdade que o meu percurso na FADEUP não correu tão bem quanto eu esperava. Não me refiro a vivências e experiências de vida com os meus colegas, mas sim do ponto de vista de sucesso académico. Necessitei de 5 anos para terminar a Licenciatura em Ciências do Desporto.

Quando finalmente concluí a minha licenciatura em Ciências do Desporto, não demorei muito tempo a decidir qual seria o próximo objetivo a alcançar. No 7º ano de escolaridade tinha tomado uma decisão e o caminho a seguir, no culminar da Licenciatura, era o Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, o que levou a que me candidatasse.

Ter conseguido um bom grupo de colegas e de trabalho ajudou-me a concluir o primeiro e o segundo semestre com sucesso. Não posso dizer que

foram semestres fáceis, mas, com a ajuda de todos os colegas, tornou-se mais acessível de realizar. Todos os momentos passados neste ciclo foram muito bons e recheados de aprendizagens significativas que sempre recordarei.

Quando chegou o momento de tomar a decisão importante de onde iria realizar o meu EP, tive em conta diversos fatores: experiências prévias de colegas de anos anteriores na mesma escola, localização e professores cooperantes das escolas em que estava interessado. Após a análise de todos estes fatores decidi, como primeira escolha, a Escola EB 2,3 de Leça do Balio, localizada na freguesia da minha residência e sobre a qual tive as melhores referências, quer em termos de ambiente geral, alunos e professores, quer relativamente ao professor cooperante, em particular.

2.2. Expectativas em Relação ao Estágio Profissional

No início do ano, penso que as minhas expectativas relativamente ao EP eram desajustadas à realidade. Estava convencido de que seria um professor perfeito. E porque não? Nunca tive problemas em falar para grupos, sempre me dei bem com crianças e estava confiante nos meus conhecimentos. Apesar de toda esta confiança, o nervosismo também estava presente. Tinha receio de ficar responsável por uma turma de “pequenos bárbaros”, e, acima de tudo, tinha receio de não ser o professor que idealizava. Obviamente que não fui, penso que nenhum professor, no início da sua carreira, o é. É necessária uma constante reflexão do professor, ao longo de toda a sua carreira, para tentar ser o melhor possível em cada momento.

Para além do que foi mencionado no parágrafo anterior, sentia que o meu primeiro ano no 2º ciclo de estudos da FADEUP me tinha deixado preparado para tudo. Esperava, com ansiedade, a oportunidade de pôr à prova os meus conhecimentos, criar planos de aula e Unidades Didáticas (UD), Modelos de Estrutura do Conhecimento (MEC), reflexões e o meu portefólio digital.

Na realidade, o que aconteceu foi um pouco diferente. Em acréscimo a estas tarefas, tive que lecionar à minha turma de 8º ano a disciplina de OC e,

nas duas unidades curriculares Tópicos I e Tópicos II, surgiram trabalhos, relatórios e testes.

Apesar dos *timings* apertados, sinto que, com algum esforço e perseverança, consegui orientar-me bem e dividir satisfatoriamente o meu tempo de trabalho pelas minhas atividades diárias.

A utilização do Modelo de Educação Desportiva (MED), adaptado à realidade com que me deparei, mostrou-se muito benéfica. Atuando diretamente em três domínios distintos: cognitivo, motor e sócio afetivo, o MED permitiu, simultaneamente, a construção de experiências pedagogicamente enriquecedoras e o desenvolvimento de competências específicas à modalidade em questão (andebol) e transversais (socialização desportiva) nos alunos. No entanto, não posso deixar de referir algumas dificuldades que senti e que se prenderam, essencialmente, com a manutenção do equilíbrio entre a autonomia e liberdade cedida aos alunos e o aumento das situações de indisciplina por parte destes.

Ainda como expectativa ligada ao meu EP, queria que os meus alunos aprendessem comigo e que eu aprendesse com eles. Reparo ainda que senti mais estes fatores quando me foi proposto lecionar dez aulas aos alunos do 5º ano. O controlo da turma era muito mais fluido do que com os meus alunos do 8º ano, apesar dos mesmos não serem indisciplinados. As melhorias e o interesse dos alunos do 5º ano realçaram-se mais face à turma do 8º ano, o que me deixou extremamente satisfeito e realizado.

Fazendo uma breve análise retrospectiva geral, sinto que as minhas expectativas não foram plenamente alcançadas, principal e fundamentalmente a meu ver, por não terem sido, à partida, realistas.

3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. Vertente Legal e Institucional

O EP, nomeadamente a Prática de Ensino Supervisionada (PES), encontra-se orientado segundo questões legais, funcionais e institucionais.

Em termos estruturais e funcionais, o EP engloba os princípios descritos em legislação específica, mais concretamente no Decreto Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelos Decretos Lei n.os 107/2008, de 25 de Junho, 230/2009, de 14 de setembro, retificado pela Declaração de Retificação n.º 81/2009, de 27 de outubro, e Decreto Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, com republicação (Decreto Lei n.º 74/2006, 2006-2013), e no Decreto-lei nº 43/2007, de 22 de Fevereiro (Decreto-Lei n.º 43/2007, 2007), bem como no Regulamento Geral dos Segundos Ciclos da Universidade do Porto (Despacho Reitoral GR.02/06/2014, 2014), e no regulamento específico do segundo ciclo, o qual habilita ao grau de Mestre (Matos, 2014b).

Para que seja atribuído o grau de Mestre ao estudante, é necessário realizar um plano de estudos com todas as unidades curriculares inerentes⁽¹⁾ e concluir com o EP, a elaboração de um relatório e sua posterior defesa⁽²⁾. O estudante (professor estagiário) deve ter bom aproveitamento em todas estas tarefas.

Institucionalmente, o EP insere-se no 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, sendo regido pelas normas definidas pela mesma instituição universitária (Matos, 2014a) e estando superiormente enquadrado pela legislação específica para a habilitação para a docência nos respetivos ciclos de ensino, nomeadamente pelo, já referido, Decreto-Lei n.º 43/2007, de 22 de Fevereiro. Este decorre nos 3º e 4º semestres,

⁽¹⁾ Informação disponível na página do curso:

https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/cur_geral.cur_planos_estudos_view?pv_plano_id=3131&pv_ano_lectivo=2014&pv_tipo_cur_sigla=M

⁽²⁾ Toda a informação sobre a Unidade Curricular de Estágio Profissional está disponível em:

https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/ucurr_geral.ficha_uc_view?pv_ocorrencia_id=357210

do ciclo de estudos, e é constituído pela PES, iniciando as atividades pedagógicas no dia 1 de setembro e acompanhando-as até ao final do ano letivo, de acordo com a escola onde se realiza o EP, e pelo Relatório Final de Estágio.

Num conceito de integração do estudante estagiário na vida profissional, de forma progressiva e orientada, numa escola, e com vista ao desenvolvimento das competências profissionais a dominar para exercer a profissão de professor de EF, são definidas três áreas de desempenho, já referidas anteriormente: Organização e gestão do ensino e da aprendizagem; Participação na escola e relações com a comunidade e Desenvolvimento profissional.

3.2. Caracterização da Escola Cooperante

A realização do meu EP decorreu na Escola EB 2,3 de Leça do Balio (EBLB), freguesia que pertence ao concelho de Matosinhos.

A Escola EB 2,3 de Leça do Balio pertence ao Agrupamento de Escolas do Padrão da Légua (AEPL) que se insere numa área geográfica repartida pelas ex freguesias de Leça do Balio, Custóias e S. Mamede Infesta⁽³⁾, constituído pelas seguintes instituições: Escola Básica e Secundária do Padrão da Légua (4); Escola Básica de Leça do Balio (7); Jardim de Infância do Monte da Mina (3); Escola Básica do Araújo (6); Escola Básica da Amieira (1); Escola Básica de Gondivai (5); Escola Básica do Padrão da Légua (2);, como está ilustrado na Figura 1.

Tal como é referido no Projeto Educativo do Agrupamento (PEA, 2014, p.10), a EBLB está inserida em espaço urbano, embora ainda existam vários traços rurais que, no entanto, apresentam alguma regressão face à expansão de novas áreas residenciais. Segundo o PEA (2014, p11): “Da análise dos censos 2011, verifica-se que a população das freguesias onde a AEPL se insere tem apresentado um pequeno aumento demográfico global, sendo mais significativo na freguesia de Leça do Balio”. No entanto, também segundo a mesma fonte, verifica-se um envelhecimento populacional geral.

⁽³⁾Atualmente estas antigas freguesias estão agrupadas nas duas Uniões de Freguesias: União de Custóias/Leça do Balio//Guifões e a União de S. Mamede de Infesta/Senhora da Hora



Figura 1 – Distribuição geográfica das Escolas do AEPL⁽⁴⁾

No que diz respeito às instalações da EBLB, em particular, às suas instalações desportivas, esta dispõe de: um pavilhão polidesportivo; dois campos exteriores (40x20m e 20x10m); acesso direto à piscina municipal (ver Figura 2), onde a Câmara Municipal de Matosinhos permite que se leccione, na disciplina de EF, a modalidade de natação, um privilégio subjacente a uma minoria de escolas (ver Figura 2).



Figura 2 – Vista aérea da EB 2/3 de Leça do Balio⁽⁵⁾

⁽⁴⁾ Fonte: (PEA, 2014) p.10

⁽⁵⁾ Figura elaborada sobre imagem obtida em:

<https://www.google.com/maps/@41.217927,-8.6336129,221m/data=!3m1!1e3>

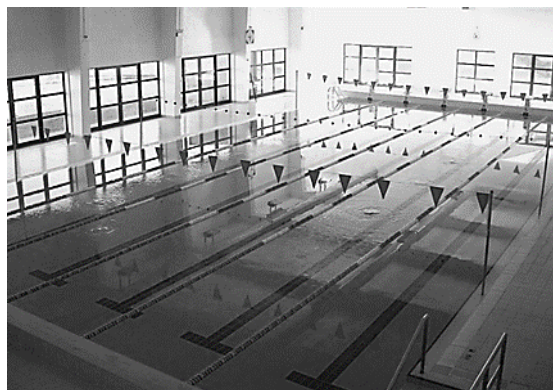


Figura 3 – Piscina Municipal de Leça do Balio⁽⁶⁾

Relativamente aos materiais para a prática desportiva, a escola também não carece de material para qualquer modalidade. Tem à disposição dos professores: colchões; tapetes; minitrampolins; trampolins *reuther*; boques; bolas de futebol, bolas de basquetebol, bolas de voleibol, bolas de andebol; volantes e raquetes de badminton; patins em linha e de hóquei; tabelas de basquetebol; balizas; cones; sinalizadores; barreiras; etc.

3.3. Caracterização da Turma

Na primeira reunião do Núcleo de Estágio, foi-nos proposta, pelo professor cooperante, a elaboração de um questionário (cópia de versão final em anexo - Anexo 1), a ser respondido pelos alunos na primeira aula. O preenchimento deste questionário foi um fator facilitador para o primeiro contacto com o grupo, permitindo, após a sua análise detalhada, a caracterização da turma nas mais variadas vertentes (pessoal e do agregado familiar, hábitos e preferências, entre outros) nomeadamente, em questões diretamente relacionadas com a prática desportiva e a disciplina em questão - EF.

Refira-se ainda que foi decidido, pelo NE, apresentar aos alunos um questionário mais exaustivo do que seria necessário para a disciplina de EF.

⁽⁶⁾ Imagem obtida em: http://www.matosinhosport.com/fotos/galerias/lbalio_13904893901760812719.jpg

Esta opção foi apenas no sentido de ajudar a direção das turmas atribuídas aos professores estagiários realizando, os mesmos, o tratamento e análise dos dados, fornecendo-a, posteriormente, aos diretores de turma.

Apresento, seguidamente, a descrição e uma breve análise de alguns dos dados retirados da ficha de caracterização pessoal da minha turma do 8º ano.

3.3.1. Identificação pessoal

3.3.1.1. Género

Esta turma era quase “perfeitamente” dividida por género uma vez que era constituída por 13 raparigas e 12 rapazes.

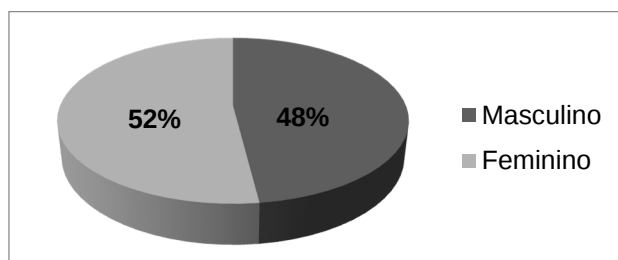


Figura 4 – Distribuição dos alunos por género

3.3.1.2. Idade

A média das idades dos alunos desta turma era, à data do preenchimento do questionário, de treze anos, sendo considerada ajustada ao nível de escolaridade em questão. Em particular, dos 25 alunos da turma, 4 tinham doze anos, 16 tinham treze anos e os restantes 5, catorze anos.

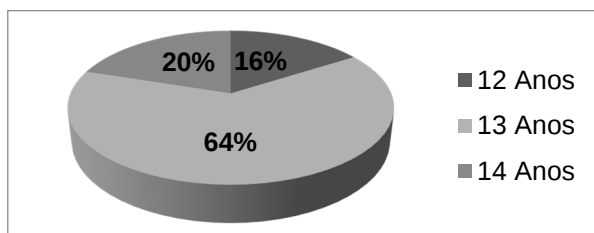


Figura 5 – Distribuição das idades dos alunos

3.3.2. Agregado Familiar

3.3.2.1. Número de irmãos

Não havendo alunos com mais de três irmãos, a distribuição dos 25 alunos desta turma, relativamente a esta questão, ilustrada na Figura 6: dos 25 alunos da turma, 5 não tinham irmãos (20%), 16 tinham um irmão, 3 tinham dois irmãos e apenas 1 aluno tinha três irmãos

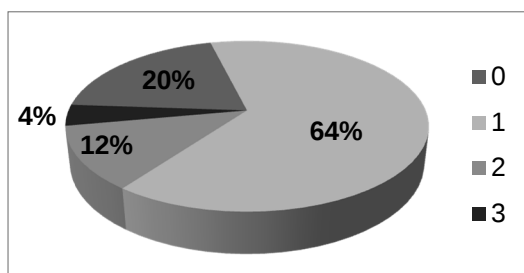


Figura 6 – Distribuição relativa ao número de irmãos

3.3.2.2. Estado civil dos pais

Nesta turma cerca de um quarto dos alunos tinham os pais separados (7 dos 25) sendo casados os pais dos restantes 18.

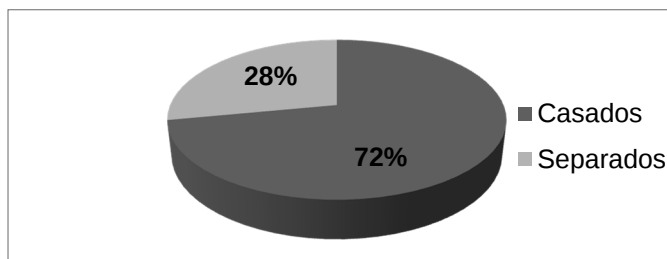


Figura 7 – Distribuição em função do Estado Civil dos pais

3.3.3. Habitação / Transporte

3.3.3.1. Meio de deslocação para a escola

Dos 25 alunos da turma, 6 deslocavam-se para a escola a pé (24%), 17 alunos deslocavam-se de carro e apenas 2 de autocarro (8%).

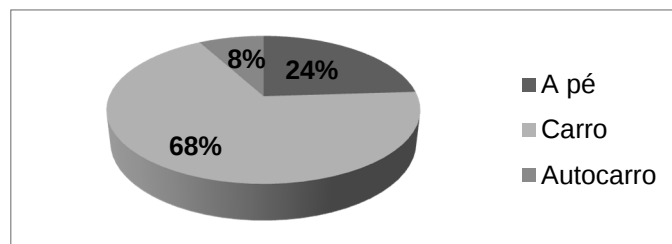


Figura 8 – Meio de deslocação para a escola

3.3.3.2. Destino após a escola

Esta questão foi uma das três únicas, em todo o questionário, onde se verificou a ausência de resposta (3 alunos não respondem). Relativamente ao destino, após as atividades letivas, as respostas destes alunos dividem-se de igual modo, entre casa e centro de estudos ou ATL, cada uma com 10 respostas, existindo ainda 3 alunos que se deslocavam para ter explicações.

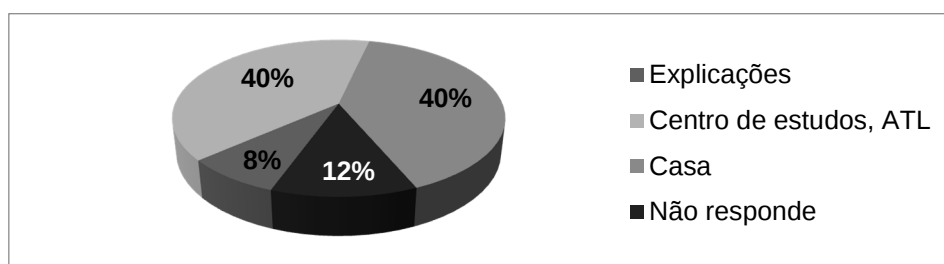


Figura 9 – Destino após as atividades letivas

3.3.4. Hábitos

3.3.4.1. Alimentares

No que diz respeito às refeições diárias, o número oscilou entre o mínimo de três (resposta dada por 6 alunos) e o máximo de seis refeições por dia (opção com o maior número de respostas: 8), dividindo-se as restantes respostas entre quatro refeições diárias (opção assinalada por 6 alunos) e cinco, assinalada por 5, podendo dizer-se que se dividiram entre estas quatro opções de um modo quase “equitativo”.

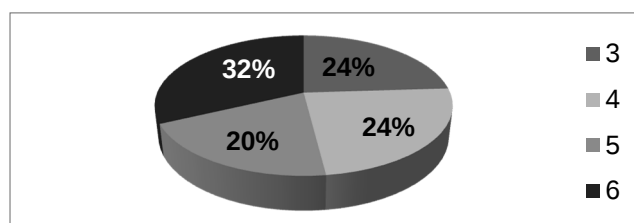


Figura 10 – Número de refeições diárias

3.3.4.2. Tabágicos

Todos os alunos afirmaram ser não fumadores.

3.3.5. **Saúde**

3.3.5.1. Visão

Nesta turma cerca de três quartos dos alunos (19) não referiram a existência de qualquer problema de visão, respondendo “sim” à questão colocada: “Vê bem?”. Os restantes 6 alunos distribuíram-se equitativamente, pelas referências: “mais ou menos” (3) e “não” (3).

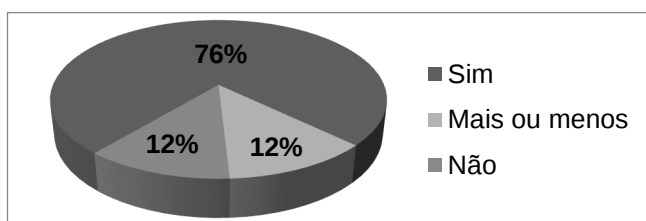


Figura 11 – Distribuição das Respostas à questão: “Vê bem?”

3.3.5.2. Audição

Em relação à pergunta “Ouve bem?” todos os alunos (100%) responderam positivamente.

3.3.5.3. Alergias

No que concerne à questão “És alérgico a algum medicamento ou alimento?”, apenas 3 alunos declararam ter alergia (ácaros do pó -12%).

3.3.5.4. Medicação

Relativamente à pergunta “Tomas medicamentos regularmente?”, apenas 2 alunos (8%) reponderam positivamente, assinalando, respetivamente:

Kestine 1 e Insulina (*Diabetes Mellitus* tipo1).

3.3.6. Caracterização escolar e desportiva

3.3.6.1. Número de alunos retidos

Dos 25 alunos da turma, 6 reprovaram anteriormente e os restantes 19 alunos nunca repetiram qualquer ano (76%).

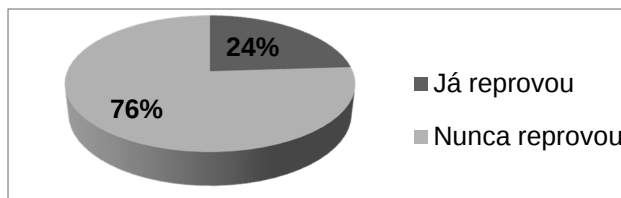


Figura 12 – Número de alunos alguma vez retidos

3.3.6.2. Disciplinas preferidas

Evidencio de seguida três disciplinas preferidas dos alunos desta turma do 8º ano, onde a EF apresenta o primeiro lugar destacado no “top” das preferências:

Educação Física:	14 alunos (56%)
Matemática:	4 alunos (16%)
Ciências:	4 alunos (16%)

Note-se também que 2 alunos não assinalaram qualquer preferência.

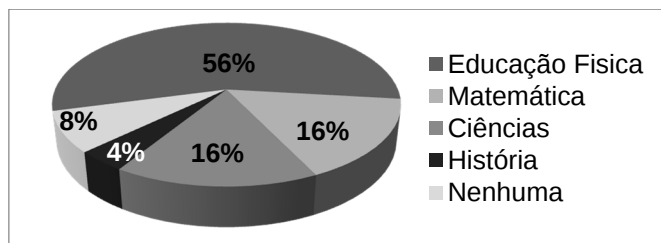


Figura 13 – Disciplina preferida

3.3.6.3. Aspirações académicas

Dos 25 alunos da turma, 4 (16%) afirmaram não ter interesse em prosseguir com os estudos após o 12º ano. Os restantes 21 alunos (84%) mostraram interesse em continuar a estudar e seguir para o ensino superior.

3.3.6.4. Gosto pela EF

Entre os 25 alunos da turma, apenas 2 afirmaram não gostar das aulas de educação física, tendo os restantes 23 alunos sido recetivos à disciplina.

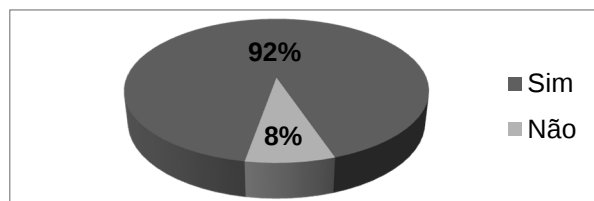


Figura 14 – Distribuição das Respostas à questão: “Gostas das aulas de Educação Física?”

3.3.6.5. Importância de EF

No que diz respeito à importância comparativa de EF com as restantes disciplinas, dos 25 alunos da turma, 14 atribuíram-lhe igual importância, 7 assinalaram esta como mais importante que as demais, e 4 alunos acreditavam ser menos importante.

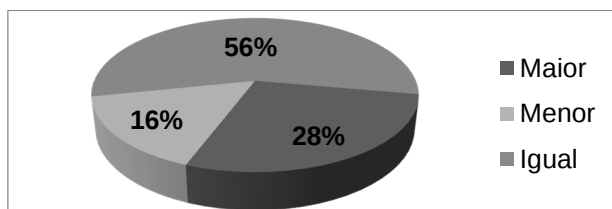


Figura 15 – Distribuição das Respostas à questão: “Que importância têm as aulas de Ed. Física relativamente às outras disciplinas?”

3.3.6.6. Parecer relativamente às horas semanais de EF

Dos 25 alunos da turma, 16 consideravam que deveriam ter mais horas semanais de EF, enquanto os restantes 9 alunos acreditavam não ser necessária maior carga horária para esta disciplina.

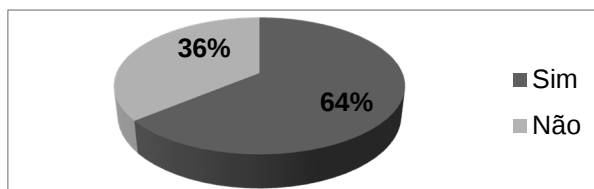


Figura 16 – Distribuição das Respostas à questão: “Achas que devias ter mais horas de Ed. Física?”

3.3.6.7. Práticas desportivas

Quanto à prática desportiva fora do contexto escolar a turma apresentou-se “dividida a meio”: 12 alunos não praticavam qualquer modalidade fora da escola, tendo respondido negativamente à questão colocada: “Praticas alguma modalidade?”, enquanto os restantes 13 alunos respondem positivamente.

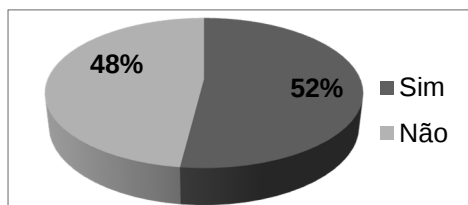


Figura 17 – Distribuição das Respostas à questão: “Praticas alguma modalidade?”

3.3.6.8. Higiene

Relativamente aos hábitos de higiene no final das aulas de EF, dos 25 alunos da turma, 15 (60%) tomavam banho no final das aulas, enquanto os restantes 10 (40%) não o faziam.

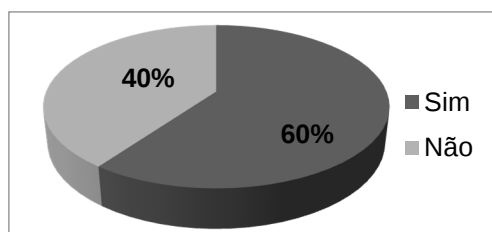


Figura 18 – Distribuição das Respostas à questão: “Quando terminas as aulas de Ed. Física tomas banho?”

3.3.7. Tempos Livres

3.3.7.1. Ocupação dos tempos livres

Dos 25 alunos da turma, 14 afirmaram passar os tempos livres em casa, 4 preferiam passear ou andar de bicicleta, 4 (16%) reportaram passar o tempo livre com os amigos e 3 (12%) dos alunos não responderam.

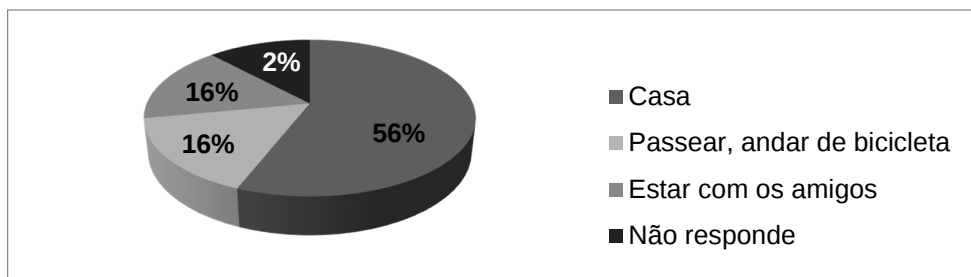


Figura 19 – Distribuição das Respostas à questão: “Onde passas os tempos livres?”

3.3.7.2. Acesso a computador e Internet

Todos os alunos (100%) confirmaram ter computador e acesso à Internet em casa.

3.3.7.3. Companhia nos tempos livres

Quanto à questão: “Com quem passas os tempos livres”, todos os alunos da turma (100%) reportaram passar os tempos livres ou com a família ou com amigos.

3.3.8. Conclusão

A turma do 8º ano com quem trabalhei neste ano de estágio era uma turma heterogénea, na qual 12 dos alunos são do género masculino e os restantes 13 do género feminino.

A idade média da turma, como já demonstrado previamente, era de treze anos, estando ajustada à faixa etária que se espera para o referente ano. No entanto, 6 dos 25 alunos já tinham sido retidos em anos anteriores.

A partir das informações retiradas da ficha de caracterização individual, não se pode afirmar que algum dos alunos em questão tivesse um mau ambiente familiar ou más condições de vida. Todos testemunharam ter boas condições para estudar e que gostavam da casa na qual habitavam.

Em relação à zona habitacional, a maioria dos alunos residia relativamente próximo da área escolar, nos concelhos da Maia ou de Matosinhos, à exceção de um aluno, residente em Gaia.

Uma grande parte dos alunos não demonstrou qualquer tipo de problemas no que é referente à alimentação, o mesmo já não se verificando na atividade física dos mesmos. Quase metade da turma não praticava qualquer modalidade desportiva e tinha níveis de atividade física semanais muito baixos, passando a maioria dos seus tempos livres em casa a ver televisão ou no computador.

No que diz respeito ao aluno com *Diabetes Mellitus* tipo 1, perante a informação transmitida pelo encarregado de educação do mesmo, em reunião de pais, este não necessitaria, o que, de facto, se verificou, de atenção diferenciada, sendo totalmente autónomo na gestão da sua doença. Apenas foi requerida a imediata autorização do professor para o aluno se ausentar da aula no caso de ser necessária a ingestão de alimentos para reposição dos níveis de glicemia, o que nunca ocorreu.

Comparando as minhas expectativas face aos resultados da análise dos inquéritos dos alunos com as minhas experiências diárias com os mesmos, posso afirmar que o que esperava não foi o que na realidade se verificou. Face aos resultados obtidos no questionário, manifestei inicialmente algum receio referente aos alunos que se encontravam a repetir o 8º ano, pensando que eventualmente seriam a origem dos problemas de indisciplina que inevitavelmente viriam a acontecer durante as aulas. Contudo, o mesmo não se verificou, sendo estes alunos, na maioria das ocasiões, os mais motivados e bem comportados, no decorrer das minhas aulas. Foram frequentes os momentos em que os mesmos quatro alunos a mim recorreram para que lhes desse conselhos e opiniões sobre como melhorar os seus rendimentos durante as aulas de EF.

Devido possivelmente a vergonha face à sua situação, uma das minhas alunas ocultou na ficha de análise dos alunos uma condição física limitativa da qual padecia: fraca audição no ouvido esquerdo, com necessidade terapêutica de aparelho auditivo. Tomei conhecimento deste facto na reunião de conselho de turma, na qual esta situação foi exposta pela diretora de turma. Apesar da referida aluna não ter necessitado de qualquer acompanhamento personalizado, este caso especial fez com que eu prestasse mais atenção à minha colocação no espaço relativamente à mesma e, em casos extremos, lhe desse inclusivamente uma explicação individual.

4. PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

4.1.1. Primeiro contacto com o contexto escolar

Aproximadamente um mês antes de começar o ano letivo, devo admitir que o meu nervosismo se salientava sempre que falava sobre as minhas expectativas face ao EP, momentos nos quais todos os meus amigos me aconselhavam a manter a calma, pois tudo iria correr bem. Todos os dias me inquiria sobre situações que ainda não tinha possibilidade de avaliar, tais como: “Será que vou ser um bom professor?”; “E se a minha turma for muito indisciplinada e não a conseguir controlar?”; “E se os meus alunos não gostarem de mim?”. Estes receios naturais para quem está a começar uma nova fase da vida profissional foram todos anulados nas primeiras semanas de aulas.

O meu primeiro contacto com a escola foi numa reunião marcada pelo PC, com o intuito de realizar uma visita guiada à mesma, mostrar os órgãos de gestão, as instalações e os materiais desportivos, bem como para nos possibilitar o conhecimento dos nossos colegas do NE. Logo após a reunião, senti um “peso a sair dos meus ombros”, as instalações eram muito superiores ao que esperava, os meus colegas do NE pareceram-me muito sociais e amistosos, mas o mais importante foi reconhecer imediatamente que o PC iria estar sempre disponível para ajudar, acompanhar e supervisionar tudo o que fizéssemos. Não foram precisos muitos momentos com os meus colegas do NE para que começássemos a criar estratégias para melhorar o nosso trabalho: marcámos algumas reuniões, dividimos tarefas, apoiámo-nos mutuamente, tendo tudo isto possibilitado que trabalhássemos em conjunto e funcionássemos na perfeição, com boa sintonia. O sucedido foi similar relativamente ao PC, pois em poucos momentos percebi que estaria presente para nos apoiar, ajudar, corrigir e, sobretudo, que iria estar empenhado na nossa evolução, tarefa, após tarefa, ao longo do EP.

As primeiras reuniões foram determinantes para que ficasse a conhecer melhor todo o envolvimento escolar. A troca de vivências com colegas e funcionários fez com que o stress e a ansiedade inicial se dissipassem, dando lugar a um ambiente agradável, divertido e favorável à minha aprendizagem enquanto Professor Estagiário.

O meu primeiro encontro com as turmas foi a “cereja no topo do bolo”, visto que, apesar dos alunos não estarem habituados a algumas rotinas, a sua demonstração de motivação e empenho foi notável, o que fez com que nos ficássemos a conhecer melhor.

Resta-me assim realçar que o meu primeiro envolvimento com o contexto escolar não poderia ter sido mais favorável, tendo as surpresas positivas contribuído para que continuasse determinado em começar a trabalhar, a aprender e a ensinar.

“Para grande felicidade minha, todos os receios que eu tinha quanto ao início do meu Estágio Profissional foram quase anulados nesta primeira aula, pois eu receava e temia vir a ter, durante o ano letivo, uma turma disfuncional e com sérios problemas de comportamento e disciplina, tal não se confirmando nesta aula. Os alunos obedeceram às indicações e, tirando um ou outro problema de “falatório” durante a aula, algo bastante normal, os alunos comportaram-se bem e tiveram uma atitude que me deixou com bastante vontade de os conhecer melhor e de trabalhar com eles durante este ano letivo. Em conclusão, esta aula, a meu ver, correu nas melhores condições e sem percalços, o que me deixou mais descansado para o ano letivo que ainda temos pela frente, pois me pareceu que esta turma não será minimamente problemática em termos de disciplina. Espero com ansiedade a aula do dia 19 para continuarmos a trabalhar juntos.” (Reflexão Individual - Aula 1 / 16-09-2014).

4.1.2. Conceção e Organização

A forma de preparação do ano letivo foi abordada prontamente tanto na primeira reunião do departamento de EF, na Escola do Padrão da Légua, onde, além de

outras questões, foi dado a conhecer o Regulamento Interno da AEPL em vigor (RIAEPL, 2013), posteriormente remetido para análise e estudo, em particular no que diz respeito à nossa área em específico – Regulamento dos Espaços de Educação Física (Secção IV do Anexo III do RIAEPL, p.26-31), como na primeira reunião do NE, onde ficaram definidos, de imediato, os conteúdos e modalidades a lecionar, bem como as datas da sua abordagem. Nesta mesma reunião, discutiu-se o plano anual de atividades, tendo sido dada a hipótese ao NE de organizar uma atividade para os alunos do 3º Ciclo, a realizar-se próximo do final do ano.

Após esta primeira reunião do NE, foram remetidos pelo PC quatro documentos essenciais para a nossa organização pessoal e planeamento de aulas: uma ficha de presenças; uma ficha de registo de sumários; um plano periódico (planificação do 1º Período – plano Base 2008-2009 – ver Apêndice 1) e uma ata base, a utilizar nas reuniões. Foi pedido aos estagiários que adaptassem o material fornecido às respetivas turmas e o apresentassem na reunião da semana seguinte.

Nos subcapítulos seguintes, irei mencionar em particular cada um dos documentos criados durante esta fase de organização e planeamento, assim como a forma como os construímos, moldámos e ajustámos à nossa realidade.

4.1.3. Plano Anual de Atividades

4.1.3.1. Educação Física

A Planificação Anual de Atividades do 3º Ciclo (ver Anexo 2) foi entregue aos estagiários por parte do PC antes da primeira reunião de departamento de EF, completo desde o final do ano letivo anterior. Neste documento constavam todas as modalidades a lecionar em cada um dos períodos, mostrando igualmente o número de horas de dedicação necessárias. É de realçar a presença de uma Unidade Didática comum a todos os períodos, a condição física, para a qual foi necessário fazer uma avaliação diagnóstica a todos os alunos, no início do primeiro período, e reavaliar em cada um dos seguintes, a fim de verificar o

surgimento de melhoria em cada uma das componentes. Os conteúdos a abordar na UD de condição física estavam alocados da seguinte forma:

- 1º Período – Avaliação da condição física, flexibilidade e resistência;
- 2º Período – Avaliação da condição física, força superior e flexibilidade;
- 3º Período – Avaliação da condição física, força média e força inferior.

Em anexo (Apêndice 2) estão resumidamente apresentados os documentos que serviram de base para esta UD, apenas como exemplificação relativa à planificação de uma UD.

Em relação ao Plano Anual Atividades (PAA), cuja primeira versão consta em anexo (Anexo 3), foi possibilitada alguma intervenção por parte dos PE, visto que lhes foi dada a oportunidade de organizar uma atividade para os alunos do 3º ciclo, realizada perto do final do ano – Sensibilização ao surf – que foi acrescentada ao referido PAA.

Esta atividade foi possível devido à atividade profissional de um nosso colega do NE (professor de surf na escola *BigWave Surfschool*), tendo sido concretizada pelo NE, no dia 19 de Maio de 2015, na praia da Azurara, uma manhã de sensibilização ao surf. A idealização e elaboração de todos os documentos necessários para que esta atividade se desenvolvesse (constantes do Anexo IV do RIAEPL, 2013) foram da inteira responsabilidade do NE. O mais impressionante da referida atividade foi o facto da mesma não ter resultado em nenhum custo organizacional para a escola, visto que o pagamento do meio de transporte escolhido, a camioneta, foi suportado pelos alunos (custo de 2€ *per capita*) e os materiais utilizados foram cedidos pela própria escola de surf.

4.1.3.2. Oferta Complementar

No que concerne à disciplina de OC, apesar de terem existido algumas indicações sobre que conteúdos abordar no decorrer do ano, foi dada aos professores da disciplina total liberdade para escolher e adaptar os mesmos à forma de ensino com que mais se identificassem. Dentro dos tópicos possíveis a abordar, de acordo com o grande tema definido para o 8º ano: Cidadania Ativa,

constavam, em particular temas como: individualidade, *bullying*, educação sexual, entre outros (Apêndice 3).

Com a ajuda do PC, prontamente organizámos os conteúdos que abordaríamos ao longo do ano. Consensualmente, concordámos no seu ajuste à nossa disciplina de EF, resultando no desenvolvimento de conteúdos a lecionar ligados a importantes pontos-chaves do desporto, nomeadamente, o espírito de equipa, o *fairplay* e a violência desportiva.

Apenas uma atividade da OC foi incluída no PAA: a apresentação de projetos referentes aos conteúdos programáticos do ano letivo, com posterior exposição na escola. Esta apresentação foi a pedra angular na qual me apoiei para a atribuição das notas do 3º período aos alunos da minha turma, na disciplina em questão (ver critérios gerais de Avaliação a OC em anexo – Apêndice 4). Deste modo, a exposição oral foi alvo de avaliação, nomeadamente face aos conteúdos transmitidos, à comunicação com o público e à presença individual no decorrer da mesma.

4.1.4. Unidades Didáticas

4.1.4.1. Educação Física

No início do ano, foi decidido em reunião de NE que nenhum dos PE teria de realizar todas as UD relativas a cada período. Contudo, cada um dos elementos teve que ajustar as UD criadas pelo NE à realidade da sua turma. Esta abordagem foi, a meu ver, muito positiva. As UD eram sempre da responsabilidade do PE que tivesse mais conhecimentos relativos à modalidade em questão, embora os conteúdos propostos pudessem não estar adaptados à turma dos restantes. Este dilema potenciou sempre uma grande reflexão por parte dos PE para ajustar as UD ao seu próprio ambiente de turma.

Nas situações em que me deparei com dificuldades em criar uma UD, como nos Jogos Tradicionais e na Orientação, optei por consultar o Programa Nacional de EF e por pedir o aconselhamento do PC.

Após a elaboração da UD, esta poderia frequentemente necessitar de ser ajustada, uma vez que os alunos têm processos de aprendizagem díspares, com

maior ou menor rapidez, dos elementos técnicos ou táticos e visto que algumas técnicas podem ser demasiado complexas para a turma em questão, entre outros pontos a considerar que a tornam uma entidade distinta das restantes.

Esta situação de reflexão e reajuste foi de maior realce na UD de Voleibol, na qual as capacidades dos meus alunos eram muito inferiores relativamente aos objetivos previstos: *“Ainda necessito de fazer a análise da ficha de observação, mas, pelo que vi na aula, os conhecimentos dos alunos quanto a esta modalidade são muito básicos, senão inexistentes, e, como tal, penso que as próximas 10 aulas desta unidade temática terão como objetivo passar aos alunos os conhecimentos mais básicos do Voleibol, começando pelo primeiro nível de aprendizagem (1x1) e, se possível, introduzir o nível 2, no final da unidade didática (2x2).”* (Reflexão individual - Aula 5 e 6 / 19-09-2014).

4.1.4.2. Oferta Complementar

Não foram elaboradas quaisquer UD para a disciplina de OC.

4.1.5. **Realização**

4.1.5.1. Disciplina e controlo da turma

Tenho que separar aqui as duas disciplinas em questão: Educação Física e Oferta Complementar.

Relativamente à primeira, poucos meses após o começo das aulas, marquei presença na primeira reunião de conselho de turma, onde, após cooperação e coordenação com a diretora de turma, expus os resultados da minha caracterização de turma aos demais professores desta turma do 8º ano. Foram abordados vários aspetos relativos aos alunos, como dados biográficos, agregado familiar, dados antropométricos/saúde/estilo de vida, situação escolar do ano anterior, historial de educação física, situação desportiva e expectativas, os quais se demonstraram, para mim, de extrema importância.

Uma grande percentagem dos professores já conheciam a turma e fiquei muito agradado por saber que, apesar de referirem que os respetivos alunos

falavam muito, perturbando casualmente o funcionamento da aula, se tratava de uma turma bem comportada, com poucos repetentes e com alunos inteligentes, estando criadas as condições necessárias para uma boa aprendizagem.

Considero que as primeiras aulas foram as mais críticas em relação à disciplina, pois as primeiras impressões que causamos nos alunos influenciam o comportamento dos mesmos para connosco, desse momento em diante. A dita crença não implica que a imagem do professor não possa ser alterada com o passar do tempo, tal como a de qualquer outra pessoa pode mudar com uma pequena atitude. No entanto, as primeiras impressões são indubitavelmente as mais importantes.

Segundo o psicólogo Nicholas Rule, da Universidade de Toronto, citado num artigo da LiveScience (Pappas, 2014) sobre os resultados do seu trabalho (Rule et al., 2014): *“Their face is a constant reminder to us of that initial impression. With more time, people recover their knowledge of what they learned about the person, but first impressions remain very important and seem not to fade”*.

Vejo agora que a minha primeira impressão transmitida aos alunos não foi a mais indicada, o que se verificou nas aulas iniciais, facto que ficou transparente nas minhas primeiras reflexões individuais: *“Em relação ao funcionamento da aula, eu sinto que terei de me afirmar um bocado mais nas próximas, de modo a marcar a minha posição como professor, visto que, na minha opinião, os alunos não se comportaram da melhor forma, não respeitando as minhas indicações em algumas situações.”* (Reflexão individual - Aula 2 e 3 / 19-09-2014).

Creio que, para o controlo da turma, existem momentos em que é absolutamente necessário a repreensão e o castigo dos alunos envolvidos em situações de indisciplina, de modo a afirmarmos a nossa posição como professores: *“Em relação a problemas de disciplina e controlo da turma, tive apenas uma situação que me levou a castigar um dos alunos com voltas ao campo como medida de repreensão, visto que o aluno, após ter sido informado de que as bolas de voleibol não podem ser pontapeadas, fê-lo com extrema força. Após o aluno ter corrido durante cerca de 10 minutos, chamei-o de volta*

para verificar se ele tinha entendido o porquê da minha advertência, ao que ele acenou afirmativamente com a cabeça e pediu desculpa, retomando seguidamente a avaliação já bem mais calmo.” (Reflexão individual - Aula 5 e 6 / 26-09-2014). É, contudo, necessário atentar de que o controlo e a disciplina da turma não se originam apenas pelas situações de indisciplina ou desrespeito dos alunos. Um dos pontos fulcrais para o domínio da turma é, sem dúvida, a organização da aula e, crucialmente, a colocação do professor no espaço. O seu inadequado posicionamento espacial pode levar ao descontrolo completo da turma: *“Relativamente à primeira parte da aula (ginástica), penso que correu bem em termos de densidade motora, mas ficou marcada por um erro fulcral da minha parte (má colocação no espaço). Ao colocar-me num dos cantos da sala de aula, não virado para o resto dos alunos, o meu controlo da turma não foi o melhor, visto que estava mais interessado em consolidar a técnica de salto ao eixo do que em prestar atenção a questões de indisciplina, nas secções de exercitação dos elementos de solo.”* (Reflexão individual - Aula 52 e 53 / 06-03-2015)

Não poderei, de todo, dizer que tinha uma turma complicada, sendo, pelo contrário, empenhada, respeitosa e determinada em dar sempre o seu máximo para a execução dos exercícios, atingindo os objetivos e componentes críticas, por mim estipulados. Indubitavelmente, verificaram-se situações em que os alunos pontapearam bolas de voleibol, demoraram a aproximar-se de mim nas transições dos exercícios, brincaram com o colega do lado, entre outros momentos perturbadores, mas tais ocasiões foram-se gradualmente “desvanecendo”, com o progressivo passar dos dias. Saliente-se a comum prevalência destas situações na grande maioria das aulas de EF, pois lidamos com crianças e jovens em idades de inquietude e difícil concentração. Há, nesta faixa etária, uma extrema necessidade de movimento, algo ainda mais evidente na nossa disciplina, propícia ao mesmo.

Eu fui, sem dúvida, um dos casos de professores que necessitam de alterar a sua imagem na turma. A característica problemática realçada na primeira reunião de conselho de turma, referente aos alunos falarem demais, esteve sempre presente durante o 1º e 2º período, nunca chegando a pôr em causa o bom funcionamento da aula. Contudo, no 3º período, necessitei de “bater com o

pé” após três aulas de constantes adversidades no controlo da turma, face à falta de atenção, “falatório”, e indiferença perante as minhas advertências, demonstrada apenas por dois alunos mais perturbadores. Falei com o PC e chegámos à conclusão de que, para que as aulas funcionassem de forma tranquila, teria de ser mais rígido com os meus alunos e intolerante em momentos de desconcentração e ruído na sala de aula. Com efeito, na aula do dia 5 de maio de 2015, após uma pequena explicitação de como iriam decorrer as aulas futuras, com a aplicação das novas regras, os alunos entenderam e pediram desculpa pelo seu comportamento nas situações prévias. Todavia, na primeira introdução teórica de um exercício, dois alunos encontravam-se a conversar quase de costas para a explicação que eu realizava. Não hesitei e exigi que se retirassem da aula, atribuindo-lhes falta de presença. Este exemplo foi o reflexo mais profícuo que podia ter acontecido face ao meu anterior discurso, pois, ao testemunharem que não haveria condescendência para aquele tipo de condições, os alunos não demonstraram novamente um comportamento similar, tendo sido “remédio santo”, como é dito popularmente.

Não obstante este pequeno obstáculo, no decorrer do 3º período, fico extremamente contente por esta turma ter ficado ao meu encargo, não a tendo trocado por nenhuma outra. As pequenas situações de desatenção não condicionaram tudo o que aprendi com estes alunos e tudo o que sei que lhes transmiti, durante o longo ano que se passou. Irei, para sempre, lembrar-me com carinho de todos os nomes da minha primeira turma.

Relativamente à disciplina de Oferta Complementar, e dada a condição “problemática” desta turma em termos de desatenção e diálogo constante entre os alunos, tive de ser mais intransigente no que diz respeito às aulas desta disciplina, visto que, como a mesma decorria numa sala de aula e não no pavilhão gimnodesportivo, existiam, na envolvência, outras aulas a decorrer, pelo que não podia permitir um ruído excessivo. Saliento ainda que considerei de maior facilidade o controlo da turma durante as aulas de OC, devido ao reduzido espaço de ensino, favorecendo a comunicação e a atenção constante dos alunos.

4.1.5.2. Gestão do Tempo de Aula

Uma boa gestão do tempo de aula só se torna possível se o professor tiver controlo da turma em questão. Todas as situações ligadas ao mesmo, não estando devidamente trabalhadas, podem levar a uma forte redução do tempo útil de aula, reduzindo ainda mais o Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA).

No caso de EF, indubitavelmente, esta gestão é substancialmente mais árdua uma vez que as aulas perdem sempre algum tempo útil, as aulas de 45 minutos não o são na verdade. É fundamental atentarmos que os alunos se demoram a equipar, que a transição entre exercícios não é imediata e que é necessário o término da aula 5 a 10 minutos mais cedo para os banhos. A conjugação de todos estes fatores minimizam o tempo útil para 35 ou menos minutos de duração. No decorrer do ano, fui descobrindo que esta questão pode e deve ser melhorada, tendo por base uma preparação antecipada do material utilizado, uma realização sequencial dos exercícios, cada um com diversas variáveis, e uma aplicação de escassas modificações à estrutura da aula. O emprego deste tipo de técnicas reduzia consideravelmente o tempo de instrução. Além do já mencionado, descobri igualmente que, contrariamente às perspetivas de alguns autores, a exemplificação por parte do professor pode fazer com que o tempo de introdução a um novo exercício seja mais extenso, o que, compensatoriamente, reduz significativamente o número de momentos de pausa, devido a dúvidas que possam surgir ou pela má execução do exercício em causa, aumentando substancialmente o TPA.

“Esta aula tinha como objetivo geral a avaliação sumativa das seguintes UD: badminton, avaliação da condição física e ginástica. Devo admitir que estava com algum receio relativamente a esta lição, visto que dispunha apenas de 75 minutos para fazer 3 avaliações a 25 alunos. Contudo, graças à organização da aula e ao excelente comportamento e disciplina dos alunos, foi possível atingir o propósito estabelecido.” (Reflexão individual - Aula 55 e 56 / 13-03-2015)

As aulas de OC dispunham de apenas 45 minutos, sendo, no entanto, as condições de início da aula, e não a escassez de tempo, o grande obstáculo com o qual me tinha de debater. Salientemos um exemplo: Como a aula de OC decorre no seguimento de uma lição de Português, os alunos já se encontram no interior da sala. Se tenho o intuito de realizar uma apresentação de *PowerPoint*, ao entrar na sala, ligo o computador, o que, visto o excessivo tempo de que necessita, me permite aproveitar para requisitar o comando do projetor à auxiliar, processo esse também demorado e que, por vezes, implica o manuseamento dos cabos, previamente desligados. Todo este procedimento moroso me retira, no mínimo, 5 minutos de aula. Em suma, uma lição de 45 minutos de OC tem um TPA de cerca de 35/30 minutos, o que, todavia, não é condicionado pelo comportamento da turma, mas sim pelas condições dos materiais disponíveis.

4.1.5.3. Instrução

O professor é um comunicador, um mediador de aprendizagens. O professor interage com o aluno e tenciona transmitir-lhe os conhecimentos já em si interiorizados. Esta transmissão de conhecimentos não é, de todo, fácil, visto que existem vários constrangimentos e barreiras. Alguns destes obstáculos são referidos por Rosado & Mesquita (2009, p. 71):

“a percepção seletiva (vemos e escutamos criteriosamente com base nas nossas necessidades, motivos, entre outros), a sobrecarga de informação (os alunos têm uma capacidade limitada de processar novos dados), a linguagem (as palavras têm significados díspares para diferentes pessoas) e o receio de comunicar (pela ansiedade dos alunos ou dos atletas, por exemplo)”.

É obrigação do professor contornar e superar estas adversidades, facilitando ao aluno a absorção dos conhecimentos por si transmitidos.

Não obstante todos os esforços do professor para passar a sua mensagem, frequentemente é requerida pelo aluno uma segunda instrução,

especialmente se este não cumprir de imediato os objetivos da tarefa em questão.

Ainda de acordo com Rosado & Mesquita (2009), um dos parâmetros que os professores devem ter em consideração na otimização da comunicação é o nível de atenção apresentado pelo aluno. Assim como aludido num capítulo anterior, no início do 3º período, tive alguns dilemas com esta situação, não tão associada com as explicitações dos exercícios, mas sim com as reflexões finais da aula. Tal foi, a meu ver, condicionado pela comum inquietação dos alunos, típica do final de uma aula, abordando uns com os outros planos relativos aos tempos livres posteriores. Desta forma, os referidos fatores propiciavam um adiantar da aula por mais alguns minutos para que conseguisse transmitir as minhas reflexões finais relativamente à mesma.

Outro aspeto importante a realçar é a necessidade do *feedback* positivo para a repetição, por parte dos alunos, dos comportamentos e movimentos assertivos que eram exigidos nas tarefas. Estes reforços favoráveis elevavam a moral, a autoestima e a motivação dos alunos, não apenas para o momento em questão, mas também para a aula na sua globalidade. São, pois, essenciais incentivos como: “Exatamente!”, “Impecável!” e “É isso mesmo que eu quero!”

De um modo geral, considero que, caso os professores consigam transmitir bem aos alunos a mensagem sobre o que é exigido em cada exercício e, fundamentalmente, os seus critérios de êxito, a instrução simplifica-se. Este êxito só poderá ser obviamente atingido se, primariamente, o professor tiver controlo sobre a turma em foco.

Relativamente à disciplina de OC, as aulas basearam-se quase inteiramente em pesquisas referentes aos assuntos a abordar, complementadas com as reflexões em conjunto com a turma, tais como: o *bullying* e *cyberbullying*, o espírito de equipa, o *fairplay*, a violência no desporto, fatores de individualidade etc. Esta abordagem teve quase sempre como ponto de partida a apresentação de slides e/ou a projeção de pequenos vídeos atuais, retirados do *youtube* ou de outras páginas/portais da internet, onde se visualizavam, acontecimentos,

comportamentos e atitudes, direta ou indiretamente relacionados com o tema em questão.

A ferramenta facilitadora de toda a minha abordagem às temáticas estabelecidas foi a possibilidade de moldar os conteúdos mais formais, como a “cidadania” e a “vida em sociedade”, a pontos fulcrais do desporto, como o “*fairplay*” e o “espírito de equipa”, respetivamente. Tal facto permitiu não só uma mais acessível preparação das aulas e apresentações, como também aumentar o interesse dos conteúdos programáticos para os alunos, distanciando-os de assuntos semelhantes já repetidos em anos anteriores, sob a égide do grande tema orientador – Cidadania Ativa.

4.1.5.4. Modelo de Educação Desportiva – Mais motivação = Menos disciplina?

Logo na primeira reunião do NE, onde se verificou a organização e o planeamento das aulas ao longo do ano letivo, o PC informou os PE de que iriam ter de aplicar o Modelo de Educação Desportiva (MED) na modalidade de Andebol, a ser lecionada no 2º Período. Confesso que fiquei extremamente satisfeito por saber que poderia utilizar o mesmo modelo que me tinha deixado pleno de motivação durante as aulas práticas do 1º ano de mestrado, especialmente em Atletismo. Era notável como o emprego deste modelo permitia a criação de laços e o desenvolvimento de conhecimentos como nenhum outro modelo de ensino era capaz, o que me aumentava o sentimento de ansiedade quanto ao seu uso.

Na primeira aula de Andebol, em todas as turmas do 8º ano, foi elaborada uma avaliação diagnóstica, de modo a possibilitar a determinação do nível inicial dos alunos relativamente a esta modalidade e a facilitar aos professores a formação equilibrada das equipas. Seguidamente, forneceu-se aos alunos uma ficha onde deveriam preencher, até à semana seguinte, o nome da equipa, o símbolo, a cor do equipamento, o lema, entre outros. Na entrega da mesma, foi extraordinária a motivação e a ansiedade presentes nas expressões destes, mesmo não percebendo claramente o que se iria suceder.

No caso da existência de alunos mais problemáticos, os elementos do NE realçaram a importância de lhes ser dada a oportunidade de serem capitães de equipa, pois o sentido de responsabilidade iria certamente aprimorar o seu comportamento. No meu caso em particular, este procedimento funcionou na perfeição. Um dos alunos por mim selecionados para a tarefa, apesar de se aplicar nas aulas de EF, demonstrara, até à data, um comportamento longe do ideal, com fáceis momentos de distração, perturbação dos colegas e emprego de questões inadequadas. A atribuição do dever de controlar a sua própria equipa e a responsabilização pelas suas falhas e sucessos modificou radicalmente a sua conduta, corrigindo os colegas e aconselhando-os sobre o que fazer e qual a melhor forma.

Apesar de todos os fatores positivos que eu e os restantes colegas do NE denotámos com a aplicação deste modelo, reparámos igualmente num obstáculo que tivemos de combater, o qual não encontrei em nenhum documento sobre o MED: a indisciplina latente a situações de competição. *“Esta foi a primeira aula com a minha turma usando o MED e devo dizer que os resultados são e não são os que se previam. É verdade que os alunos demonstraram muito mais interesse nas atividades quando são eles que as elaboram e planeiam, sobretudo em momentos de competição, mas o que os manuais sobre o MED não referem é o nível de conflito que se verifica na aula durante e após a competição por parte das equipas participantes.”* (Reflexão individual - Aula 37 e 38 / 09-01-2015).

O NE constatou que, não obstante o aumento exponencial da motivação e interesse de todos os elementos da turma, as situações de indisciplina e, inclusivamente, de violência também seguiram a mesma tendência, algo propiciado pela competição em si e, mais propriamente, pelas decisões dos árbitros. O sucedido alcançou tal proporção que, numa aula de uma das turmas do 8º ano, duas alunas quase se agrediram fisicamente no balneário, devido a uma discussão que se originou durante a aula pelas deliberações da arbitragem, no decorrer de um jogo entre as equipas das duas alunas envolvidas. *“Quanto à parte competitiva da aula, os alunos, mais uma vez, demonstraram alguma falta de fairplay, acusando o árbitro de “roubar”, entre outras situações semelhantes. Penso que, na próxima aula, terei de enfatizar mais uma vez que este tipo de*

comportamentos se reflete na nota da equipa.” (Reflexão individual - Aula 40 e 41 / 16-01-2015).

Após a situação supracitada, o NE reconheceu ser fundamental alterar alguma coisa no MED para solucionar este dilema, presente em todas as turmas. A decisão foi tomada por todos os PE: Os professores assumiriam o papel de árbitro em todos os jogos da época desportiva e do evento culminante, de forma a evitar conflitos entre os alunos. Esta simples alteração funcionou favoravelmente, com a obtenção do respeito dos alunos face às decisões da arbitragem, mesmo que não concordassem, sem que tal levasse à responsabilização da equipa adversária.

À exceção do referido problema, devo dizer que adorei aplicar o MED nas minhas aulas. O empenho dos alunos aumenta significativamente quando os conhecimentos adquiridos são constantemente aplicados em situações de competição e o espírito de equipa e a camaradagem são evidenciados. Em suma, apenas lamento o facto de só ter aplicado este modelo de ensino a uma das modalidades lecionadas ao longo do ano.

4.1.6. Avaliação

No que diz respeito à disciplina de EF, a avaliação foi parte basilar deste ano letivo e dividiu-se em 5 fases primordiais: avaliação diagnóstica; avaliação formativa; avaliação sumativa; teste teórico; avaliação final de período. Estes elementos eram sucessivamente assinalados num ficheiro (folha do excel) elaborado para o efeito (Anexo 4)

Relativamente à abordagem da avaliação diagnóstica, esta é um passo basilar do processo Ensino – Aprendizagem, pois permite ao professor averiguar *a priori* qual o nível em que se encontram os alunos face ao tema a lecionar posteriormente, servindo como fundamento para a avaliação sumativa da evolução dos mesmos nos conteúdos da avaliação inicial.

A primeira fase da avaliação foi discutida em reunião de NE. Constatou-se que o melhor seria avaliar um máximo de 3 ou 4 conteúdos ou técnicas na

avaliação diagnóstica, de modo a facilitar este mesmo procedimento, bem como o de reavaliação ulterior dos referidos temas na avaliação sumativa.

No que concerne à avaliação formativa, a sua utilidade prende-se com o seguimento contínuo das evoluções dos alunos, não apenas quanto aos conteúdos abordados, mas também no que é referente aos seus comportamentos no contexto de sala de aula.

A referida segunda etapa de avaliação teve mais ênfase na nossa escola no 2º e 3º período, quando, devido à aplicação do MED, os alunos começaram a receber notas individuais em cada aula (de 1 a 5), baseando-se esta avaliação somente nas suas atitudes e empenho, bem como auxiliando os PE na decisão de atribuição das notas de final de período.

Em relação à avaliação sumativa, esta possibilita a verificação do cumprimento dos objetivos a que nos propusemos, no início do processo de Ensino-Aprendizagem, estando, como tal, intrinsecamente ligada à avaliação diagnóstica.

Neste terceiro momento de avaliação, os professores focaram-se nos mesmos parâmetros avaliados na avaliação diagnóstica, atentando não apenas nas melhorias, bem como no esforço dos alunos para as alcançarem em cada um dos conteúdos em questão. Realce-se o exemplo de uma aluna que manifestava sérias dificuldades na modalidade de ginástica, devido ao excesso de peso apresentado. No princípio do período, a mesma mostrava-se incapaz de realizar inclusivamente um rolamento à frente. No término do mesmo período, apesar de não ter conseguido executar um apoio facial invertido sem auxílio, por norma necessário para conseguir 5 valores na referida UD pelos parâmetros por mim estabelecidos, atribuí-lhe uma nota final máxima. Os seus francos progressos e esforço evidente nas restantes técnicas abordadas ao longo do período não me deixaram quaisquer dúvidas quanto à classificação merecida.

Por seu turno, o teste teórico foi realizado em cada um dos períodos de forma a avaliar os alunos quanto aos conhecimentos adquiridos nas aulas, do qual eram parte integrante as modalidades respetivas.

O mesmo parâmetro de avaliação (ver exemplo no Anexo 5) era elaborado individualmente pelos PE, embora mantivesse sempre o mesmo formato: 2

perguntas de desenvolvimento (20 pontos); 10 perguntas de Verdadeiro/Falso (40 pontos); 10 perguntas de Escolha Múltipla (40 pontos). O material de apoio à sua execução era criado pelo professor que criou e planeou a UD da modalidade avaliada. Saliente-se o exemplo do teste teórico referente ao 1º período, incluindo as modalidades de Voleibol, cuja bibliografia foi fornecida por um dos PE; Atletismo, cujo material de apoio foi providenciado por outro PE; Jogos Tradicionais e Orientação, responsabilizando-se o último elemento dos PE pelas ferramentas de estudo. Todo o referido material de apoio era depois agrupado num só documento, regularmente de 10 páginas, posteriormente publicado na reprografia da escola para os alunos poderem fotocopiar.

Na disciplina de OC, uma vez que, à exceção da apresentação dos projetos de 3º período, não estavam planeadas avaliações formais dos conhecimentos dos alunos, eu e o PC concordámos que a melhor opção seria avaliar os alunos quanto às suas intervenções e atitudes nas aulas.

4.2. Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Nesta secção irei referenciar e aprofundar o processo de organização e realização dos eventos ligados à escola e à comunidade de Leça do Balio.

4.2.1. Torneio Inter-turmas Voleibol/ Andebol/ Basquetebol

A nível de organização, este torneio necessitou de divisão de tarefas pelos diferentes membros do NE, ficando cada um dos PE encarregue de criar os documentos necessários para o efeito. Evidencie-se o exemplo da elaboração da grelha de pontuações, da ficha de inscrição e do calendário de jogos, referentes ao torneio de Andebol, pelo PE nº1.

A meu cargo ficou a elaboração dos documentos essenciais ao torneio de Basquetebol. Apesar de não ser um desporto com o qual me sinta muito confortável, a criação dos mesmos foi, a meu ver, bastante acessível, devido à

preciosa orientação do PC, tendo-nos informado primordialmente o que esperava que cada um dos documentos apresentasse.

Chegado, então, o dia do torneio, as aulas cessaram, os alunos manifestaram-se motivados e o ambiente manteve-se sempre festivo. A minha responsabilidade prendeu-se com o garantir que o torneio de Basquetebol decorresse assertivamente. Para isso, mantive a preocupação de orientar as equipas para os seus campos, preencher o quadro das pontuações com os mais recentes resultados, nomear os árbitros de cada um dos jogos e intervir em situações extremas de discordância face à decisão do árbitro, inquirindo sobre o sucedido e tomando a decisão final. Felizmente a última situação apenas sucedeu uma vez, pelo que posso dizer que o torneio decorreu da melhor forma e o meu objetivo foi alcançado.

Não posso afirmar ter uma opinião formada sobre as restantes modalidades envolvidas, pela ocorrência das suas competições fora do meu campo de visão. Contudo, ao não ter sido informado de nenhuma situação menos agradável, presumo que, no geral, a organização do evento foi um sucesso.

4.2.2. Mega Sprint Escolar

O Mega Sprint Escolar foi sem dúvida uma competição que não precisou de muita preparação ou controlo, visto que, os alunos que participaram na competição foram selecionados a partir dos resultados das suas avaliações da condição física onde o parâmetro avaliado foi, obviamente, a velocidade. Como tal, participaram na competição os 3 alunos mais rápidos de cada uma das turmas do 2º e 3º ciclo.

Apesar de se encontrarem na zona de competição cerca de seis professores, devo admitir que para esta competição não seriam necessários mais do que três Professores. (1 para assinalar as partidas, 1 para organizar os alunos por grupos e faixas etárias, 1 para registo dos melhores tempos). Mesmo a função de registo de tempos foi desnecessária pois procurávamos saber quem eram os 2 alunos mais rápidos de cada ano letivo e, como a final era disputada entre 3 alunos, bastaria apenas saber quem conquistou o 1º e o 2º lugar para

nomear os representantes da escola, na respetiva faixa etária, que acederiam ao Mega Sprint Regional.

Esta competição realizou-se rapidamente, não sendo necessárias mais de duas horas e meia para finalizar a competição e descobrir quais eram os alunos mais velozes da escola.

4.2.3. Mega Sprint Regional

O Mega Sprint Regional realizou-se no dia 14 de Março de 2015 no Estádio da Lavandeira e reuniu os alunos mais velozes pertencentes ao 2º e 3º ciclo do Porto.

O NE reuniu-se na Escola Básica 2,3 de Leça do Bálio por volta das 8:15 da manhã para reunir os alunos dentro da camioneta e partir rumo a Vila Nova de Gaia, mais precisamente para o Estádio da Lavandeira onde se iria realizar a competição.

As minhas funções ao longo deste dia de competição foram: tomar conta de todos os alunos da Escola EB 2,3 de Leça do Balio que iriam participar na competição, acompanhar os mesmos para as suas chamadas e corridas. Entreter os alunos entre fases da competição e fazer a ativação geral e individual de cada aluno antes das competições.

Foi um dia que, apesar de ter sido muito esgotante, também foi dos mais bem conseguidos entre todas as competições e atividades realizadas ao longo do ano. Os alunos estavam visivelmente motivados, concentrados e animados para este dia.

Esta competição decorreu sem grandes problemas, excluindo o fato de se ter atrasado na passagem entre as fases de classificação e as fases finais.

Em termos de resultados na competição, a nossa participação não foi de forma alguma das melhores, tendo conquistado apenas uma medalha (3º Classificado) de entre todos os atletas da Escola EB 2,3 de Leça do Balio.

4.2.4. Corta Mato Escolar

Nesta atividade, tal como o Mega Sprint Escolar, os participantes foram selecionados partindo dos resultados dos mesmos nos seus testes de avaliação

da condição física. Enquanto os participantes do Mega Sprint foram selecionados a partir dos resultados na prova de velocidade, os participantes do Corta Mato Escolar foram selecionados a partir dos resultados na prova da “Milha”. Os 3 alunos femininos e masculinos com melhor tempo de cada turma foram selecionados para a participação nesta atividade.

A organização desta atividade esteve longe de ser complicada mas foi, na minha opinião, a mais fastidiosa em termos de gestão inicial. Antes de qualquer aluno iniciar a sua prova foi feita a entrega dos dorsais a todos os participantes na atividade e o registo dos mesmos numa folha de cálculo previamente preparada para a realização do registo dos tempos. Refira-se ainda que foi necessário organizar previamente os alunos por data de nascimento. Esta preparação revelou-se um trabalho bastante moroso, mas no final tudo correu pelo melhor.

As provas decorreram sem grandes atrasos e devo dizer que os resultados no 8º ano (ano lecionado por mim e pelos meus colegas de NE) foram os esperados.

Infelizmente devido a um erro de organização por parte da direção da escola não foi possível que os alunos selecionados para representar a escola a nível distrital o fizessem. A Escola EB 2,3 de Leça do Balio não participou na fase regional do Corta Mato, para grande tristeza de todos os participantes, que deram o seu melhor com esse objetivo, e para os organizadores.

4.2.5. Visita de estudo - Sensibilização ao Surf

No que concerne à organização deste evento, não foi necessária muita preparação. O meu colega de NE (Instrutor de Surf) tinha disponibilidade e acesso a todos os materiais necessários para a preparação desta atividade. Ficou, então, ao encargo dos restantes membros do NE de tratar de todos os passos de preparação que tivessem ligados à escola: Cartas de autorização para entregar aos alunos, aluguer de uma camioneta para o transporte dos mesmos e preenchimento das fichas de atividade para a escola.

A aula teve lugar na Praia da Azurara em Vila do Conde no dia 19 de Maio, os meus colegas de NE dirigiram-se diretamente para o local da atividade para

preparar os materiais necessários para a aula. Eu encontrei-me com o PC na escola para orientar os alunos para a camioneta e recolher materiais necessários para entreter os alunos que iriam esperar pela sua aula de Surf (só foi possível dar aulas a 15 alunos de cada vez), enquanto alguns dos alunos participavam na aula de Surf lecionada pelo meu colega de NE, os restantes jogavam futebol e voleibol de praia em campos preparados por mim e pelo Professor Cooperante.

A resposta dos alunos foi ainda melhor que a esperada, eles mal conseguiam esperar por experimentar esta nova atividade. Talvez por ser uma atividade radical que não se encontrava dentro das possibilidades dos alunos em questão, mas o entusiasmo era visível na face de todos os alunos envolvidos.

Não existiram nenhuma situação de perigo durante as aulas de surf, e essa era uma das nossas principais preocupações pois o mar não é um ambiente que se possa considerar seguro mesmo para aqueles que se intitulam de bons nadadores. A segurança foi o ponto mais focado ao longo destas aulas e sempre o primeiro assunto discutido nas aulas de todos os grupos que participaram.

Esta atividade realizou-se sensivelmente desde as 10:30 da manhã (altura em que o primeiro grupo começou a primeira aula) até às 13:10, momento em que se fez a contagem dos alunos antes de entrarem todos na camioneta e regressarmos a Leça do Balio.

4.3. Desenvolvimento Profissional

Estudo – Quais as motivações para a prática desportiva fora do contexto escolar?

4.3.1. Resumo

O presente estudo teve como objetivo geral perceber quais as motivações dos alunos do 8º ano de escolaridade da Escola EB 2,3 de Leça do Balio para a prática desportiva fora do contexto escolar e realizar uma breve análise comparativa às respostas por género.

A sua realização teve como base um Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), ajustado ao objetivo do estudo e constituído por 14 itens (Anexo 6), parcialmente agrupados em 3 categorias/dimensões motivacionais: “Socialização”; “Bem-estar Físico” e “ Competição”. A amostra analisada fez um total de 39 inquéritos validados, sendo constituída por 25 rapazes e 14 raparigas a frequentar o 8 ano e que, simultaneamente, praticavam algum desporto extracurricular.

No tratamento estatístico foi utilizado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS Statistics 21), onde se recorreu à estatística descritiva (analisando parâmetros como média aritmética e desvio padrão) e estatística inferencial aplicada através da utilização de vários testes.

Os resultados obtidos nesta investigação, apontam que as categorias/dimensões motivacionais mais indicadas, pelos alunos em análise, para a prática de desporto extracurricular, diferem em função do género, sendo a “socialização” e a “competição” mais fortemente referenciadas pelos rapazes enquanto, para as raparigas, surge em primeiro lugar o “Bem-estar Físico”. Verificou-se ainda que, para cada um dos géneros de forma separada e independentemente do género (dados agrupados), o “*Pretexto para sair de casa*” foi um motivo apontado como menos significativo para a prática desportiva em análise.

4.3.2. Introdução

Em resposta ao problema da baixa adesão a desportos extra curriculares por parte dos alunos do 8º ano da Escola EB 2,3 de Leça do Balio, eu e um dos meus colegas de NE decidimos fazer duas investigações “simétricas” sob o tema da motivação para a prática desportiva. Estes estudos tiveram como objetivo global a análise dos motivos para a prática, e para a não prática, de atividades desportivas extra curriculares, respetivamente.

Todos os alunos do 8º ano EBLB responderam a um questionário⁽⁷⁾ (QMAD) que foi adaptado, em função dos objetivos em questão, a partir da versão utilizada por Veigas et al. (2009), que resulta da versão traduzida e adaptada por Frias e Serpa (1991) do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) de Gill et al.(1983).

Entre os objetivos definidos distingue-se o objetivo geral: “*Analisar o que leva os alunos a praticar desporto fora da escola.*”, e os objetivos específicos:

1. Verificar se existem diferenças nas respostas entre os rapazes e as raparigas;
2. Encontrar quais os motivos primários assinalados como mais relevantes e menos relevantes e se são distintos por género;
3. Apurar quais as categorias/dimensões motivacionais são mais importantes para os rapazes e para as raparigas: entre as pré-definidas: Socialização, Bem-estar físico, Competição.

Note-se ainda que, perante o tamanho da amostra, todos os resultados dirão apenas respeito à amostra em questão (alunos do 8º da EBLB que praticavam desporto extracurricular), podendo não ser lícita a inferência e projeção dos mesmos a qualquer outra população, uma vez que não foi analisada a representatividade da mesma.

⁽⁷⁾ Curiosamente dos 78 questionários validados, tivemos exatamente metade com prática ativa de desporto extracurricular e a outra metade sem.

4.3.3. Breve Revisão Bibliográfica

Os estudos sobre as motivações para a prática desportiva começaram nos finais da década de 70 por Alderman (1976) (1978) e Alderman e Wood (1976) e, desde então, tem sido alvo de inúmeros estudos em diversos países (Januário et al., 2012, p.39).

Um dos documentos mais importantes e significativos na realização destes estudos, referenciado em todas as investigações motivacionais para a prática desportiva, é o *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ), criado por Gill, Gross e Huddleston (1983). Segundo Januário et al. (2012, pp. 39-40)

“...Gill et al. (1983) avaliaram os motivos de participação através do PMQ. De acordo com os autores, os motivos agrupam-se em categorias ou dimensões motivacionais, tais como, Estatuto, Forma Física, Competição, Afiliação Geral, Desenvolvimento Técnico, Afiliação Específica/Equipa, Emoções e Prazer/ Ocupação dos Tempos Livres e, de um ponto de vista mais geral, em quatro dimensões motivacionais mais abrangentes: Competências Físico-Desportivas (constituída pelas dimensões da Forma Física e do Desenvolvimento Técnico), Afiliação (constituída pelas dimensões da Afiliação Geral e da Afiliação Específica/Equipa), Realização (constituída pelas dimensões do Estatuto, das Emoções e do Prazer/Ocupação dos Tempos Livres) e Competição.”

Este questionário tem sido alvo das mais variadas adaptações quer em termos de escala, quer em termos linguísticos existindo diferentes traduções e adaptações às diferentes línguas e culturas⁽⁸⁾. Como refere Januário et al. (2012):

“...muita da pesquisa sobre os motivos para a participação tem sido concretizada usando variações do PMQ de Gill et al. (1983). O PMQ tem sido utilizado e adaptado nos diversos contextos do desporto, do exercício ..., da atividade física ... e da Educação Física ... o número de factores e

⁽⁸⁾ Veja-se, a título exemplificativo a tradução e validação para Português (do Brasil) apresentada por Guedes e Silvério Netto (2013), ou ainda, a referência (Barroso, 2007), muito utilizada no Brasil uma vez que define o modelo EMPE - Escala de Motivos para Prática Esportiva.

mesmo os itens componentes em resultado de diversas análises factoriais, tem variado em função das amostras em investigação...”

Não seria difícil apresentar uma listagem de trabalhos, teses, artigos de referência, sobre a utilização do PMQ e respetivas adaptações nos mais variados contextos desportivos mas esta vertente acaba por sair um pouco fora do âmbito deste relatório de estágio. No entanto, e especificamente no que diz respeito à prática desportiva em Portugal podemos referir alguns dos pequenos trabalhos, que têm como base o QMAD, como por exemplo (Dâmaso, 2015), (Gonçalves, 2012), (Fonseca & Ribeiro, 2001), (Frias & Serpa, 1991), (Cruz et al, 1988), entre outros, bem como os já referidos (Veigas et al, 2009) e (Januário et al., 2012).

4.3.4. Metodologia

Este estudo foi realizado na Escola EB 2,3 de Leça do Balio, tendo sido registados os inquéritos de todos os alunos do 8º ano de escolaridade praticantes de desporto fora do contexto escolar, o que permitiu obter uma amostra total de 39 alunos (25 do género masculino e 14 do género feminino).

Tal como já foi referido, o inquérito em questão foi uma adaptação do questionário QMAD, traduzido e adaptado do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) de Gill et al.(1983), por Frias e Serpa (1991). Esta adaptação traduziu-se numa redução de 30 itens/questões, de resposta fechada, agrupadas em 6 fatores: 1- Realização/Estatuto; 2 – Objetivos Desportivos; 3 – Orientação para o grupo; 4 – Excitação; 5 – Divertimento e 6 – Influência Social (Veigas et al., 2009, p.7), para 14 itens/questões, também de resposta fechada, parcialmente classificadas em 3 fatores:

1 – Socialização - Perguntas 1, 6, 10 e 14

2 – Bem-estar Físico – Perguntas 4, 7 e 11

3 – Competição.- Perguntas 2, 9 e 12

O grupo de 14 itens é formado por 14 afirmações a serem sucessivamente completadas e “avaliadas”, em termos de “concordância”, pelos alunos, foi precedido pela expressão: *“Eu pratico atividades desportivas fora da escola*

para...”, recorrendo-se à “classificação” das afirmações facultadas numa escala de tipo *Likert*, representando: 1 - “discordo completamente”; 2 - “discordo”; 3 - “não discordo, nem concordo”; 4 - “concordo” e 5 - “concordo completamente”. As 14 afirmações a serem classificadas de acordo com o entendimento de cada aluno foram: “1 - Estar com os amigos; 2 - Ganhar; 3 - Descarregar energias; 4 - Manter a forma; 5 - Influência da família ou de outros amigos; 6 - Fazer novas amizades; 7 - Fazer exercício; 8 - Pretexto para sair de casa; 9 - Receber prémios; 10 - Espírito de equipa; 11 - Ultrapassar desafios; 12 - Atingir um nível desportivo mais elevado; 13 - Para me divertir e 14 - Pertencer a um grupo.”, tal como se pode constatar no enunciado do questionário em anexo (Anexo 6).

Os resultados obtidos dos questionários foram registados numa folha de cálculo Excel (Apêndice 5), sendo transferidos e analisados posteriormente numa base de dados do SPSS Statistics 21.

No referido programa, foram realizadas as mais variadas análises e testes entre as quais se destacam: Análise Descritiva agrupando os dois géneros (F+M) (Medidas de estatística descritiva, Tabelas de frequências, Gráficos circulares,); Testes de normalidade das variáveis; Análise descritiva separada para rapazes e raparigas (Medidas de estatística descritiva, Tabelas de frequências e Gráficos); Testes de hipóteses para averiguar a existência de diferenças significativas entre géneros (Testar a normalidade das variáveis separadas nos grupos F/M, Teste T para a comparação de médias- Teste de Levene e Teste T, e Teste Mann-Whitney-Wilcoxon para comparação de medianas) e, para terminar, Correlações.

4.3.5. Apresentação e Discussão dos Resultados

4.3.5.1. Resultados Gerais

No sentido de responder ao objetivo geral deste estudo: “*Analisar o que leva os alunos a praticar desporto fora da escola.*”, podem analisar-se os dados apresentados na Tabela 1. Constata-se que os dois fatores mais relevantes para a prática de desporto extracurricular são “*Fazer exercício*” (pergunta 7) e

“*Ultrapassar desafios*” (pergunta 11) pelo facto destas duas perguntas apresentarem a média de respostas mais elevadas (a negrito). É interessante ver que estas duas questões se encontram relacionadas por estarem ambas incluídas nos fatores de Bem-Estar Físico, como será analisado posteriormente.

Os fatores que figuram como menos relevantes, em termos motivacionais, para a suprarreferida prática desportiva, foram “*Pretexto para sair de casa*” e “*Receber Prémios*”, uma vez que as perguntas com médias de respostas mais baixas foram as perguntas 8 e 9 (sublinhadas). Enquanto a primeira não se encontra integrada em nenhum dos fatores referidos (Socialização (S), Bem-Estar Físico (BE) e Competição (C)), a segunda é abrangida pelo terceiro grupo.

Tabela 1 - Medidas de tendência central – Dados Agrupados

Fator Motivacional	Pergunta	Média	Mediana	Moda
S	Pergunta 1 “Estar com os amigos”	3,82	4,00	4
C	Pergunta 2 “Ganhar”	3,72	4,00	4 ^(a)
	Pergunta 3 “Descarregar energias”	3,90	4,00	4
BF	Pergunta 4 “Manter a forma”	4,36	5,00	5
	Pergunta 5 “Influência da família ou de outros amigos”	3,49	4,00	3 ^(a)
S	Pergunta 6 “Fazer novas amizades”	4,05	4,00	5
BF	Pergunta 7 “Fazer exercício”	4,45	5,00	5
	Pergunta 8 “Pretexto para sair de casa”	<u>2,85</u>	3,00	1
C	Pergunta 9 “Receber Prémios”	<u>3,15</u>	3,00	3
S	Pergunta 10 “Espírito de equipa”	4,23	5,00	5
BF	Pergunta 11 “Ultrapassar desafios”	4,46	5,00	5
C	Pergunta 12 “Atingir um nível desportivo mais elevado”	4,36	5,00	5
	Pergunta 13 “Para me divertir”	4,36	4,00	5
S	Pergunta 14 “Pertencer a um grupo”	3,74	4,00	5

(a) Mais do que uma moda. O valor apresentado é o menor.

Na Figura 20, também se pode observar a reincidência das respostas com valores superiores (4 e 5 na escala de Likert) nas perguntas 7 e 11 e, na das respostas inferiores (1 e 2) nas perguntas 8 e 9, quando analisados os dados de forma global, ou seja, referentes aos dois géneros.

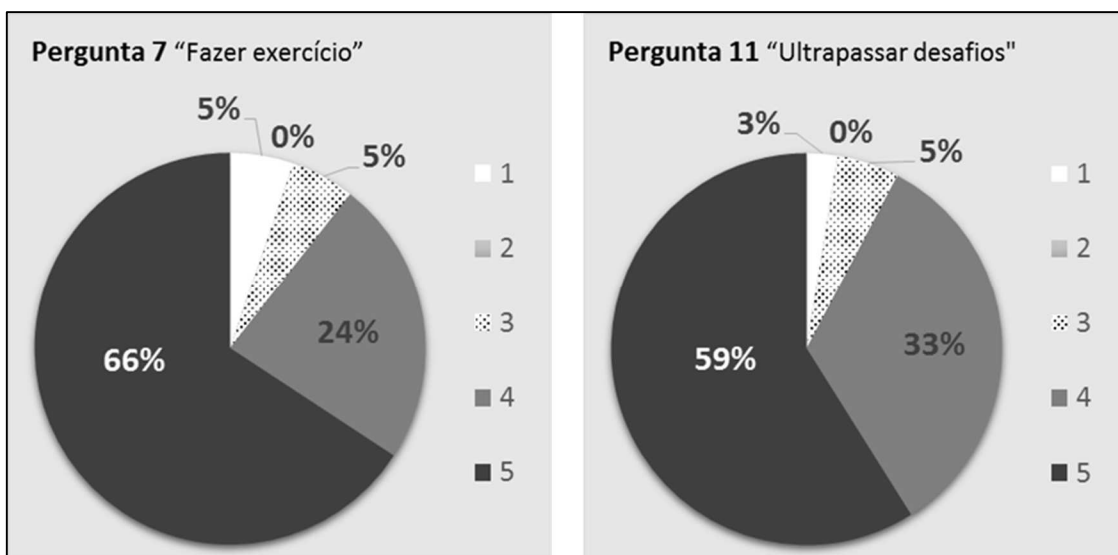


Figura 20 – Frequências das respostas às perguntas 7 e 11

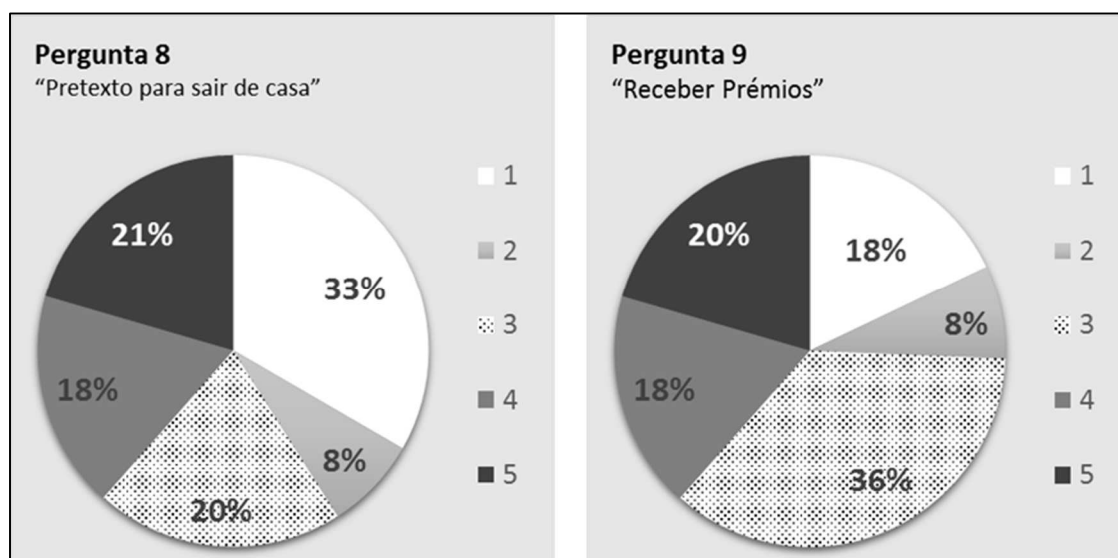


Figura 21 – Frequências das respostas às perguntas 8 e 9

4.3.5.2. Resultados por Género

Os gráficos apresentados previamente ilustram os resultados dos questionários de forma global. Seguidamente apresentam-se os dados diferenciados por género referentes às mesmas questões, onde se pode observar uma tendência análoga.

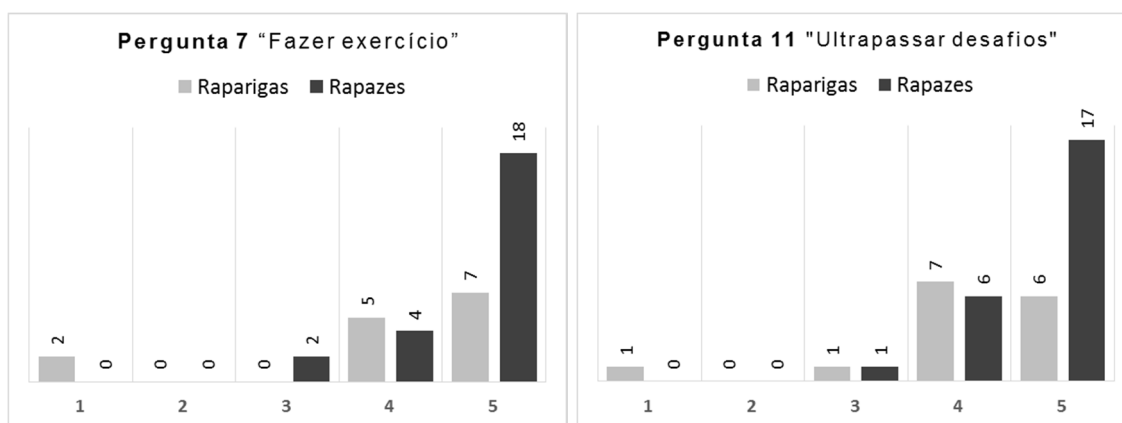


Figura 22 – Respostas por género às perguntas 7 e 11

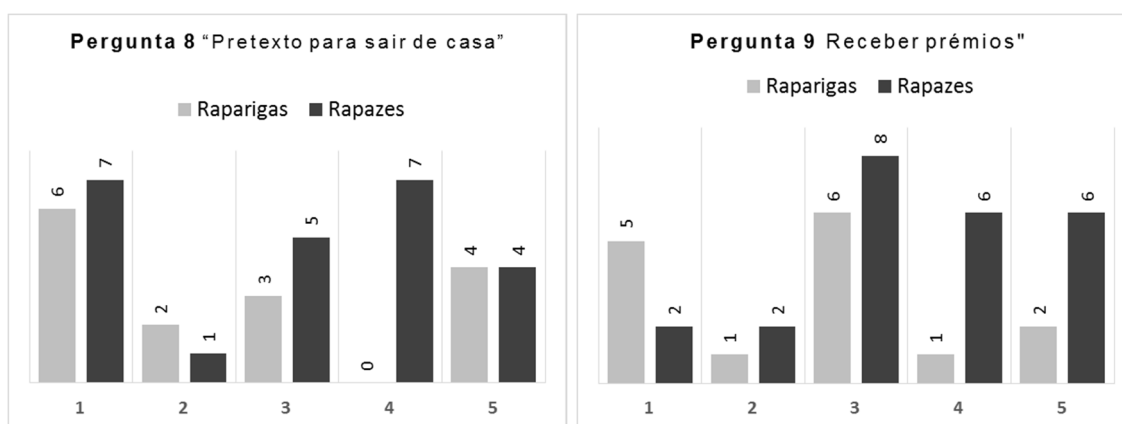


Figura 23 – Respostas por género às perguntas 8 e 9

Estes gráficos não permitem, por mera observação, verificar se existem diferenças nas respostas entre os rapazes e as raparigas, um dos objetivos específicos deste trabalho. Assim, é necessário levar a cabo uma análise comparativa de médias de respostas entre rapazes e raparigas tentando aferir a existência de semelhanças e/ou diferenças significativas entre as mesmas.

Para levar a cabo testes de comparação de médias das respostas a todas as questões, é necessário que os dados sigam distribuições normais. Deste modo, tornou-se necessário realizar testes de ajustamento. As hipóteses de um teste deste tipo são:

H_0 : A variável segue uma distribuição normal

H_1 : A variável não segue uma distribuição normal

Como o tamanho da amostra (n) é reduzido ($n=39$), usou-se o Teste Shapiro-Wilk para todas as variáveis do questionário. Em todos os casos, o p-valor (sig) é inferior a 0,05, então rejeita-se a hipótese nula (H_0) para um nível de significância de 5%, constatando-se, assim, que existe evidência estatística para considerar que todas estas variáveis não seguem uma distribuição normal (Tabela global – Apêndice 6).

Não obstante a conclusão geral a que se chegou, realizou-se também o mesmo teste de hipótese para testar a normalidade para a distribuição por género (géneros separados - Tabela de Teste Shapiro-Wilk em anexo – Apêndice 6).

Com 5% de significância, existiram algumas questões, para o género feminino, cujo p-valor é superior, significando que não se rejeitaria a normalidade da variável. Contudo, nenhuma pergunta tem ambos os géneros com p-valor superior a 5%, rejeitando-se, assim, a normalidade na maioria dos casos. Se considerarmos 1% de significância, na pergunta 5 e pergunta 9 já temos ambos os grupos com p-valor superior a 1%, o que levaria a não rejeitar a normalidade destas variáveis. Se ambos os grupos da variável puderem ser considerados com distribuição normal, como no caso destas duas perguntas torna-se possível, pois, realizar um teste paramétrico (Teste t – subsecção 4.3.5.2.1). Caso contrário, opta-se por um teste não paramétrico (subsecção 4.3.5.2.2).

4.3.5.2.1. Análise das respostas por género que apresentam uma Distribuição Normal –Perguntas 5 e 9

Para realizar o Teste t, é necessário decidir previamente se as variáveis têm variâncias iguais nos 2 grupos (F-M), efetuando, para tal, um teste de *Levene*, sendo H_0 : As variâncias das respostas dos dois géneros são iguais.

Teste de Levene - Relativamente à pergunta 5, a estatística de teste é $F=0,13$ e o p-valor é 0,909 (sig) enquanto, relativamente à pergunta 9, a estatística de teste é $F=0,41$ e o p-valor é 0,0525 (sig). Sendo p-valor superior a 0,05, nos dois casos, não se pode rejeitar a hipótese nula, H_0 , que neste caso é hipótese das variâncias serem iguais nos dois géneros. Desta forma, constatou-se que não havia evidências estatísticas, a um nível de significância de 5%, de que se verificassem diferenças consideráveis nas variâncias dos dois grupos, para as duas questões.

Logo, considerou-se que as variâncias são iguais nos mesmos, passando-se, assim à realização dos Testes t, testando-se agora a “igualdade das médias”, isto é: H_0 : As médias das respostas dos dois géneros são iguais.

Teste t - Como se pode verificar na Tabela 2 – Médias e Teste t (perguntas 5 e 9), o p-valor é 0,926, logo maior do que 0,05, o que impede a rejeição de H_0 . Concluiu-se, assim, que não havia evidências estatísticas, a um nível de significância de 5%, de que se verificassem diferenças significativas nas médias dos resultados da pergunta 5 dos grupos feminino e masculino. Relativamente à pergunta 9, o valor sig do teste t é 0,041. Como o p-valor é inferior a 0,05, então rejeita-se H_0 , pelo que se constatou que, a um nível de significância de 5%, existem diferenças significativas entre as médias das respostas dadas nesta pergunta por rapazes e raparigas

Tabela 2 – Médias e Teste t (perguntas 5 e 9)

Pergunta	Média Feminina	Média Masculina	P-valor Teste t
Pergunta 5 “Influência da família ou de outros amigos	3,47	3,50	0,926
Pergunta 9 “Receber Prêmios”	2,60	3,50	0,041

Assim, destes testes conclui-se que, relativamente à pergunta 5 - “Influência da família ou de outros amigos” - não há uma diferença significativa entre a média das respostas das raparigas e dos rapazes, não sendo, assim, um fator diferenciador dos dois géneros. Repare-se ainda que, o intervalo de confiança obtido para a diferença entre as médias foi de] -0,758 ; 0,692 [, contendo o “zero”, pelo que a diferença entre as médias das respostas dadas pelos dois géneros pode ser zero, isto é, as médias podem ser iguais.

No que concerne à pergunta 9 - “Receber prémios” - este já revela ser um motivo significativamente mais importante para os rapazes do que para as raparigas, havendo uma diferença assinalável entre as respetivas médias das respostas. Neste caso, o intervalo de confiança obtido para a diferença entre as médias foi, neste caso,] -1,761; -0,039 [, só apresentando valores negativos (não contém o zero) pelo que se pode concluir que as médias não são iguais.

4.3.5.2.2. Análise das respostas por género que não apresentam uma Distribuição Normal

Para analisar as respostas às restantes questões, devido à não normalidade das variáveis, efetuou-se o teste não paramétrico (Teste Mann-Whitney-Wilcoxon) de localização para a comparação de duas amostras, usando este as medianas em detrimento das médias, cujos resultados se apresentam seguidamente, isto é, testando a hipótese nula: H_0 : As medianas das respostas dos dois géneros são iguais.

Teste Mann-Whitney-Wilcoxon – Tal como já foi referido, neste teste comparam-se as medianas das respostas dadas pelos dois grupos, testando-se a hipótese nula destas serem iguais para os dois géneros. Os resultados obtidos para este teste revelaram conclusões diferenciadas para as várias perguntas, conforme se pode constatar nas Tabela 3 .

Devido ao p-valor ser inferior a 0,05, rejeita-se H_0 nas perguntas 2, 10, 12, 13 e 14, verificando-se diferenças estatisticamente significativas entre as medianas destas variáveis, a um nível de significância de 5%. Nas restantes questões 1, 3, 5, 6, 7, 8 e 11 (valores assinalados a negrito na tabela), como o p-valor superior a 0,05, não se rejeita H_0 , não sendo significativamente diferentes as medianas das respostas as estas questões, por género, a um nível de significância de 5%.

Tabela 3 –Testes M.W.W - p-valores registados

Perguntas	P-valor
Pergunta 1 “Estar com os amigos	0,762
Pergunta 2 “Ganhar”	0,004
Pergunta 3 “Descarregar energias”	0,310
Pergunta 4 “Manter a forma”	0,276
Pergunta 6 “Fazer novas amizades	0,975
Pergunta 7 “Fazer exercício”	0,120
Pergunta 8 “Pretexto para sair de casa	0,466
Pergunta 10 “Espírito de equipa”	0,002
Pergunta 11 “Ultrapassar desafios	0,052
Pergunta 12 “Atingir um nível desportivo mais elevado”	0,004
Pergunta 13 “Para me divertir”	0,005
Pergunta 14 “Pertencer a um grupo”	0,005

Na tabela seguinte (Tabela 4) apresentam-se os resultados relativos às respostas de cada género, F e M, por cada pergunta, tanto relativamente à média como à sua mediana, permitindo-nos confrontar e complementar os resultados

obtidos nas tabelas anteriores, de modo a sintetizarmos as análises estatísticas realizadas.

Tabela 4 - Média e Mediana por géneros

Pergunta	Género			
	F		M	
	Média	Mediana	Média	Mediana
Pergunta 1 “Estar com os amigos”	3,80	4,00	3,83	4,00
Pergunta 2 “Ganhar”	2,93	3,00	4,21	4,00
Pergunta 3 “Descarregar energias”	3,67	4,00	4,04	4,00
Pergunta 4 “Manter a forma”	4,13	4,00	4,50	5,00
Pergunta 5 “Influência da família ou de outros amigos”	3,47	3,00	3,50	4,00
Pergunta 6 “Fazer novas amizades”	4,00	4,00	4,08	4,00
Pergunta 7 “Fazer exercício”	4,07	4,50	4,67	5,00
Pergunta 8 “Pretexto para sair de casa”	2,60	2,00	3,00	3,00
Pergunta 9 “Receber Prémios”	2,60	3,00	3,50	3,50
Pergunta 10 “Espírito de equipa”	3,67	4,00	4,58	5,00
Pergunta 11 “Ultrapassar desafios”	4,13	4,00	4,67	5,00
Pergunta 12 “Atingir um nível desportivo mais elevado”	3,73	4,00	4,75	5,00
Pergunta 13 “Para me divertir”	4,00	4,00	4,58	5,00
Pergunta 14 “Pertencer a um grupo”	3,07	3,00	4,17	4,50

Resumindo, dos 14 motivos assinalados será de referir que apenas 6 apresentam diferenças significativas na importância atribuída por rapazes e raparigas, sendo sempre essa “importância” superior para os rapazes, até mesmo nos motivos onde essas diferenças não são significativas.

O motivo ao qual os rapazes atribuem maior importância foi “Atingir um nível desportivo mais elevado” (pergunta 12) que difere dos motivos com maior valor médio para as raparigas, para as quais “Manter a Forma” e “Ultrapassar desafios” se mostraram mais importantes (perguntas 4 e 11).

Os motivos menos importantes são idênticos para os dois géneros que apontam “Pretexto para sair de casa” (pergunta 8) como o menos relevante, no entanto as raparigas ainda apresentam “Receber prémios” (pergunta 9) com um valor médio igualmente baixo (2,6).

Será de referir ainda que, os motivos foram todos considerados, de algum modo, relevantes em termos médios uma vez que as médias das pontuações atribuídas são maioritariamente superiores a 3.

4.3.5.3. Análise de Correlações das respostas para cada Fator Motivacional

Para relacionar as perguntas correspondentes a cada fator (Socialização, Bem-estar e Competição), recorreu-se à correlação de Spearman, visto tratarem-se de variáveis qualitativas ordinais ou sem distribuição normal. Em cada caso, foram correlacionados os dois géneros em conjunto.

As matrizes de correlações (Tabela 5, 6 e 7) são simétricas, sendo a diagonal sempre 1, motivo pelo qual só se analisa a parte triangular superior. Uma vez que nas correlações muito significativas(**) o p-valor ou sig do Teste de Correlação de Spearman (coeficiente de correlação) é inferior a 1%, nas correlações significativas(*) o p-valor inferior a 5% e nas correlações que não são significativas está presente um p-valor superior a 5%, logo a correlação não é maioritária e significativamente igual de zero.

Destes testes, obtiveram-se os seguintes resultados: de acordo com os resultados apresentados na Tabela 5, a pergunta 1 está correlacionada com a pergunta 6, a um nível de significância de 1%, o mesmo não se verificando com

as perguntas 10 e 14. Para um nível de significância de 5%, verifica-se uma correlação entre as perguntas 6 e 10.

As perguntas 6 e 10 estão correlacionadas com a pergunta 14, para um nível de significância de 1%.

Tabela 5 – Fator Socialização - Resultados do Teste de correlação de Spearman às perguntas 1, 6, 10 e 14 (coeficiente de correlação):

	Pergunta 1	Pergunta 6	Pergunta 10	Pergunta 11
Pergunta 1 Estar com os amigos	1,000	0,408**	0,289	0,266
Pergunta 6 “Fazer novas amizades”	-	1,000	0,391*	0,415**
Pergunta 10 “Espírito de equipa”	-	-	1,000	0,625**
Pergunta 14 “Pertencer a um grupo”	-	-	-	1,000

Assim, os dados analisados podem ser considerados adequados ao agrupamento em Fator Socialização uma vez que todas as correlações são positivas e maioritariamente significativas.

De um modo análogo se pode concluir sobre o fator de Bem-Estar Físico, uma vez que, analisando a tabela apresentada (Tabela 6), a pergunta 4 é muito correlacionável com a pergunta 7, a um nível de significância de 1%, o mesmo se sucedendo entre as perguntas 7 e 11. Por sua vez, as perguntas 4 e 11 apresentam uma correlação fraca.

Tabela 6 - Fator Bem-Estar Físico - Resultados do Teste de correlação de Spearman às perguntas 4, 7 e 11 (coeficiente de correlação):

	Pergunta 4	Pergunta 7	Pergunta 11
Pergunta 4 “Manter a forma”	1,000	0,469**	0,211
Pergunta 7 “Fazer exercício”	-	1,000	0,453*
Pergunta 11 “Ultrapassar desafios”	-	-	1,000

Quanto ao Fator Competição, com base nos resultados da Tabela 7, podemos dizer que todas as correlações são fortes e significativas, a um nível de significância de 1%.

Tabela 7 - Fator Competição - Resultados do Teste de correlação de Spearman às perguntas 2,9 e 12 (coeficiente de correlação)

	Pergunta 2	Pergunta 9	Pergunta 12
Pergunta 2 “Ganhar”	1,000	0,717**	0,579**
Pergunta 9 “Receber prémios”	-	1,000	0,431**
Pergunta 12: “Atingir um nível desportivo mais elevado”	-	-	1,000

4.3.6. Conclusões

Perante os objetivos previamente definidos para este trabalho e em termos gerais verifica-se que, independentemente do género, o Fator Bem-Estar Físico é o mais relevante para a prática de desporto extracurricular, como atestam os resultados globais (Tabela 1 – perguntas 4, 7 e 11). Este mesmo fator revelou-se de importância similar para os dois grupos distintos analisados (rapazes e raparigas) uma vez que se mostrou não existirem diferenças significativas segundo o género na maioria das perguntas envolvidas (7 e 11, ver Tabela 3)

Relativamente ao fator que revelou menor impacto motivacional na prática desportiva em questão foi, no total dos 39 questionários analisados, o Fator Competição. No entanto, os resultados das perguntas 2, 9 e 12 são todos significativamente diferentes entre os rapazes e as raparigas (Tabela 3) verificando-se, por exemplo que, comparando médias temos, na pergunta 2 a média das respostas das raparigas de 2,93 versus uma média das dos rapazes de 4,21 (com medianas de, respetivamente, 3,0 e 4,0), tal como para as outras afirmações que compõem este fator motivacional.

No que diz respeito ao Fator Socialização, este apresentou uma relevância relativa intermédia, havendo indícios de ser mais relevante para os rapazes do que para as raparigas. Por exemplo, as respostas às perguntas 10 (*Espírito de Equipa*) e 14 (*Pertencer a um grupo*) revelaram diferenças significativas nas respostas apresentadas pelos rapazes e pelas raparigas. Em ambas as perguntas (10 e 14) os alunos do sexo masculino destacam-se com respostas de valores mais elevados: por exemplo, na pergunta 14 obteve-se a média feminina de 3,07 enquanto a média masculina foi superior em mais de um valor, o mesmo se passando com a mediana (ver Tabela 3).

Analisando apenas algumas respostas pontuais verificamos que o motivo “primário” mais relevante para os rapazes é diferente do assinalado pelas raparigas. Os rapazes inquiridos revelam “*Atingir um nível desportivo mais elevado*” (12) como o motivo mais importante para a prática desportiva extracurricular enquanto as raparigas assinalam dois motivos diferentes (4 e 11) com médias e medianas iguais.

É, de algum modo, consensual o motivo menos relevante para a prática de desporto extracurricular, tanto para os rapazes como para as raparigas: “*Pretexto para sair de casa*”.

Para terminar esta breve análise dos resultados é importante referir que estes estudantes atribuíram as classificações de 1 e 2 (Discordo Plenamente e Discordo) em apenas 64 das 545 respostas dadas (não atingindo os 12%), o que justifica os valores elevados que se verificam nas respostas as todas as questões.

4.3.7. Bibliografia

- Alderman, R. (1976). Incentive motivation in Sport: An interpretative speculation. Em A. Fisher (Ed.), *Psychology of sport: Issues & insights*. Palo Alto, California: Mayfield.
- Alderman, R. (1978). Strategies for motivating young athletes. Em W. Straub (Ed.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behaviour* (pp. 136-148). Ithaca: N.Y. Movement.
- Alderman, R., & Wood, N. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. *Canadian Journal Applied Sport Science*, 1, 169-176.
- Barroso, M. (2007). Validação do Participation Motivation Questionnaire Adaptado para Determinar Motivos de Prática Esportiva de Adultos Jovens Brasileiros. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID). Florianópolis/SC.129: Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Obtido em janeiro de 2015, de http://www.tede.udesc.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=1267
- Cid, L. (2002). Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens. *Revista Digital - Lecturas: Educación Física y Deportes*, Ano 8 - N° 55 . Buenos Aires. Obtido de <http://www.efdeportes.com/efd55/motiv.htm>
- Cruz, J., Costa, F., Rodrigues, R., & Ribeiro, F. (1988). Motivação para a prática e competição desportiva. *Revista Portuguesa de Educação*, 1(2), pp. 113-124.
- Dâmaso, N. (2015). Motivação das crianças e jovens para a escolha do futebol como prática desportiva : diferenças entre género, região e escalão etário. Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para o cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física. Obtido em junho de 2015, de <http://hdl.handle.net/10400.11/2746>
- Fonseca, A., & Ribeiro, A. (2001). Motivos para a prática dos trampolins: Um estudo com atletas de elite. Em A. M. Fonseca (Ed.), *Estudos sobre Motivação* (pp. 11-13). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Frias, J., & Serpa, S. (1991). Factores de motivação para a actividade gímnica no quadro da ginástica geral, ginástica de manutenção e ginástica de representação. Em J. B. Marques (Ed.), *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva*, 1 (pp. 169-179).

- Gill, D., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sports Psychology*, v. 14, 1-14.
- Gonçalves, F. (2012). A prática desportiva como animação do tempo de lazer em pré-adolescentes. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação, Área de Especialização em Animação Sociocultural, Universidade de Trás os Montes e Alto Douro (UTAD). Obtido em junho de 2015, de <http://hdl.handle.net/10348/2509>
- Guedes, D., & Silvério Netto, J. (Jan-Mar de 2013). Participation Motivation Questionnaire: tradução e validação para uso em atletas-jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27(1), pp. 137-48. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/S1807-55092013005000003>
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, 8(4), pp. 38-51. doi:10.6063/motricidade.8(4).1551
- Maroco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (6ª ed.). Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (outubro de 2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. Disponível em: www.psicologia.pt. Obtido em 2014 de Novembro, de <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0495.pdf>

5. CONCLUSÃO

Chegando ao final desta fase da minha formação, é-me possível olhar para trás, relembando o passado, refletir e agradecer por tudo o que aprendi, não só com os meus colegas e com os restantes professores da escola, mas também com os meus alunos e com todos os funcionários do meu local de estágio.

Foi, indubitavelmente, um ano onde se criaram memórias das quais nunca me esquecerei e onde fiz de tudo para aprender o que significa ser um bom profissional e, acima de tudo, um bom professor. Aprendi tudo o que precisava? Claro que não! Ser um bom profissional e um bom professor não é algo que se aprenda, é algo que se vai trabalhando e adaptando com a mudança dos tempos. Aprendi, finalmente, o que significa ser um professor reflexivo e a extrema importância de o ser. Nunca nos podemos deixar abraçar pelo comodismo e pela indiferença. É necessário renovarmo-nos continuamente para podermos dar sentido e relevância ao que fazemos.

Tenho igualmente de agradecer pela turma inefável que acompanhei durante este ano letivo. Foi uma turma que, constantemente, pôs à prova os meus conhecimentos e que, sobretudo, se apercebeu de que, apesar de eu não ser perfeito como Professor, eu esforçava-me todos os dias para me aproximar cada vez mais desse objetivo. Por esse e tantos outros momentos indizíveis, nunca me irei esquecer de todos os alunos dessa turma do 8º Ano da Escola EB 2,3 de Leça do Balio que me acolheu este ano letivo, “os meus meninos”.

Em suma, é a concretização de um sonho que já persigo desde o meu 7º ano de escolaridade: “ser professor de Educação Física”. Por último, após 7 anos de árduo trabalho na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, da qual me orgulho a cada dia de pertencer, posso, com uma indescritível felicidade, gritar “O MEU SONHO TORNOU-SE REALIDADE!”.

Hoje constato que muito trabalho poderia ter sido realizado de outra forma, mas ficou a vontade de prosseguir, estudando e analisando estes resultados e outros com que certamente me confrontarei. Os ensinamentos de todos (família, professores, colegas e alunos) estão registados para memória futura ficando a

nítida perceção da necessidade de adaptação, motivação, empreendedorismo e estudo constante que a profissão que decidi abraçar exige e merece.

Para terminar, e relativamente a perspetivas futuras, registo a médio prazo a intenção e vontade de regressar à realidade experimentada durante este ano letivo, lecionando numa escola que me ofereça condições de desenvolvimento profissional e de formação, possibilitando-me o acompanhamento de alunos na disciplina de Educação Física e mesmo o desenvolvimento de atividades extracurriculares. Atualmente, a realidade (pelo menos num futuro próximo) é outra (área dos ginásios e treino pessoal direcionado e específico) mas onde vou, sem margem para dúvidas, aplicar os conhecimentos e utilizar as ferramentas que a formação na FADEUP me facultou, esperando conseguir sobreviver e viver com, pelo e para o Desporto.

“There is nothing like a dream to create the future.”

Victor Hugo, Les Misérables

Referências Bibliográficas

- Decreto Lei n.º 74/2006. (24 de março de 2006-2013). *alterado pelos Decretos Lei n.os 107/2008, de 25 de Junho, 230/2009, de 14 de setembro, rectificado pela Declaração de Rectificação n.º 81/2009, de 27 de outubro, e Decreto Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, com republicação*. Obtido em Fevereiro de 2015, de <http://dre.pt/pdf1sdip/2013/08/15100/0474904772.pdf>
- Decreto-Lei n.º 43/2007. (22 de fevereiro de 2007). Obtido em Fevereiro de 2015, de <http://www.dges.mctes.pt/NR/rdonlyres/84F15CC8-5CE1-4D50-93CF-C56752370C8F/1139/DL432007.pdf>
- Despacho Reitoral GR.02/06/2014. (6 de junho de 2014). *Regulamento Geral dos Segundos Ciclos da Universidade do Porto*. Obtido em junho de 2015, de https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/legislacao_geral.legislacao_ver_ficheiro?pct_gdoc_id=64094&pct_nr_id=263&pct_codigo=6
- Matos, Z. (2014a). Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Matos, Z. (2014b). 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: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pappas, S. (18 de fevereiro de 2014). First Impressions Hard to Change, *Studies Suggest. Livescience*. Obtido em abril de 2015, de <http://www.livescience.com/43439-first-impressions-hard-to-change.html>
- Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Padrão da Légua. (junho de 2014). Padrão da Légua. Obtido de http://www.aeplegua.pt/documentos-estruturantes/projeto-educativo-de-agrupamento/Projeto%20Educativo%20do%20AEPL%202014%20-%202017.pdf/at_download/file
- Regulamento Interno da Agrupamento de Escolas do Padrão da Légua 2013-2017. (2013). Padrão da Légua. Obtido em setembro de 2014, de http://www.aeplegua.pt/o-agrupamento/identidade/ri/at_download/file

Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: FMH.

Rule, N., Tskhay, K., Freeman, J., & Ambady, N. (2014). On the interactive influence of facial appearance and explicit knowledge in social Categorization. *European Journal of Social Psychology*, 4, 529-535. doi:10.1002/ejsp.2043

ANEXOS

Anexo 1 – Ficha de Caracterização Individual



Escola EB 2.3 de Leça do Balio

Ficha de caracterização individual

1-Identificação pessoal:

Nome: _____

Ano: _____ Turma: _____ Nº _____

Data De Nascimento: ____/____/____ Idade: _____

Natural de: _____ Vivo no Concelho: _____

Telemóvel: _____

Nome do Pai: _____

Idade: _____ Profissão: _____

Nome da Mãe: _____

Idade: _____ Profissão: _____

2-Encarregado de Educação:

Nome: _____ Grau de parentesco: _____

3-Agregado familiar:

Com quem vives? _____

Quantos irmãos tens? _____ Quais as suas idades? _____

Qual das seguintes situações se encontram os teus pais?

Casados : _____ Separados: _____

4-Habituação/Transporte:

O teu quarto é individual: Sim: _____ Não: _____

Gostas da tua casa? Sim: _____ Não: _____

Tens boas condições para estudar? Sim: _____ Não: _____

Qual o teu local habitual de estudo? _____

Costumas estudar sozinho ou em grupo? _____

Como te deslocas de casa para a escola e vice-versa? _____

Quanto tempo gasta no percurso casa / escola e vice-versa? _____ Para onde vai no fim das aulas? _____

5-Hábitos:

Quantas refeições fazes por dia? _____

Tomas pequeno-almoço? Sim: _____ Não. Porquê? _____

Onde costumavas tomar o teu pequeno-almoço? _____

Onde costumavas almoçar? _____

Fumas? Não: _____ Sim. Quantos cigarros por dia? _____

Normalmente a que horas te deitas? _____ E te levantas? _____

6-Saúde:

Que doenças já tiveste? _____

Vê bem? _____ Ouve bem? _____ Costuma ter dores de cabeça? _____

És alérgico a algum medicamento ou alimento?

Não: _____ Sim. Qual? _____

Tomas medicamentos regularmente?

Não: _____ Sim. Qual? _____

Alguém da tua família sofre de algum problema de saúde?

Não: _____ Sim. Quem e qual? _____

Em caso de emergência quem deve ser contactado? E qual o seu contacto (telemóvel)?

7-Characterização escolar e desportiva:

Já reprovaste alguma vez? Não: _____ Sim. Em que anos? _____

Qual é a tua disciplina preferida? _____

Qual a disciplina que menos gostas? _____

Costumas participar em atividades extracurriculares da escola? Não: _____ Sim. Quais?

Os teus pais ajudam-te nos trabalhos de casa? Sim: _____ Não: _____

Os teus pais comparecem às reuniões da escola? Sim: _____ Não: _____

Pretendes continuar a estudar após o 12º ano? Sim: _____ Não: _____

Tiveste aulas de Educação Física na primária? Sim: _____ Não: _____

Frequentaste as aulas de Educação Física nos anos anteriores? Sim: _____ Não: _____

Gostas das aulas de Educação Física? Sim: _____ Não: _____

Que importância têm as aulas de Educação Física relativamente às outras disciplinas? Maior: _____
Menor: _____ Igual: _____

Achas que deverias ter mais horas semanais de Educação Física? _____

Praticas alguma modalidade? Não: _____ Sim: _____ Qual? Quantas horas semanais?

És Federado? Não: _____ Sim. Em que clube? _____

Quais as modalidades desportivas que mais gostas?

Quais as modalidades que tens mais dificuldades? _____

Quais as modalidades que tens mais facilidade? _____

Quando terminas a aula de Educação Física costumavas tomar banho?

Sim: _____ Não: _____

Dá uma sugestão para que as aulas sejam do teu agrado.

8-Tempos Livres:

Onde passas habitualmente os tempos livres? _____

Tens computador em casa? Não: _____ Sim: _____ Tem internet? _____

Como costumavas ocupar os teus tempos livres? _____

Com quem passas os teus tempos livres? _____

9-Expectativas:

O que esperas das aulas de Educação Física este ano?

Aprender algo novo: _____ Desenvolver capacidades físicas: _____ Convívio: _____ Praticar
desporto: _____ Aumentar o espírito de grupo: _____

Aprender algo novo: _____ Técnicas das modalidades: _____ Emagrecer: _____

Outra. Qual? _____

Obrigado Pela colaboração.

Anexo 2 – Planificação Anual de Atividades do 3º Ciclo



Escola EB 2.3 de Leça do Balio



PLANIFICAÇÃO ANUAL DO 3º CICLO ANO LETIVO 2014/2015

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO	7º ANO		8º ANO		9º ANO	
1º PERÍODO De: 17/09/2014 a 16/12/2014 37H	- Avaliação da Condição Física	6h	- Avaliação da Condição Física	6h	- Avaliação da Condição Física	6h
	- Atletismo	11h	- Atletismo	11h	- Atletismo	11h
	- Orientação	6h	- Orientação	6h	- Orientação	6h
	- Jogos Tradicionais	3h	- Jogos Tradicionais	3h	- Jogos Tradicionais	3h
	- Andebol	11h	- Voleibol	11h	- Basquetebol	11h
2º PERÍODO De: 05/01/2015 a 27/03/2015 33H	- Patinagem	10h	- Badminton	10h	- Badminton	10h
	- Basquetebol	13h	- Andebol	13h	- Voleibol	13h
	- Ginástica	8h	- Ginástica	8h	- Patinagem	8h
	- Avaliação da Condição Física	2h	- Avaliação da Condição Física	2h	- Avaliação da Condição Física	2h
3º PERÍODO De: 13/04/2015 a 12/06/2015 24H	- Natação	11h	- Natação	11h	- Natação	9h
	- Futsal	11h	- Futebol	11h	- Futebol	10h
	- Avaliação da Condição Física	2h	- Avaliação da Condição Física	2h	- Avaliação da Condição Física	2h
TOTAL	94 Horas		94 Horas		91 Horas	

APTIDÃO FÍSICA

	1º Período	2º Período	3º Período
3º Ciclo	- Velocidade - Resistência	- Força Superior - Flexibilidade	- Força Média - Força Inferior

Leça do Balio, 2 de Julho de 2014

O Sub-Coordenador

Área Disciplinar de Educação Física

Anexo 3 – Plano Anual de Atividades

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2014-2015

5.8 Departamento Curricular de Educação Física e Educação Especial

Sigla	Objetivos	Atividades	Destinatários	Responsáveis / Dinamizadores	Instrumentos de Avaliação	Data Prevista
DEF/E 1	Proporcionar a divulgação dos jogos tradicionais portugueses, assim como momentos de alegria, convívio e prazer, interligando os factores culturais, sociais, competição e movimento	Jogos Tradicionais	Alunos do 2º e 3º ciclo	Professores de Educação Física (EF) e Professores Estagiários de EF da EB 2/3 LB	Relatório de Apreciação Global da atividade	11/11/2014
DEF/E 2	Procurar realçar a importância da corrida, utilizada na maioria das modalidades desportivas, de uma forma competitiva.	Corta- Mato Escolar	Alunos do 2º e 3º ciclo	Professores de EF e Professores Estagiários de EF da EB 2/3 LB	Relatório de Apreciação Global da atividade	28/11/2014
DEF/E 3	Permitir a participação numa prova de corrida de velocidade de forma a poder auto superarem-se numa situação de competição.	Mega Sprint Escolar	Alunos do 2º e 3º ciclo	Professores de EF e Professores Estagiários de EF da EB 2/3 LB	Relatório de Apreciação Global da atividade	Início do 2º período de dependente do calendário Desp. Escolar
DEF/E 4	Sensibilizar os alunos para o desenvolvimento da aptidão física, fundamentalmente da força de uma forma dinâmica e motivadora	Treino Funcional (ou outra actividade em função das competências dos Novos estagiários de Ed. Ed. Física)	Alunos do 3º ciclo	Professores Estagiários de EF da EB 2/3 LB	Relatório de Apreciação Global da atividade	Dia "Aberto" no 2º Período
DEF/E 5	Fomentar os comportamentos adequados a ter para com os colegas de equipa, com os adversários e árbitros, tratando-os com cordialidade e respeito, despertando ainda o gosto pelas diferentes modalidades	Torneios Inter-Turmas de: Basquetebol, Andebol e Voleibol	Alunos do 3º ciclo	Professores de EF e Professores Estagiários de EF da EB 2/3 LB	Relatório de Apreciação Global da atividade	27/03/2015
DEF/E 6	Fomentar os comportamentos adequados a ter para com os colegas de equipa, com os adversários e árbitros, tratando-os com cordialidade e respeito, despertando ainda o gosto pela modalidade.	Torneio de Futebol – Inter-turmas	Alunos do 2º e 3º ciclo	Professores de EF e Professores Estagiários de EF da EB 2/3 LB	Relatório de Apreciação Global da atividade	12/06/2015

RECURSOS FINANCEIROS

Sigla	Recursos para a concretização do PAA	Orçamento estimado
DEF/E 2	24 medalhas	50,00€
DEF/E 3	24 medalhas	50,00€
DEF/E 5	60 medalhas	120,00€
DEF/E 6	60 medalhas	120,00€

- No espaço "sigla" deve-se escrever o n.º da actividade a que corresponde (na grelha anterior do PAA), assim como a sigla do respetivo departamento ou de outra estrutura.

E no espaço "orçamento" deve-se preencher o valor estimado para cada actividade

Anexo 4 – Ficha de Critérios de Percentagens de Avaliação



ESCOLA E.B. 2.3 DE LEÇA DO BALIO

FICHA DE CRITÉRIOS DE PERCENTAGENS DE AVALIAÇÃO

ALUNO	COMPONENTE PRÁTICA (60%)		APTIDÃO FÍSICA (15%)		TESTE/CONHECIMENTOS (15%)		ATTITUDES (10%)		CLASSIFICAÇÃO	
	NOTA	NOTA	NOTA	NOTA	NOTA	NOTA	NOTA	NOTA	NOTA	NOTA
1			0	0	0	0	0	0	0	0
2			0	0	0	0	0	0	0	0
3			0	0	0	0	0	0	0	0
4			0	0	0	0	0	0	0	0
5			0	0	0	0	0	0	0	0
6			0	0	0	0	0	0	0	0
7			0	0	0	0	0	0	0	0
8			0	0	0	0	0	0	0	0
9			0	0	0	0	0	0	0	0
10			0	0	0	0	0	0	0	0
11			0	0	0	0	0	0	0	0
12			0	0	0	0	0	0	0	0
13			0	0	0	0	0	0	0	0
14			0	0	0	0	0	0	0	0
15			0	0	0	0	0	0	0	0
16			0	0	0	0	0	0	0	0
17			0	0	0	0	0	0	0	0
18			0	0	0	0	0	0	0	0
19			0	0	0	0	0	0	0	0
20			0	0	0	0	0	0	0	0
21			0	0	0	0	0	0	0	0
22			0	0	0	0	0	0	0	0
23			0	0	0	0	0	0	0	0
24			0	0	0	0	0	0	0	0
25			0	0	0	0	0	0	0	0
26			0	0	0	0	0	0	0	0
27			0	0	0	0	0	0	0	0
28			0	0	0	0	0	0	0	0
29			0	0	0	0	0	0	0	0
30			0	0	0	0	0	0	0	0

Núcleo de estágio de educação física - FADEUP 2014/2015

Anexo 5 – Exemplo de Teste Teórico



Teste de Educação Física – 1º Período 2014/2015

9 de Dezembro

8

Nome: _____ CLASS: _____

Nº: _____ PROF.: _____

GRUPO 1 – verdadeiro ou falso

Lê atentamente cada questão e responde verdadeiro (V) ou falso (F) no respetivo espaço (40 PONTOS)

1. O voleibol foi primeiramente conhecido como Mintonette _____
2. O voleibol sempre se jogou com 8 jogadores em cada equipa _____
3. No voleibol vence o jogo a equipa que ganhar 2 sets _____
4. Durante a corrida é essencial que o tronco esteja ligeiramente inclinado à frente _____
5. No salto em altura a chamada deve ser realizada a dois apoios (pés) para o atleta saltar mais alto _____
6. No salto em altura a corrida de balanço deve ser em linha reta _____
7. Em relação à corrida de estafetas, nas competições oficiais, encontramos corridas de 4*100 metros e 4*400 metros _____
8. Para realizar a transmissão de forma correta devo virar-me de costas para quem transmite o testemunho. _____
9. Durante a transmissão é proibido falar para o recetor. _____
10. A Orientação é um Desporto recente em Portugal, mas tem já 100 anos de existência enquanto desporto organizado _____

GRUPO 2 - Resposta de escolha múltipla. (40 PONTOS)

Das três opções de resposta SÓ UMA está correta. Circula a alínea correta.

1. O voleibol foi criado:
 - a. Em Inglaterra
 - b. No Japão
 - c. Nos Estados Unidos da América
2. A altura da rede no escalão sénior masculino é:
 - a. 2,24
 - b. 2,43
 - c. 2,14
3. No voleibol o jogador especializado nas ações defensivas chama-se:
 - a. Poste
 - b. Avançado
 - c. Líbero
4. O voleibol é modalidade Olímpica desde:
 - a. 1964
 - b. 1886
 - c. 1980
5. Na disciplina de estafetas a técnica ensinada nas aulas foi a:
 - a. Descendente
 - b. Ascendente
 - c. Mista
6. Nas corridas oficiais, a zona destinada à transmissão do testemunho (zona de transmissão) tem:
 - a. 20 metros
 - b. 200 metros
 - c. 10 metros
7. Na orientação os postos de controlo são materializados no terreno pelas:
 - a. Redes
 - b. Cadeira
 - c. Balizas
8. Um triângulo encontrado num mapa de orientação indica:
 - a. A chegada
 - b. A partida
 - c. Um posto de controlo
9. A Orientação é praticada, em Portugal, nas seguintes disciplinas:
 - a. Orientação Pedestre, Orientação em BTT, Corridas de Aventura e *Trail Orienteering*,
 - b. Orientação a nado, Orientação a cavalo
 - c. Orientação aérea, orientação subaquática
10. No início do ano em relação à avaliação da condição física realizamos o teste:
 - a. Da hora
 - b. Do quilómetro
 - c. De velocidade

GRUPO 3 – Questões de resposta aberta. (20 PONTOS)

1. Enuncia as quatro fases do salto em altura.

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

2. Relata como ocorre (idealmente) um ponto de voleibol em jogo 2x2, desde que a bola vem em direção ao nosso campo até ao momento em que colocamos a bola no campo adversário.

Anexo 6 – Questionário QMAD adaptado

Antes de tudo, muito obrigado pela sua participação.

Este estudo insere-se no programa da disciplina Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O questionário é anónimo e voluntário, no entanto pedimos que responda de forma séria para posterior análise estatística.

1. Sexo:
 - a. Masculino ____
 - b. Feminino ____
2. Idade ____
3. Já praticaste desporto fora da escola? Sim ____ Não ____

De seguida, leia as afirmações seguintes, e assinale 1, 2, 3, 4, ou 5 para indicar quanto cada afirmação se aplica a si.

Relembro, não há respostas certas ou erradas.

Não demore muito tempo a ponderar a resposta, assinale com um círculo a que de imediato se adequa mais a si.

A classificação é a seguinte:

Discordo plenamente	Discordo	Nem discordo, nem concordo	Concordo	Concordo plenamente
1	2	3	4	5

Eu pratico atividades desportivas fora da escola para...

	Discordo plenamente	Discordo	Nem discordo, nem concordo	Concordo	Concordo plenamente
1. Estar com os amigos	1	2	3	4	5
2. Ganhar	1	2	3	4	5
3. Descarregar energias	1	2	3	4	5
4. Manter a forma	1	2	3	4	5
5. Influência da família ou de outros amigos	1	2	3	4	5
6. Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
7. Fazer exercício	1	2	3	4	5
8. Pretexto para sair de casa	1	2	3	4	5
9. Receber prémios	1	2	3	4	5
10. Espírito de equipa	1	2	3	4	5
11. Ultrapassar desafios	1	2	3	4	5
12. Atingir um nível desportivo mais elevado	1	2	3	4	5
13. Para me divertir	1	2	3	4	5
14. Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5

Muito obrigado pela tua colaboração.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Planificação do 1º Período – plano Base 2008-2009

 Escola EB 2.3 de Leça do Balio 					
Plano Periódico					
Turma 8ºB - 1º Período					
N.º DE AULA	DATA	DIA DA SEMANA	HORA	UNIDADE DIDÁCTICA	N.º DA UNIDADE DIDÁCTICA
1	15/09/2008	Segunda-Feira	12h45	Apresentação	1/1
2	17/09/2008	Quarta-Feira	10h20	Aptidão Física	1/6
3	17/09/2008	Quarta-Feira	10h20	Aptidão Física	2/6
4	22/09/2008	Segunda-Feira	12h45	Aptidão Física	3/6
5	24/09/2008	Quarta-Feira	10h20	Atletismo	1/10
6	24/09/2008	Quarta-Feira	10h20	Futebol	1/16
7	29/09/2008	Segunda-Feira	12h45	Futebol	2/16
8	01/10/2008	Quarta-Feira	10h20	Atletismo	2/10
9	01/10/2008	Quarta-Feira	10h20	Futebol	3/16
10	06/10/2008	Segunda-Feira	12h45	Futebol	4/16
11	08/10/2008	Quarta-Feira	10h20	Atletismo	3/10
12	08/10/2008	Quarta-Feira	10h20	Futebol	5/16
13	13/10/2008	Segunda-Feira	12h45	Futebol	6/16
14	15/10/2008	Quarta-Feira	10h20	Atletismo	4/10
15	15/10/2008	Quarta-Feira	10h20	Futebol	7/16
16	20/10/2008	Segunda-Feira	12h45	Futebol	8/16
17	22/10/2008	Quarta-Feira	10h20	Atletismo	5/10
18	22/10/2008	Quarta-Feira	10h20	Futebol	9/16
19	27/10/2008	Segunda-Feira	12h45	Futebol	10/16
20	29/10/2008	Quarta-Feira	10h20	Atletismo	6/10
21	29/10/2008	Quarta-Feira	10h20	Futebol	11/16
22	03/11/2008	Segunda-Feira	12h45	Futebol	12/16
23	05/11/2008	Quarta-Feira	10h20	Jogos Tradicionais	1/3
24	05/11/2008	Quarta-Feira	10h20	Jogos Tradicionais	2/3
25	10/11/2008	Segunda-Feira	12h45	Jogos Tradicionais	3/3
26	12/11/2008	Quarta-Feira	10h20	Atletismo	7/10
27	12/11/2008	Quarta-Feira	10h20	Corrida de Orientação	1/6
28	17/11/2008	Segunda-Feira	12h45	Futebol	13/16
29	19/11/2008	Quarta-Feira	10h20	Atletismo	8/10
30	19/11/2008	Quarta-Feira	10h20	Corrida de Orientação	2/6
31	24/11/2008	Segunda-Feira	12h45	Futebol	14/16
32	26/11/2008	Quarta-Feira	10h20	Corrida de Orientação	3/6
33	26/11/2008	Quarta-Feira	10h20	Futebol	15/16
34	03/12/2008	Quarta-Feira	10h20	Atletismo	9/10

Núcleo de Estágio de Educação Física / FADEUP 2008-2009

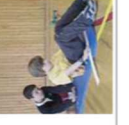
 Escola EB 2.3 de Leça do Balio 					
N.º	DATA	DIA DA SEMANA	HORA	UNIDADE DIDÁCTICA	N.º DA UNIDADE DIDÁCTICA
35	03/12/2008	Quarta-Feira	10h20	Futebol	16/16
36	10/12/2008	Quarta-Feira	10h20	Atletismo	10/10
37	10/12/2008	Quarta-Feira	10h20	Corrida de Orientação	4/6
38	15/12/2008	Segunda-Feira	12h45	Corrida de Orientação	5/6
39	17/12/2008	Quarta-Feira	10h20	Aptidão Física	4/6
40	17/12/2008	Quarta-Feira	10h20	Corrida de Orientação	6/6

Núcleo de Estágio de Educação Física / FADEUP 2008-2009

Apêndice 2 – Material – Unidade Didática de Condição Física

 ASSEMBLEIA DE ESCOLAS DE PORTO DA LÉUA Escola EB 2.3 de Leça do Balio		Unidade Didática de Condição Física	
Introdução: As preocupações com a promoção da saúde são na atualidade uma prioridade. Diferentes entidades de diferentes áreas alertam para as implicações que a atividade física na saúde das populações. Estas entidades destacam os hábitos de vida fisicamente ativos como forte fator influenciador de prevenção de um conjunto de doenças. Das quais destacam as cardiovasculares, a hipertensão arterial, a obesidade, a diabetes tipo II, a osteoporose, as lombalgias e a depressão. Neste alargado quadro de possível intervenção, a formação de hábitos de vida saudável são prioridades. Assim, promover estes hábitos é uma missão fundamental e urgente. Assim, a Escola, através de todos os agentes educativos – e sobretudo os professores - deve assumir protagonismo num projeto de educação para a promoção da saúde. Como professores de educação física, entendemos que é nosso dever assumir as responsabilidades que nos cabem tendo em conta a especificidade de nossa disciplina no currículo escolar e lecionar a unidade de aptidão física na disciplina de educação Física e sempre que possível relaciona-la com a atividade física e saúde. Para avaliar a Aptidão Física relacionada à Saúde é são necessários de critérios de referência. Deste modo, o núcleo de educação física de Leça do balio decidiu usar a bateria de testes FITNESSGRAM . Para além dos testes serem realizados pelos alunos no início do 1º período serão repetidos futuramente para comparação de resultados e analisar possíveis diferenças.		BATERIA DE TESTES FITNESSGRAM A bateria de Testes de Aptidão Física a aplicar incide sobre a função aeróbia, composição corporal e função musculoesquelética. A função aeróbia inclui a capacidade de resistência geral considerada como a capacidade de realizar esforços de baixa ou média intensidade por períodos mais ou menos longos de tempo utilizando grandes massas musculares (teste dos 12 minutos). A composição corporal (Índice de Massa Corporal - IMC) refere-se às qualidades morfológicas e fornece indicações do grau de magreza ou adiposidade relativa do corpo. O IMC representa um índice da relação da massa corporal (peso) com a estatura (altura). A função músculo esquelética (capacidades funcionais motoras) é um componente que combina medidas de força, resistência muscular, velocidade, flexibilidade, ("sentar-e-alcancar", abdominais, flexões, etc). Os testes realizados pelos alunos serão:	
• Teste de velocidade (40 metros) • Força média - Abdominais • Força dos membros superiores – flexão extensão dos membros superiores • Flexibilidade M.I. ("sentar e alcançar") • Força e flexibilidade do tronco • Força do trem inferior – impulsão horizontal Para completar estes testes serão realizadas medições antropométricas à altura e ao peso de cada aluno para avaliar o índice de massa corporal (IMC).		Núcleo de Estágio de Educação Física / FADEUP 2014-2015	

VELOCIDADE 40 metros	Materiais: Um cronómetro e uma pista de 40 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a segunda, distante 40m da primeira (linha de cronometragem) e a terceira linha, marcada a um metro da segunda (linha de chegada). A terceira linha serve como referência da chegada para o aluno na tentativa de evitar que ele inicie a sua corrida antes de cruzar a linha de cronometragem. Dois cones para a sinalização da primeira e terceira linhas. Procedimento: O aluno parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da primeira linha e será informado que deverá cruzar a terceira linha o mais rápido possível. Ao sinal do avaliador, o aluno deverá descolocar-se, o mais rápido possível, em direção à linha de chegada. O cronometrista deverá acionar o cronómetro no momento em que o avaliado der o primeiro passo (tocar ao solo), ultrapassando a linha de partida. Quando o aluno cruzar a segunda linha (dos 40 metros), para o cronómetro e regista o tempo. Avaliação: O cronometrista registrará o tempo do percurso em segundos e centésimos de segundos (duas casas após a vírgula)	
FORÇA SUPERIOR FLEXÕES-EXT.MS	Materiais: Objecto de controlo (ex. Bola de andebol) Procedimento: Posição de prancha facial com os membros superiores estendidos e as mãos colocadas à largura dos ombros. Realizar a flexão- extensão dos membros superiores, mantendo o alinhamento entre o tronco, membros inferiores e cabeça. Ao realizar a flexão, o aluno terá de tocar com o peito no objecto de controlo (bola) colocado a 5cm do solo. Não são permitidas piranhas. Avaliação: O resultado é expresso pelo número de movimentos completos realizados em 30 segundos.	
RESISTÊNCIA AERÓBIA TESTE DA MARCHA	Materiais: Local plano com marcação do perímetro da pista. Cronómetro e ficha de registo. Procedimento: Divide-se os alunos em pares. Enquanto um elemento realiza o teste o respetivo parceiro conta o número de voltas realizadas para informar o fim do teste. Todos os dados serão anotados em fichas próprias devendo estar identificado cada aluno de forma inequívoca. Os praticantes congemem o teste à voz de "Preparar, Partir". O teste termina quando o aluno percorrer as 10 voltas. Avaliação: Regista-se o tempo no final de percorrida a distância de uma milha.	

FLEXIBILIDADE "Senta-e-Alcança"	Teste "Senta-e-alcança" Materiais: Banco suco, peça tipo régua ou fita métrica com 53 cm de comprimento. Descrição: Posição de sentado com um membro inferior flexido e outro estendido. Posição deitado apoiar as mãos no banco suco o mais longe possível da posição de sentado. Apoiar o teste, trocando a posição dos membros inferiores. Variação: exercício idêntico, mas executado com os membros inferiores unidos e estendidos. Procedimento: Os alunos devem estar descalços. Sentam-se de frente para a base do banco suco, tal como o descrito no ponto anterior, calça, com as pernas estendidas e unidas. Colocam uma das mãos sobre a outra e elevam os braços à vertical. Inclinem o corpo para frente e alcançam com as pontas dos dedos a base do banco suco. Quando o aluno alcançar a base do banco suco com as pontas dos dedos, o aluno deverá utilizar movimentos de balanço (matadonas). Cada aluno realizará duas tentativas. Avaliação: O resultado é medido a partir da posição mais longínqua que o aluno pode alcançar na escala com as pontas dos dedos. Regista-se o melhor resultado entre as duas execuções com anotação em uma casa decimal.	 
FORÇA MÉDIA ABDOMINAIS	Materiais: colchonetes de ginástica e cronómetro. Procedimento: O aluno posiciona-se em decúbito dorsal com os membros inferiores flexidos (aproximadamente 140º) e os membros superiores estendidos ao longo do tronco. Ao sinal o aluno inicia os movimentos de elevação parcial do tronco, levando as mãos à frente de uma marca colocada no chão. Um colega deve colocar as mãos em concha para servir de repouso à cabeça do executante. O colega realiza a contagem em voz alta. O aluno deverá realizar o maior número de repetições completas em 30 segundos. Avaliação: O resultado é expresso pelo número de movimentos completos realizados em 30 segundos.	 

FORÇA INFERIOR IMPULSÃO HORIZONTAL	Materiais: Uma fita métrica e uma linha traçada no solo. Procedimento: A fita é fixada ao solo, perpendicularmente à linha, ficando o ponto zero sobre a mesma. O aluno colocase imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semi-flexidos, tronco ligeiramente projectado à frente. Ao sinal o aluno deverá saltar a maior distância possível. Serão realizadas duas tentativas, registando-se o melhor resultado. Avaliação: A distância do salto será registada em centímetros, com uma decimal, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.	
---	---	---

FORÇA E FLEXIBILIDADE DO TRONCO DORSAIS	Materiais: Uma fita métrica ou régua Procedimento: O aluno deita-se no colchão em decúbito ventral e eleva o tronco de forma lenta e controlada e mede-se a distância do chão ao queixo até os 30cm.	
--	--	---

Unidade Didática de Condição Física

	Aulas									
	1º Período					2º Período				
Conteúdos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Corrida da Milha	AD				AS					
Velocidade		AD				AS				
Força superior - Flexões			AD				AS			
Força e flexibilidade do tronco			AD					AS		
“Senta e alcança”				AD				AS		
Força médias - Abdominais									AS	
Força inferior – Impulsão horizontal			AD							AS

Legenda: AD- Avaliação Diagnóstica; AS- Avaliação Sumativa

Apêndice 3 – Planificação Anual de Oferta Complementar – 8º Ano

8º ano

TEMAS	OBJETIVOS	ATIVIDADES (em articulação com os Projetos)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
TEMA A. EDUCAÇÃO CÍVICA SUBTEMAS: - Direitos e deveres - Comportamentos Cívicos - Ética e Valores - Democracia: órgãos de soberania local e nacional - Educação intercultural - Voluntariado e coesão social	Promover a cidadania democrática: - pela consciencialização dos seus direitos e deveres na escola e na sociedade; - pelo conhecimento dos órgãos de poder local e de soberania nacional; - pela participação ativa em atividades cívicas, políticas, sociais, educativas, culturais... - pela responsabilização dos delegados e sub-delegados na participação cívica e ativa da comunidade escolar Promover o reconhecimento e a valorização da diversidade como uma oportunidade e fonte de aprendizagem para todos Incentivar a interação social e o respeito pela multiculturalidade Treinar as competências de comunicação e relacionamento interpessoal Dotar os jovens, desde cedo, de conhecimentos, competências e atitudes necessárias para a tomada de decisões informadas e conscientes Desenvolver as capacidades de planificação, organização, dinamização, liderança, empreendedorismo, responsabilidade e compromisso	Leitura do Regulamento Interno do Agrupamento e fazer inferências sobre os direitos e deveres dos alunos e demais comunidade educativa. Visita a outras escolas do agrupamento Visita a museus/ outros locais de interesse ex. junta de freguesia Visualização de filmes com mensagens importantes. Roleplay: Análise de comportamentos na e fora da escola. Ed. Intercultural -Notícias do mundo Trabalhos com utilização das TIC. Debates Ações de voluntariado Convites a entidades externas Educação de pares	Grelhas de registo de observação direta em contexto de aula: . trabalhos planificados, desenvolvidos e apresentados em sala de aula . defesa oral de uma opinião. . participação e avaliação dos alunos em atividades desenvolvidas em interligação com projetos institucionais/outras entidades. Fichas de registo de trabalho de pesquisa e/ou consulta. Fichas de registo da auto e hetero avaliação do desempenho individual/grupal. Relatórios. Caderno diário. Arquivo do trabalho/portefólio.

Página 29 de 33

TEMAS	OBJETIVOS	ATIVIDADES (em articulação com os Projetos)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
	Envolver os jovens em atividades de voluntariado para fomentar: a solidariedade e a entreajuda		
TEMA B. EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE SUBTEMAS: Projeto de Educação Sexual da Turma (PEST) Comportamentos de risco	Dotar os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a tomar decisões adequadas ao seu bem-estar físico, social e mental. Informar sobre a saúde, a prevenção do risco, nomeadamente na área da sexualidade, da violência, do comportamento alimentar ou outros.	Concursos Liga Portuguesa Contra o Cancro Trabalhos com utilização das TIC Debates Roleplay Convites a entidades externas Ações de voluntariado	
TEMA C. EDUCAÇÃO AMBIENTAL/ DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL SUBTEMAS: Água Energia Educação para o consumidor	Promover a consciencialização ambiental, de promoção de valores, de mudança de atitudes e comportamentos face ao ambiente. Consciencializar para as opções individuais de responsabilidade face ao desenvolvimento sustentável e ao bem comum.	Educação Ambiental ex. gastos de consumo - faturas da água e eletricidade da escola – analisar e propor medidas para a descida de consumo Visita a outras escolas do agrupamento (para análise de alguns dados ex. atividades do projeto Eco escolas) Debates	

Página 30 de 33

TEMAS	OBJETIVOS	ATIVIDADES (em articulação com os Projetos)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
TEMA D. EDUCAÇÃO PARA A IGUALDADE DE GÉNERO	Promover a igualdade de direitos e de deveres dos alunos e alunas: - educação livre de preconceitos e de estereótipos. Tomar consciência das mesmas oportunidades educativas e opções profissionais e sociais; Promover a alteração de atitudes e comportamentos discriminatórios.	Análise de casos (com textos de apoio/situações conhecidas) Análise de notícias, filmes, vídeos Debate Registo de ideias em trab. indiv./grupo Pesquisa Trabalhos com utilização das TIC Convites a entidades externas	
TEMA F. Educação para o desenvolvimento • Desigualdades sociais	Consciencializar e compreender as causas dos problemas do desenvolvimento e das desigualdades sociais a nível local e mundial. Promover o direito e o dever de todos participarem num mundo mais igualitário	Pesquisa Análise de filmes, vídeos, textos Debate Trabalho individual/grupo Convites a entidades externas Trabalhos com utilização das TIC	
TEMA G. Educação para os média	Dotar os jovens, desde cedo, de conhecimentos, competências e atitudes necessárias para a tomada de decisões informadas e conscientes Adotar comportamentos e atitudes adequados a uma utilização crítica e segura da Internet e das redes sociais.	Leitura e análise de textos/vídeos Debate.	

9º ano – Reforço das disciplinas de Português e Matemática

A Resolução da Assembleia da República nº 33/2013 preconiza para introdução no 3º ciclo do ensino básico uma formação, de frequência obrigatória, em Suporte Básico de Vida e que será aplicada nas turmas do 9º ano de escolaridade, em interligação com os conteúdos programáticos de Ciências da Natureza.

METODOLOGIA PEDAGÓGICA

No trabalho pedagógico deverão ser privilegiadas as abordagens integradas de temas, de forma a aliar a teoria à prática, a reflexão e a ação:

- Abordagem integrada dos temas ao nível dos conhecimentos, capacidades, atitudes e comportamentos.
- Construção prática do conhecimento, utilizando metodologias ativas, de colaboração, de reflexão e de participação.
- Processo de aprendizagem partindo da experiência e dos conhecimentos dos alunos, podendo partir-se do local para o nacional/mundial; de uma situação particular/conhecida para uma situação mais abrangente.
- Abordagem, sempre que possível, transversal, interdisciplinar e com relação com os projetos institucionais ou outros, com possibilidade de parcerias para fomentar uma relação estreita na e entre a(s) escola(s) / sociedade.

AVALIAÇÃO

A avaliação da disciplina encontra-se plasmada no Despacho normativo nº 24-A/2012, Seção II, artº 5º. Pontos 1 e 2; Seção IV, artº 13º, ponto 4. A disciplina de Oferta Complementar não é considerada para efeito de progressão de ano e conclusão de ciclo mas os alunos são avaliados no final de cada período letivo na escala de 1 a 5. Os critérios de avaliação da disciplina constam como Anexo I.

Serão privilegiados todos os instrumentos que possibilitem avaliar conhecimentos, capacidades, atitudes, valores para que os alunos aprendam a utilizar o conhecimento para interpretar e avaliar a realidade envolvente, para formular e debater argumentos, para sustentar posições e opções, capacidades fundamentais para a participação ativa na tomada de decisões fundamentadas no mundo atual.

WEBGRAFIA ÚTIL

DGES/DGIC Educação e Cidadania
<http://www.dgic.min-edu.pt/educacao/cidadania/index.php?r=directorio&pid=71>
CIG – Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género
http://195.23.38.178/cig/portal/cig/bo/portal.pl?pag=cig_publicacoes
Temas: Cidadania e Igualdade de Género; Violência Doméstica; Tráfico de Seres Humanos; Multilíngua
Genial feminina: RCSNU 1325
<http://www.rcc.gov.pt/SiteCollectionDocuments/EducCidadania-DGIC07.pdf>

Apêndice 4 – Critérios de Avaliação da Disciplina de Oferta Complementar (OC)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PADRÃO DA LÉGUA

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE OFERTA COMPLEMENTAR (OC) – 2º e 3º Ciclos

Domínios	Objetivos	Atividades	Instrumentos de Avaliação	Ponderação
CONHECIMENTOS/ CAPACIDADES	Planificar o trabalho individual/em grupo. Adequar o método ao tema do trabalho. Pesquisar, seleccionar e organizar informação de forma diversificada. Utilizar criteriosamente diferentes fontes de informação. Utilizar adequadamente as tecnologias de informação. Interpretar e relacionar factos/dados. Aplicar conhecimentos de forma pertinente. Concretizar as tarefas previamente definidas. Apresentar os trabalhos com originalidade e criatividade, utilizando diferentes estratégias. Expressar pontos de vista crítica e construtivamente. Utilizar um discurso correto, adequado e coerente.	Trabalhos individuais/de grupo (cumprindo as várias fases de trabalho de projeto). Trabalhos de pesquisa. Exposição oral. Debate. Dramatização/ "role play" /vídeo/filme/música. Exposição pública. Relatório da atividade desenvolvida.	✓ Grelhas de registo de observação direta em contexto de aula: • Trabalhos planificados, desenvolvidos e apresentados em sala de aula; • Defesa oral de uma opinião; • Participação e avaliação dos alunos em atividades desenvolvidas em interligação com projetos institucionais/outras entidades; ✓ Fichas de registo de trabalho de pesquisa e/ou consulta. ✓ Fichas de registo de auto e hetero avaliação do desempenho individual/grupal. ✓ Relatórios. ✓ Caderno diário. ✓ Arquivo do trabalho/portefólio.	60%
	Ser assíduo e pontual. Cumprir as regras de comportamento cívico. Revelar empenho e persistência nas tarefas. Manifestar compromisso individual/ com o grupo nos trabalhos. Cooperar e ser solidário. Desenvolver atividades com autonomia e responsabilidade. Executar as tarefas atempadamente. Participar positiva e oportunamente. Respeitar outras opiniões.	Auto e heteroavaliação do desempenho individual/grupal.		40%
ATTITUDES E VALORES				

Documento aprovado pelo Conselho Pedagógico em 24 de outubro de 2014

Apêndice 5 – Registos de respostas ao questionário – Folha de cálculo - Excel

Aluno	Géner	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14
1	M	5	4	5	5	2	5	3	3	5	5	5	5	5	5
2	M	4	3	4	4	4	3	4	1	2	3	3	4	4	3
3	M	4	5	5	5	4	4	5	2	3	4	5	5	5	4
4	M	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5
5	M	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	F	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4
7	F	4	4	4	4	3	4	5	5	3	4	4	4	4	3
8	M	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5
9	F	4	2	4	5	3	1	4	1	1	2	4	4	4	1
10	F	1	1	2	2	3	4	5	1	1	2	5	5	3	2
11	M	3	4	2	4	5	3	5	1	3	4	4	5	4	3
12	F	5	1	1	3	5	5	1	1	1	5	1	1	4	3
13	F	5	1	3	3	5	5	1	5	1	3	5	1	3	1
14	M	1	1	3	5	3	4	5	5	1	1	5	4	5	3
15	F	3	3	3	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	3
16	F	4	3	4	4	3	5	0	3	3	3	4	3	4	3
17	M	4	4	3	4	5	3	5	3	3	4	5	5	4	3
18	M	3	4	4	4	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5
19	M	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	5	5	4	4
20	M	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5
21	M	5	4	3	5	3	4	5	1	3	5	4	5	5	5
22	F	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4
23	F	4	4	4	5	3	5	5	2	3	4	4	2	5	4
24	M	3	3	4	5	3	5	5	3	2	5	5	5	5	5
25	M	3	4	4	5	3	5	5	1	3	5	5	5	5	4
26	M	2	5	4	5	2	3	5	1	3	5	5	5	5	5
27	M	5	5	4	5	3	4	5	1	5	5	5	5	5	5
28	M	5	3	5	4	2	4	4	4	3	5	4	4	4	4
29	F	5	3	5	5	4	4	4	5	3	3	3	4	5	3
30	M	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
31	M	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5
32	F	3	1	4	5	4	2	5	3	1	3	4	4	4	3
33	M	4	5	4	4	5	4	3	4	4	5	4	4	5	4
34	M	1	5	4	5	1	1	5	1	1	5	5	5	2	1
35	M	5	5	4	3	3	5	5	4	4	5	5	5	5	3
36	F	3	4	4	5	4	4	5	1	4	4	5	5	4	5
37	F	3	4	4	4	2	4	4	1	2	5	5	5	4	2
38	M	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
39	F	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5

Apêndice 6 – Testes de Shapiro-Wilk - SPSS outputs

Global - Gêneros Agrupados

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pergunta1	,831	38	,000
Pergunta2	,808	38	,000
Pergunta3	,826	38	,000
Pergunta4	,749	38	,000
Pergunta5	,901	38	,003
Pergunta6	,800	38	,000
Pergunta7	,599	38	,000
Pergunta8	,839	38	,000
Pergunta9	,884	38	,001
Pergunta10	,729	38	,000
Pergunta11	,646	38	,000
Pergunta12	,607	38	,000
Pergunta13	,757	38	,000
Pergunta14	,845	38	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Gêneros separados

Tests of Normality

	Gênero	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pergunta1	F	,855	14	,026
	M	,826	24	,001
Pergunta2	F	,874	14	,047
	M	,756	24	,000
Pergunta3	F	,880	14	,058
	M	,810	24	,000
Pergunta4	F	,800	14	,005
	M	,716	24	,000
Pergunta5	F	,909	14	,153
	M	,907	24	,030
Pergunta6	F	,800	14	,005
	M	,802	24	,000
Pergunta7	F	,666	14	,000
	M	,578	24	,000
Pergunta8	F	,774	14	,002
	M	,850	24	,002
Pergunta9	F	,856	14	,027
	M	,893	24	,016
Pergunta10	F	,882	14	,062
	M	,522	24	,000
Pergunta11	F	,730	14	,001
	M	,621	24	,000
Pergunta12	F	,758	14	,002
	M	,542	24	,000
Pergunta13	F	,810	14	,007
	M	,607	24	,000
Pergunta14	F	,927	14	,275
	M	,770	24	,000

*. This is a lower bound of the true significance.