



Caminhos Atribulados na Procura da Minha Identidade Enquanto Professora

- Relatório de Estágio Profissional-

Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP, ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro.

Orientadora: Professora Doutora Paula Silva

Olga Morais de Freitas

Porto, Setembro de 2013

Ficha de Catalogação:

Freitas, O. (2013). *Caminhos Atribulados na Procura da Minha Identidade Enquanto Professora-Relatório de Estágio Profissional*. Porto: O. Freitas. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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

Agradecimentos

À minha orientadora, Professora Doutora Paula Silva, pela sua dedicação, disponibilidade e acompanhamento ao longo do Estágio Profissional.

Ao professor cooperante, Eduardo Rodrigues, pela confiança, partilha, seriedade e sinceridade.

À turma do 10º ano, por ter sido a primeira, a criar desafios e obstáculos ajudando-me a ser uma melhor profissional.

A todo o grupo de Educação Física e funcionários da Escola Secundária de Ermesinde, pela boa disposição e preocupação.

Aos meus colegas de estágio pela partilha, troca de ideias e momentos descontraídos.

Aos meus pais e irmão, pelo apoio incondicional, proteção, espírito de sacrifício e trabalho árduo.

À Maria João por ser o meu pilar, nunca me deixar fugir do meu caminho e ter sempre uma palavra amiga.

Às minhas amigas, pela paciência e incentivo nos momentos mais complicados. Sobretudo à Alia, à Cláudia e à Joana pelos retoques finais.

A todos vocês, um sincero Obrigada.

Índice

Agradecimentos.....	V
Índice de Tabelas.....	IX
Índice de Anexos.....	XI
Resumo.....	XIII
Abstract	XV
Abreviaturas	XVII
Parte I	1
1. Introdução	3
2. Enquadramento Biográfico	5
2.1 O meu percurso... ..	5
2.2 Expetativas em relação ao Estágio	6
2.3 Contributo das minhas experiências desportivas.....	10
3. Enquadramento da Prática Profissional.....	13
3.1 Contexto legal e institucional	13
3.2 Enquadramento Funcional.....	13
4. Realização da prática Profissional.....	21
4.1 Área 1: Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem	21
4.2 Área 2 e 3: Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	43
4.3 Área 4: Desenvolvimento Profissional.....	53
5. Conclusão.....	55
6. Referências Bibliográficas	57
Parte II.....	61
1. Introdução	63
2. Metodologia	65
3. Apresentação de resultados	67
4. Discussão de Resultados	71
5. Conclusão.....	73
6. Referências Bibliográficas	75
Anexos.....	77

Índice de Tabelas

TABELA 1: DISTRIBUIÇÃO NORMAL DA AMOSTRA	67
TABELA 2: MÉDIA DE TEMPO SEDENTÁRIO E DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA E VIGOROSA POR SEXO	67
TABELA 3: CORRESPONDÊNCIA SIGNIFICATIVA	68
TABELA 4: CORRELAÇÃO ENTRE A MVPA E PERCEÇÃO DOS ELEMENTOS DA AMOSTRA ACERCA DA MONITORIZAÇÃO DA MÃE	69

Índice de Anexos

ANEXO 1: EXEMPLO DE PLANO DE AULA	77
ANEXO 2: EXEMPLO DE UD.....	77
ANEXO 3: CARTAZ DE DIVULGAÇÃO DE FUTSAL FEMININO.....	79
ANEXO 4: AUTORIZAÇÃO PARA OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	81

Resumo

Este relatório é realizado no âmbito do curso do 2º Ciclo de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O documento relata os momentos vividos ao longo de todo o ano de Estágio Profissional. Pretende-se descrever todo um conjunto de experiências, vivências e aprendizagens adquiridas durante todo o ano letivo de prática pedagógica, relativamente ao Estágio Profissional (EP). Assim sendo, este documento consiste no relato de estratégias preventivas, reflexões e ações praticadas tendo sempre em conta o processo de ensino aprendizagem.

O Estágio Profissional (EP) foi realizado na Escola Secundária de Ermesinde (ESE), Valongo, com a constituição de dois núcleos de estágio em que cada um era composto por quatro estudantes estagiários. Este Estágio Profissional (EP) foi realizado sob a supervisão de um professor cooperante da escola e uma professora orientadora da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O Estágio Profissional (EP) mostrou-se ser uma oportunidade essencial para o desenvolvimento das minhas capacidades e competências como futura profissional de Educação Física. Foi com este grupo que tive a oportunidade de partilhar experiências e conhecimentos tentando sempre melhorar.

Este documento é denominado de “Caminhos Atribulados na Procura da Minha Identidade” e constitui-se da seguinte forma: Na *parte I*: 1) Introdução; 2) Enquadramento Biográfico; 3) Enquadramento da Prática Profissional; 4) Realização da Prática Profissional; e 5) Conclusão. Sendo assim, na Introdução é elaborado um pequeno enquadramento do Estágio Profissional (EP) e qual o objetivo do relatório que dele resultou; no Enquadramento Biográfico, apresenta-se um autorrelato acerca de toda a minha formação, tanto académica como pessoal reportando-me também acerca das minhas perspetivas para o ano do Estágio Profissional (EP); no Enquadramento da Prática Profissional escrevo sobre o enquadramento legal e funcional do Estágio Profissional (EP) assim como da Escola Cooperante, dos alunos como a minha matéria de trabalho e sobre o grupo de EF da Escola, na Realização da Prática Profissional descrevo todas as experiências que vivi durante o ano de Estágio Profissional (EP) no

âmbito da organização do processo de ensino aprendizagem, participação na escola, relações com a comunidade e desenvolvimento profissional.

A *parte II* deste relatório reporta-se a um estudo de investigação-ação com o tema geral: **“Relações dos níveis de atividade física de adolescentes com os estilos parentais e determinantes sociais e ambientais.”**. Como este estudo engloba várias vertentes e a que foi por mim elaborada se prende à atividade física e aos estilos educativos parentais o subtítulo do estudo que irei apresentar denomina-se por: **“Relação dos níveis de Atividade Física de Adolescentes com os Estilos Educativos Parentais.”**.

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

Abstract

This report was conducted within the 2nd cycle of studies for Physical Education Teaching in Primary and High School.

This document intends to characterize the moments that I lived over this year of Professional Internship. My main goal was to describe a whole set of experiences and learning processes acquired throughout this year of pedagogical practice. In fact, this document is none other than a report of preventive strategies, reflections and actions that always took into consideration the process of teaching and learning.

The Professional Internship was conducted in Ermesinde High School (ESE), Valongo, with the establishment of two training groups with four interns each. This Internship was supervised by a cooperating teacher and a guiding teacher from the Faculty of Sports - University of Porto (FADEUP).

The Internship proved to be a great opportunity for me to develop my abilities and skills as a future physical education professional. With this group, I had the opportunity to share amazing experiences and knowledge, always trying to improve my self-qualities.

The title of this document is “Troubled Paths in Search of My Identity”, being subdivided in two parts. *Part I* consists on: 1) Introduction; 2) Biographical Background; 3) Guidelines for the Professional Practice; 4) Execution of the Professional Practice; 5) Conclusion. In addition, the Introduction represents a small framework of the Professional Internship I attended and the purpose of this report; in the Biographical Background, a self-report about all my training (both academic and personal) is shown, considering also my expectations about the year of Professional Internship; in the Guidelines for the Professional Practice, I chose to write about the legal and functional background of the Professional Internship and the Cooperative School, of students as my material of work and about the group of Physical Education in the School; in the Execution of Professional Practice, I described all the experiences I lived during the internship, focusing the organization of the learning process, the

participation in school, the relations within the community and my professional development.

The *Part II* of this report refers to a study of action-research with the theme: "Relationship of physical activity levels of adolescents with parenting styles and social and environmental determinants". Knowing that this study includes several topics, my specific part is related to physical activity and parental education styles, with the following subtitle: "Relationship of Physical Activity levels of Adolescents with Parental Education Styles."

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION, TEACHING, LEARNING, REFLECTION.

Abreviaturas

EP – Estágio Profissional

ESE – Escola Secundária de Ermesinde

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

EF – Educação Física

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PFI – Projeto de Formação Individual

MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento

PA – Plano de Aula

UP – Universidade do Porto

PAA – Plano Anual de Atividades

PAPA – Plano Anual e Plurianual de Atividades

UD – Unidade Didática

Parte I

1. Introdução

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

Esta fase é respeitante a um estado de mobilização para a prática de tudo o que se foi aprendendo ao longo dos anos de formação inicial, no quadro da Educação Física e Desporto. Muitos têm sido os autores (Siendentop, 1991; Rodrigues, E. 2009; Silva, B. 2009) a enfatizar a Prática Pedagógica durante a formação inicial de professores como um momento crucial do processo aprender a ensinar.

O Estágio Profissional (EP) apresenta-se como uma primeira aproximação à prática profissional, levando a um contacto direto com a realidade e promovendo a aquisição de um saber e de um saber fazer. A experiência de ser professor e estudante no mesmo contexto por vezes pode confundir, pois nesta posição se erra, se aprende e se cresce enquanto profissional. Em contacto com a realidade sob orientação foi um grande impulso para a aquisição de saberes profissionais, pois através deste método foi possível ser confrontada com dificuldades e críticas que em muito contribuíram para a construção destes saberes.

Outro ponto que esteve em foco foi a reflexão sobre a ação, que leva ao professor a refletir constantemente sobre a prática de modo a questionar criticamente as finalidades e conteúdos do que está a ensinar. A partir destas reflexões, era possível criar novos conhecimentos, contribuindo para a renovação do conhecimento pedagógico assim como do próprio ensino.

O Estágio Profissional (EP) decorreu na Escola Secundária de Ermesinde (ESE), Valongo com um núcleo de estágio constituído por mais três elementos, sob o acompanhamento regular do Professor Cooperante da escola e uma Professora Orientadora da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O núcleo de Estágio constituiu uma fonte de troca de informação de forma a contribuir para uma melhor qualidade do processo de ensino aprendizagem. A troca de experiências, de conhecimentos e de opiniões revela-se um aspeto fulcral para o desenvolvimento

enquanto professora de Educação Física (EF), assim como para uma evolução pessoal em que a parte reflexiva esteve sempre presente. Esta vertente reflexiva permitiu ultrapassar obstáculos que foram surgindo ao longo do ano letivo, tendo todas as minhas atitudes sido pensadas previamente, umas vezes de forma individual e outras em grupo, à medida que as circunstâncias fossem aparecendo. Desta forma, pode-se dizer, que houve um constante relacionar de informações entre a teoria e a prática, ligado a um processo de investigação/ação/reflexão. Desta forma, discorro que terei sido a principal condutora do processo de ensino-aprendizagem da turma do 10ºB da Escola Secundária de Ermesinde (ESE), Valongo.

A turma do 10ºB havia sido atribuída ao meu Professor Cooperante. Esta turma até então era desconhecida na escola pois havia sido constituída apenas no ano letivo de 2012/2013 por um conjunto vasto de alunos de várias escolas em que a maioria nunca havia tido um estudante estagiário.

Assim sendo, este documento é intitulado “Caminhos Atribulados na Procura da Minha Identidade Enquanto Professora” e narra todas as minhas experiências vividas durante este ano letivo e todas as atividades desenvolvidas ao longo da Prática de Ensino Supervisionada (PES), tendo em conta o Projeto de Formação Individual (PFI) elaborado no início do ano de estágio. Visa no fundo relatar as vivências, sentimentos e aprendizagens que me acompanharam durante todo o ano letivo de 2012/2013, formação que propiciou o meu crescimento não só profissional mas também pessoal. Foi com certeza a fase mais importante na minha formação enquanto docente e a que certamente me deixará com mais recordações e saudades.

2. Enquadramento Biográfico

2.1 O meu percurso...

A frequência no curso do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto na Universidade do Porto (FADEUP) foi para mim um culminar de algo que ansiava e desejava desde muito nova, ser professora de Educação Física. Foi acima de tudo um concretizar de um projeto que há muitos anos havia começado, nomeadamente quando me comprometi aos seis anos de idade com várias modalidades, tais como, a natação, o karaté, o andebol e o futebol.

No Ensino Secundário ingressei pelo curso Tecnológico de Desporto. Apesar deste curso não se ter revelado aquilo que esperava, permitiu a continuidade da minha relação com o desporto.

Após o término do 12º ano de escolaridade ingressei no Ensino Superior no Instituto Superior da Maia (ISMAI) onde acabei por me licenciar no Curso de Educação Física e Desporto. Esta fase foi muito produtiva pois permitiu desenvolver o meu conhecimento a vários níveis, alguns deles no qual nunca havia tido contacto como por exemplo a Dança.

Posteriormente surgiu a possibilidade de frequentar a FADEUP que foi para mim uma grande satisfação, pois desde cedo alvejara e sonhava cá chegar. No entanto como já referi o meu percurso no Ensino Superior não se iniciou nesta instituição e desde cedo fui confrontada com comparações a outras faculdades ligadas ao Ensino do Desporto. Rapidamente e com o passar do tempo percebi que nenhuma instituição é suprema e que o facto de ter frequentado mais do que uma instituição me permitiu recolher informações que se iam complementando. Porém, a FADEUP distingue-se das outras de uma forma positiva pois requer dos seus alunos uma grande capacidade de reflexão, algo que a meu ver a torna única.

Desta forma, penso que não irei terminar o curso com soluções para todos os problemas possíveis, mas sim com um grande espírito crítico em relação a tudo. Esta situação foi confirmada a partir do momento em que passei à ação, pois para cada turma é necessário um “tratamento” específico e para cada aluno da turma é necessária uma “estratégia” pessoal, ou seja, vai ser sempre exigida uma atenção especial porque as características de cada turma ou individuo são únicas. Hoje em dia, tudo o que fizer,

faço-o porque refleti, analisei e decidi pelo que é o melhor. Sou apologista de criar exercícios adequados a cada grupo alvo, desconstruo-os, adapto-os, reorganizo-os de forma a obter sucessos de cada um dos meus alunos.

Face ao que vivi neste ano letivo, considero que me senti extremamente bem preparada tecnicamente em todas as modalidades abordadas, sendo que numas tive mais dificuldades, mas com a clara consciência de como trabalhar os alunos dos níveis mais baixos até aos níveis mais elevados. É algo que só se torna possível quando somos confrontados com disciplinas que nos fornecem meios para definirmos as melhores estratégias de ensino, conhecimentos práticos, técnicos e táticos, mas também desenvolvem as capacidades cognitivas e socio-afetivas.

Agregada a esta questão tive a felicidade de “trabalhar” enquanto treinadora com uma equipa federada, o que me permitiu ter uma visão muito clara das diferenças e das possíveis semelhanças entre equipa e turma. Por um lado facilitou-me em alguns aspetos de organização e rentabilização de tempo de aula, mas por outro, exigiu um grande esforço de minha parte para conseguir separar as diferenças de cada uma delas, pois como já afirmei anteriormente, cada grupo tem as suas características (objetivos completamente diferentes) e individualidades.

Por fim, ao longo deste ano letivo fui desenvolvendo cada vez mais a vertente reflexiva, porque por inúmeras vezes senti-me confrontada com situações que nunca havia experienciado. No início do ano admito que tinha medos, mas agora encaro esses medos como obstáculos passíveis de ultrapassar com o decorrer do tempo e com um espírito reflexivo sobre as minhas ações. São desafios que me fizeram crescer enquanto profissional e pessoa, e que, acima de tudo, me ajudaram na confirmação do que eu já sabia há muito: “Quero ser professora de Educação Física”. Tenho uma boa formação, em que a cultura do trabalho, o conhecimento técnico e a capacidade de reflexão torna-me mais capaz e mais apta para desenvolver um trabalho positivo e adequado a cada realidade.

2.2 Expetativas em relação ao Estágio

Expectativas em relação ao meu desempenho

Ao contrário do que muitos podiam estar à espera, tinha expetativas positivas e negativas relativamente ao meu desempenho.

Relativamente às positivas, esperava conseguir dar ótimas respostas a todos os níveis, porque pensava ter desenvolvido uma cultura de trabalho que poderia aplicar durante o Estágio Profissional (EP). As negativas, que a meu ver seriam falsas negativas, prendiam-se a questões relativas ao erro, porque tinha consciência que ele iria aparecer de forma abundante. Porém, encarava isso como processo da minha formação e aprendizagem, pois o erro era algo que me ia permitir, como já referi anteriormente, refletir sobre a melhor estratégia a utilizar para resolver determinados problemas e a crescer enquanto profissional porque sabia o que não voltaria a fazer. Obviamente que iria procurar não errar, mas quando se fala em formação sabemos que o erro está automaticamente associado, até porque ninguém é perfeito. Eu como todos nós procuro estar o mais perto possível da perfeição.

Em relação aos alunos esperava conseguir transmitir o máximo de conhecimentos dentro daquilo que era possível para que eles terminassem o ano letivo mais cultos respetivamente à disciplina de EF. Para tal, esperava inculzir-lhes o gosto pela atividade física e desporto através de aulas agradáveis e adequadas às características da turma tanto a nível motor como cognitivo. Outra expectativa que pretendia e gostaria de concretizar inicialmente seria a criação de laços afetivos cuidadosamente orientados através de uma postura adequada para com os alunos, pois pensava que os bons professores marcam sempre pela positiva a vida futura dos alunos e eu como futura docente de EF, pretendia que além da transmissão de cultura desportiva, transmitir-lhes algo que os ajudasse no desenvolvimento enquanto seres humanos. O professor é também um educador, “...quem forma se forma e reforma ao formar, e quem é formado forma-se e forma ao ser formado.” Freire, J. (1989. p.25)

Ainda no seio escolar esperava poder participar ativamente no desporto escolar, visto que surgiu a possibilidade de estar à frente da criação da equipa feminina de futsal. Como tal, se fosse confirmado, pretendia conseguir inculzir um pouco da minha experiência enquanto atleta e treinadora nessa modalidade, sendo que a prioridade não se prendia em vencer mas sim em participar em qualquer competição que pudesse surgir.

Expectativas em relação aos alunos

O que eu esperava relativamente aos alunos do 10ºB é que terminassem o ano letivo melhores indivíduos do que iniciaram. Referia, no entanto, uma vez que já conheço os alunos, que uma boa parte deles pareciam ser pessoas educadas e relativamente

informadas acerca de alguns assuntos das disciplinas de EF. Porém de uma forma mais geral, todos eles apresentavam interesse em aprender nas aulas, o que eu pretendia que assim se mantivessem até ao fim do ano letivo, e que me parecia bastante viável naquele momento. Apenas seria de salientar que dois dos alunos apresentavam características extremamente especiais relativamente à sua condição física. Foi visível num destes alunos a dificuldade que apresentava mesmo em exercícios de pouca intensidade, pois o seu excesso de peso foi-se revelando em problemas respiratórios que o impediam de cumprir e realizar os exercícios, tanto a nível da condição física como de habilidades motoras, porém esperava que no fim deste ano letivo, o tivesse conseguido sensibilizar para a prática da atividade física e desporto. O outro aluno em questão, apresentava contrariedades ao nível da saúde, mais concretamente um problema de pele, mas apesar das dificuldades que apresentava, nomeadamente quando transpirava em demasia, o aluno era bastante empenhado e mostrava-se interessado na realização da prática da disciplina, o que me levou a um entendimento diferente do anterior, pois além da sensibilização para a prática esperava conseguir ajudar a controlar ou a contornar os problemas que apresentava sem por em risco a sua integridade física.

Uma vez que se verificou que a turma no geral era bastante acessível esperava poder desenvolver um trabalho mais profundo e específico com os alunos proporcionando muitos momentos de aprendizagem e desenvolvimento pessoal, através de várias situações de empenhamento motor. No entanto, sei que teria de estar atenta, pois, como já referi, existiam alunos com uma condição física que requeriam cuidados especiais e que tinham tanto direito de aprender como os restantes.

Por fim, o que mais esperava dos alunos desta turma de 10º ano seria um amadurecimento cognitivo congruente com a disciplina de EF, ou seja, esperava que os alunos concluíssem o ano com nota positiva, mas mais do que isso, esperava que terminassem o ano mais cultos relativamente às disciplinas de EF, com gosto pela prática da mesma e mais desenvolvidos a nível pessoal.

Expetativas em relação ao grupo de Educação Física

Estávamos a atravessar um período crítico e de grandes alterações das carreiras dos docentes em que as colocações são extremamente complicadas assim como as progressões na carreira o que me levava a tentar encarar com outros olhos toda esta situação, pois parecia-me que, com tanta luta por direitos e condições melhores, os professores são quase obrigados a descentrarem-se do que realmente é importante, os

alunos e as suas aprendizagens. Porém, pensei que poderia esperar deste grupo de Educação Física um pouco de ambos os lados, pois era notório que estavam muito bem consciencializados da situação das carreiras de docentes mas, por outro lado, a maioria não esquecia que o enfoque deveria estar nos alunos porque são os primeiros defensores dos seus interesses.

Portanto o que eu esperava deste grupo de Educação Física seria para além de uma partilha de conhecimentos uma criação de dificuldades durante o estágio que me ajudassem a tornar uma pessoa profissionalmente competente.

Pareceu-me também, que a maior parte dos professores de Educação Física da Escola Secundária de Ermesinde possui uma larga experiência na leção da disciplina assim como na organização de eventos como, por exemplo, o corta mato. Desta forma, julgava que todas as conversas formais e informais seriam mais-valias na construção da minha identidade enquanto futura professora de Educação Física, sendo que a partilha de experiências e de conhecimentos seriam então um aspeto com grande importância na minha formação.

Expetativas em Relação à Supervisão e à Orientação

Relativamente à orientação do Professor Eduardo, o que esperava, era um acompanhamento constante, uma partilha de experiências que me ajudassem a crescer enquanto professora e acima de tudo um alicerce que me ajudasse a encontrar o caminho para superar as dificuldades que fossem surgindo ao longo do ano. Esperava que o Professor Eduardo fosse uma pessoa que depositaria bastante confiança no sucesso dos estagiários sem descurar da exigência. A meu ver era algo positivo porque iria manter-nos focados e ao mesmo tempo encorajados e empenhados nas tarefas.

Desta forma julgava que o professor nos levaria a questões bastante relevantes relativamente ao ensino da EF, ou seja, com pequenos reparos e pequenas questões que iria promover o nosso desenvolvimento, iria criar uma abertura para que pudéssemos explorar no sentido de procurarmos o nosso próprio caminho. É, também, de realçar que em momento algum o professor nos iria fornecer respostas aos obstáculos com que nos iríamos deparando, mas esperava, como já referi anteriormente, alguém que fosse o nosso guia através de reflexões sobre questões que fosse colocando. Uma vez que a nossa formação na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto assenta não só no

lecionar e como lecionar mas também na reflexão sobre a ação, acreditava que a orientação do professor Eduardo seguiria esses mesmos parâmetros.

Ao nível da supervisão pensei que iria encontrar uma pessoa extremamente exigente e superior relativamente ao entendimento teórico-prático do processo de ensino-aprendizagem. Pereceu-me uma pessoa objetiva e que definia muito bem as linhas de atuação para os seus alunos deixando-os percorrer os seus caminhos e adquirir as suas próprias experiências sem que estes se desencaminhassem dos seus objetivos. Ou seja, penso que seria alguém que nos daria um empurrão inicial deixando que o restante fosse conseguido por nós próprios.

Portanto esperava uma pessoa que nos levaria a outro patamar sem intervir diretamente neste processo. Quis com isto dizer que mais uma vez é seguido os parâmetros referidos anteriormente, onde a professora não iria fornecer qualquer tipo de resposta mas iria ser uma condutora de todo o processo de formação de futuros professores. Assim, ambicionava alcançar as respostas necessárias para a resolução mais adequada dos problemas que fossem surgindo ao longo do ano letivo sob o olhar atento de duas pessoas em que a experiência e o conhecimento falam por si.

Por fim, esperava que fossem duas pessoas com características marcantes na minha formação de forma positiva tal como outros professores já o fizeram anteriormente.

2.3 Contributo das minhas experiências desportivas

Este ponto foi, a meu ver, fulcral na minha formação enquanto futura professora de EF, pois tenho a felicidade de ter um currículo rico ao nível desportivo, tendo então passado por várias modalidades e na sua maioria a nível federado.

Desde nova a minha ligação ao desporto se revelou, aquando aos cinco anos de idade ingressei em aulas de natação e também um pouco mais tarde nesse ano em aulas de karaté.

Relativamente à natação não passou apenas de aprender a nadar bem as várias modalidades que lhe são inerentes e da participação em algumas competições não federadas. Passados dois anos viria a abandonar esta modalidade.

No karaté a história revelou-se bastante diferente, pois consagrei-me campeã nacional por vários anos consecutivos do escalão em que me inseria, tanto de carácter individual como coletivo. Estive envolvida nesta modalidade aproximadamente 10 anos onde alcancei vários títulos chegando mesmo à graduação de 1ºkyu “castanho com duas listas”, antecessor do cinturão negro. Atualmente, vejo que esta fase da minha vida contribuiu em muito na minha formação pois é uma modalidade pouco abordada nas escolas e que poderá ser uma mais-valia no futuro, pois poderei fornecer uma experiência diferente aos meus alunos. Foi a partir daqui que comecei a desenvolver o meu conceito de respeito pelo próximo.

Por volta dos 11 anos de idade ingressei também numa equipa de Andebol “Santa Joana” assim como numa escola de futebol “Escola de Futebol Hernâni Gonçalves”. Desta forma, estaria a conciliar estudos com três modalidades desportivas, o que me obrigou ao fim de um ano a tomar decisões, tendo assim deixado o Andebol. Em paralelo a este abandono, a escola de futebol que frequentava encaminhou-me para o clube com mais história no futebol feminino, o “Boavista FC”, ou seja aos 12 anos de idade estava federada em duas modalidades desportivas. Sendo que será importante realçar que aos 14 anos já estava a competir num campeonato sénior, pois o desenvolvimento do futebol feminino era quase nulo e nessa época não havia etapas de formação. Esta situação ajuda-me a entender que a formação é uma parte essencial no caminho de qualquer indivíduo, que não podemos lecionar ou treinar em níveis acima do que é indicado para cada indivíduo pois esse não terá capacidade de resposta. Segundo Marques, A. (1991), exigências elevadas de preparação estão a repercutir-se negativamente na própria formação desportiva, pela inexistência das necessárias condições de recuperação e de descanso que indivíduos em processo de crescimento acentuado exigem.

Entretanto no decorrer desta viagem pela prática desportiva senti dificuldades em conciliar estas duas modalidades e vi-me obrigada mais uma vez a tomar a decisão de abandonar. Desta feita segui com o futebol tendo assim deixado largos anos de prática de karaté onde muito me orgulho ter passado, não só pelos vários títulos de campeã nacional mas pelas pessoas e o mundo que envolve esta modalidade.

Passados mais uns anos, quando já me encontrava no Ensino Superior, mais concretamente na Licenciatura em Educação Física e Desporto, a minha paixão pelo desporto continuou a levar-me para mais um caminho. Ingressei a par do futebol na

equipa de Rugby Universitário, tendo vindo mais tarde a federar-me nesta modalidade no Boavista FC. Foi uma passagem apenas de um ano mas muito produtiva.

Agora acredito que a experiência e conhecimento que carrego da minha vivência desportiva contribuíram para um melhor desempenho durante todo o ano de estágio. As relações criadas no contexto desportivo potenciaram a minha interação, comunicação, capacidade de liderança e na relação com o outro. Obviamente quando me refiro na relação com o outro encontram-se todos os agentes envolventes em todo este processo, desde a relação professor-aluno, professor cooperante- professor estagiário e entre outros.

Em conformidade com isto, julgo que a minha experiência como treinadora ajudou-me bastante, tendo facilitado e desenvolvido a minha capacidade de liderança e de intervenção durante as aulas de EF, não só como intervir mas também de quando intervir.

Desta forma posso concluir que todas as experiências desportivas assim como o meu conhecimento, trabalho de grupo e a entajuda de atleta e treinadora se tornaram uma boa ferramenta para o meu desenvolvimento, criando valores emergentes do desporto que contribuíram para um crescimento enquanto formadora e educadora pertencente a um grupo de trabalho. Poderei afirmar que todas as modalidades tornaram-se essenciais para exercer as funções de professora, de modo a promover o ensino e acima de tudo o gosto pela prática desportiva.

3. Enquadramento da Prática Profissional

3.1 Contexto legal e institucional

O Estágio Profissional (EP) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto está inserido no 2º Ciclo em Ensino da EF nos Ensinos Básico e Secundário e é constituído pela Prática de Ensino Supervisionada e pelo Relatório Final de EP, sendo superiormente enquadrado por determinadas exigências legais e institucionais. O funcionamento do EP obedece aos princípios decorrentes das orientações legais do Decreto-lei nº43/2007 de 22 de fevereiro que especifica as condições de obtenção de habilitação profissional para a docência. Os documentos estruturantes que regem o EP são: o Regulamento Geral dos segundos Ciclos da UP, o Regulamento Geral dos segundos ciclos da FADEUP e o Regulamento do curso de Mestrado em Ensino de EF.

De referir que o Regulamento da Unidade Curricular do Estágio Profissional (EP) informa que a PES ocorre inserida numa Escola Cooperante com a orientação de um professor(a) cooperante pertencente à escola cooperante e um professor(a) orientador(a) da Faculdade. O Professor Cooperante acolhe e orienta um grupo de três a quatro estudantes – estagiários (núcleo de estágio) durante um ano letivo, cada qual assumindo uma das turmas do professor cooperante, sendo que legalmente as turmas não serão dos professores estagiários mas sim do professor cooperante. A professora orientadora, por sua vez, tem a função de encaminhar os alunos pela aprendizagem, apoiá-los e esclarece-los. Desta forma, todo o percurso do estudante estagiário é supervisionado pelo(a) Professor(a) Cooperante e acompanhado pelo(a) Professor(a) Orientador(a).

Neste quadro, cabe ao estudante - estagiário exercer um conjunto de tarefas a realizar ao longo do ano definidas pelos documentos orientadores do Estágio e pelos professores orientadores. Assim a PES contempla quatro áreas de desempenho aos quais os estudantes – estagiários têm de atender: Área 1 – “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”; Área 2 e 3 – “Participação na Escola e Relação com a Comunidade”; e Área 4 – “Desenvolvimento Profissional”.

3.2 Enquadramento Funcional

3.2.1 A Escola Cooperante

Uma Escola de “Todos Nós” onde para “Toda há Voz”

Antes de iniciar o ano letivo 2012/2013, nomeadamente a PES inserido no Estágio Profissional (EP), foi necessário escolher a escola onde iria ocorrer a etapa final desta longa caminhada da minha formação inicial. A minha escolha recaiu para escolas com proximidade à zona onde habito, tendo então ficado na Escola Secundária de Ermesinde, Valongo. A meu ver é uma escola muito bem localizada. Porém, é uma escola que embora em tempos estivesse na lista de escolas a serem remodeladas não o chegou a ser. Confesso que era uma necessidade devido à degradação de algumas infraestruturas. Apesar de isto se verificar é uma escola que contém o essencial para a prática de ensino e que não põe em risco a integridade dos seus alunos bem como de todos os agentes que nela “habitam”. Possui um grande espaço exterior onde se encontram algumas zonas verdes dominadas pelas cores amarelas dos edifícios onde se poderão apreciar alguns trabalhos artísticos realizados pelos alunos.

Inicialmente os espaços para a prática das aulas de EF pareciam bastante apropriados, no entanto, rapidamente percebi com o decorrer das aulas de pormenores que dificultavam pontualmente a planificação das mesmas assim como a realização do ensino. A escola possuía um pavilhão gimnodesportivo com um campo de futsal onde encaixavam dois campos de voleibol nas extremidades, três campos de basquetebol, espaldares junto à parede e cordas. No espaço exterior encontrávamos um campo de futsal com dois campos de basquetebol transversais, caixa de saltos, pista de atletismo (sem medidas reais) e uma caixa para o lançamento do peso. No espaço interior encontravam-se ainda os balneários, a arrecadação do material, a sala do funcionário e ainda a sala dos professores de EF. Desta forma, pensei que estariam reunidas todas as condições para a lecionação de aulas de EF.

No entanto, no capítulo seguinte, subordinado a uma reflexão crítica sobre a realização da prática profissional irei dissertar sobre problemas que os espaços e o respetivo *roulement* criaram na conceção e planeamento das aulas.

No que diz respeito ao Plano Anual de Atividades (PAA) o grupo de EF ficaria responsável pelas seguintes atividades:

- Semana da Orientação, onde estariam envolvidos todos os professores de EF assim como os alunos do 7º e 10º ano e os alunos dos cursos profissionais.

- Prova Escolar de Orientação, onde estavam envolvidos todos os professores de EF e os alunos do 3º ciclo e secundário de todas as escolas do agrupamento.

- Torneio Inter – turmas Andebol 5x5 dirigidos aos alunos do 7º ano e realizado por alguns professores de EF.

- Corta – Mato Escolar, onde os estagiários ficariam responsáveis pela sua organização e juntamente com outros professores pela realização. Este evento seria dirigido aos alunos do 3º ciclo e secundário.

- Torneio Basquetebol 3x3 onde inicialmente estava estipulado para todos os professores de EF mas aprovou-se em reunião que ficaria à responsabilidade dos estagiários. O torneio foi dirigido aos alunos do 3º ciclo e secundário.

- Torneio de Andebol 7x7 organizados pelos professores de EF e pela associação de estudantes para os alunos do 3º ciclo e secundário.

- Mega Sprinter que inicialmente seria organizado pelos estagiários mas posteriormente em reunião foi trocado com o referido acima Torneio de Basquetebol 3x3 tendo sido organizado por todos os professores de EF. Este evento foi dirigido aos alunos do 3º ciclo e secundário.

- Torneio de duplas de Voleibol organizados pelo professor de Desporto Escolar de Voleibol com a cooperação de outros professores de EF. Torneio dirigido aos alunos do 3º ciclo e secundário.

- Dia Mundial da Dança organizado por alguns professores de EF e dirigido aos alunos do 3º ciclo e secundário.

- Compal Air 3x3 em que teria como dinamizadores os professores de EF e seria para o grupo de alunos selecionado do torneio de basquetebol 3x3.

- Dia do Atletismo que seria a cargo dos professores de EF e dirigido aos alunos do 3º ciclo e secundário.

- Férias Desportivas em que os professores de EF ficariam encarregues. Evento dirigido ao 1º, 2º, 3º ciclo e secundário das escolas do agrupamento.

3.2.2 O grupo de EF

O grupo de EF da Escola Secundária de Ermesinde (Valongo) é um grupo bastante extenso composto por vários professores de ambos os sexos. A sua grande maioria já possui anos de experiência como professores de EF. Esta situação foi uma mais-valia para os estudantes estagiários pois todos eles se mostraram disponíveis a partilhar, ajudar e colaborar sempre que fosse necessário.

A meu ver um bom ambiente de trabalho é fulcral para o sucesso. As relações com os outros acompanham-nos a vida toda em variadíssimas situações e na nossa profissão a boa relação com os colegas permite a troca de opiniões e a experimentação de metodologias de ensino diferentes que irão contribuir na amplificação do nosso conhecimento para lecionar as aulas de EF.

A par deste grupo tínhamos também o nosso núcleo de estágio constituído pelo professor cooperante e quatro estudantes estagiários. Este grupo tornou-se fundamental no meu crescimento e desenvolvimento como professora de EF. A partilha de ideias, a troca de informações e a ajuda foi uma constante ao longo do ano. Por várias vezes foram criados obstáculos passíveis de ultrapassar, não resolvemos os problemas do próximo mas ajudávamos para que isso acontecesse. Pouco a pouco fomos criando laços de trabalho, amizade e respeito.

A troca de experiências e conhecimentos ajudou-nos imenso, embora fique sempre aquele sabor que mais poderia ter sido feito. Com os conselhos que o professor cooperante fornecia fomos evoluindo como profissionais da docência. Conselhos estes, difíceis de decodificar mas que quando ultrapassados se tornaram benéficos para que esta evolução acontecesse.

3.2.3 Os alunos “A Essência de trabalho”

No início do ano letivo tivemos de decidir dentro do núcleo de estágio que turma, cada um de nós iria lecionar. Esta tarefa foi realizada facilmente com a cooperação e compreensão de todos. Conversamos e percebemos que a par do estágio todos nós tínhamos obrigações que não lhe eram inerentes. Assim avaliamos os horários das turmas e conseguimos rapidamente chegar a um consenso. Desta forma foi-me atribuída a turma do 10ºB com aulas à quarta e sexta-feira.

A partir daquele momento, embora não tivesse nenhuma informação acerca do historial daquela turma, percebi que a fase final da minha formação inicial iria depender do trabalho realizado com a mesma.

A aula de apresentação foi realizada numa sala dos pré-fabricados ao lado do pavilhão gimnodesportivo. Apesar de não ter demonstrado, o nervosismo esteve presente durante toda a aula. Como já sabia de ante mão que esta situação iria acontecer preparei antecipadamente a minha apresentação.

Durante a mesma todos os alunos se mantiveram atentos e em silêncio. Daí surgiu a minha primeira impressão acerca da turma. Pareceu-me uma turma heterogénea e recentemente formada, situação que mais tarde se veio a confirmar. Era uma turma formada por vários alunos vindos de escolas diferentes com idades semelhantes salvo duas ou três exceções.

Depois da minha apresentação pessoal, uma troca simples de palavras e impressões, chegou a altura de os alunos se apresentarem. Como já passei por esta fase várias vezes enquanto estudante, atribui alguma liberdade para o fazerem. Cada um se apresentou dizendo o que se sentia à vontade para se dar a conhecer.

Desta forma, um a um preencheu a sala com informações pessoais. Deu para entender que seria uma possível turma com um bom ambiente de trabalho. Uma boa parte da turma era constituída por alunos praticantes de desporto e por alunos que mostravam afetividade positiva com EF.

“De seguida foi transmitido esse papel também aos alunos, onde à medida que a professora ia fazendo a chamada os alunos apresentavam-se e falavam um pouco sobre eles mesmos, sendo que a maior parte apresentou-se dizendo o nome, a idade, o que gostavam de fazer nos tempos livres, se praticavam ou já haviam praticado desporto e a respetiva modalidade, que modalidades gostariam de abordar na disciplina de Educação Física e as que não gostariam.”
(Reflexão da aula nº1 de 54)

Fiquei bastante contente com a primeira impressão da turma e isso foi o espelho do ano letivo. De certa forma identifiquei-me com a turma, pois eram alunos competitivos, aventureiros e com gosto pela prática desportiva. De aula para aula foi

notório o empenhamento e motivação da turma, obviamente houve momentos que a motivação não estava presente mas rapidamente se restabelecia. Fui entendendo que teria de dar mais de mim e que para isso teria de ir atrás de mais conhecimento. Os alunos por várias vezes me questionavam e pediam auxílio para conseguir ultrapassar as suas dificuldades. Assim era visível que de aula para aula havia uma melhoria de comportamento e motivação e os alunos foram ficando cada vez mais participativos e empenhados.

Porém, como em todas as turmas, existem alunos com mais dificuldades e que não apresentam o gosto pela EF. A minha turma não foi exceção, deparei-me com três alunos que aos poucos foram revelando essa faceta. Um deles apresentava um problema de saúde; que, apesar de lhe criar algumas limitações, não era impeditivo para a prática da aula de EF; outro com uma percentagem de massa gorda bastante crítica para a idade que veio a abandonar a turma no término do 1º período e por fim outro que apenas era desinteressado e rebelde apresentando nível de aproveitamento negativo a todas as disciplinas.

Em números, a turma era constituída por 27 alunos inscritos na disciplina de EF tendo vindo a ser reduzida para 25 alunos posteriormente. O sexo masculino constituía a maior parte da turma com 16 alunos, enquanto o sexo feminino era constituído por apenas 9 elementos.

Num momento inicial, pensei que iria conhecer os alunos rapidamente através das informações fornecidas pelos mesmos, pela diretora de turma e pela ficha de caracterização individual que cada um deles preencheu na aula de apresentação. Tão rápido pensei isto e tão rápido percebi que estava bem enganada. A descoberta foi constante ao longo de todo o ano, a cada semana deparava-me com mais uma aprendizagem sobre os alunos.

“A relação professor-aluno na sala de aula é complexa e abarca vários aspectos; não se pode reduzi-la a uma fria relação didática nem a uma relação humana calorosa. Mas é preciso ver a globalidade da relação professor-aluno mediante um modelo simples relacionado diretamente com a motivação, mas que necessariamente abarca tudo o que acontece na sala de aula e há necessidade de desenvolver atividades motivadoras.” Morales, P. (2001, p.49)

Relativamente à minha postura nas aulas, optei por ter uma postura de liderança um pouco rígida nas primeiras aulas mas que se tornou aos poucos mais acessível à medida que a turma me ia conhecendo e vice-versa. Com isto, tentei encontrar algum equilíbrio na relação professor-aluno com vista a melhorar o processo de ensino/aprendizagem. Como referi, inicialmente tive de apresentar uma liderança mais rígida de forma a poder controlar situações de indisciplina que fossem aparecendo. Julgo ter sido uma boa opção, pois não se verificou grandes situações desta natureza que tivessem de ser resolvidas por medidas mais extremas. Felizmente, das conversas com os meus colegas do núcleo e da sabedoria e orientação do professor cooperante, consegui ultrapassar este obstáculo e criar um clima de ensino/aprendizagem saudável que foi evoluindo ao longo do ano.

“A relação professor-aluno passa pelo trato do conteúdo de ensino. A forma como o professor se relaciona com sua própria área de conhecimento é fundamental, assim como sua percepção de ciência e de produção do conhecimento. E isto interfere na relação professor-aluno, e parte desta relação.” Veiga, I. (1993, p.147)

4. Realização da prática Profissional

4.1 Área 1: Organização e Gestão do Ensino Aprendizagem

4.1.1 “O primeiro” contacto com o contexto escolar

Como acontece em tudo que de novo começamos e desconhecemos a ansiedade do primeiro dia era algo que tomava conta de mim. Estava curiosa para conhecer tudo e todos naquele contexto denominado de escola. Devido à proximidade da escola cooperante à zona onde habito o ambiente não me era totalmente desconhecido. Contudo deparei-me com uma escola de grandes dimensões onde estavam reunidos todos os elementos favoráveis à aprendizagem e convívio dos alunos.

O núcleo de estágio reuniu-se para efetuar uma pequena visita à escola guiada pelo professor cooperante. Fiquei espantada com as condições, pois era visível que, apesar de grande e com algumas infraestruturas a necessitarem de remodelações, a escola cativava e representava um local de conhecimento. Apesar destas observações, estava radiante para começar esta fase da minha formação individual. Na minha cabeça começaram logo a surgir ideias à medida que visitava a escola.

Estava consciente de que iria ser um ano extremamente exigente em que a toda a hora iria estar a ser avaliada. Com isto, era inevitável idealizar o que seria e como seria o meu professor cooperante. Não foram necessárias muitas aulas para perceber que o professor cooperante estava lá para nos ajudar, ensinar e contribuir na nossa formação enquanto futuros profissionais da docência de EF. A presença do professor em todas as aulas tornou-se uma mais-valia para que me sentisse mais livre e confiante, para ser eu e para fazer o que julgava o mais adequado e melhor para a “minha” turma.

As reuniões que antecederam as primeiras aulas foram muito importantes no sentido em que me foi dado a conhecer mais e melhor o contexto escolar e todo o seu envolvimento. Obviamente que isto era apenas um começo daquilo que aguardava ainda vir a conhecer. Porém, este aspeto revelou-se um bem maior pois motivou-me e deu-me oportunidade de conversar com os meus colegas e com os funcionários da escola. Foi uma boa troca de experiências, enriquecedoras acerca do contexto da escola. Destas conversas, apurei que o ambiente seria saudável, agradável, divertido e principalmente favorável ao ensino e aprendizagem dos estudantes estagiários.

Reforço então que, o meu primeiro contacto com o contexto escolar foi agradavelmente positivo e me deu ânimo, vontade e motivação para começar a trabalhar e aprender.

4.1.2 “A preparação”, conceção e planeamento

(1) O planeamento anual

O planeamento anual foi uma das primeiras tarefas a realizar para o Estágio Profissional (EP). Este é *“um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas”* Bento, J. (2003, p.59).

Antes de mais, é importante referir que este foi de todos aquele que mais alteração sofreu ao longo do ano. O início da sua criação foi mental, sendo seguido por uma pequena análise a partir de uma pesquisa sobre vários fatores da disciplina de EF. Foi deste ponto que comecei por analisar o PAA, o contexto (roulement e material) e os alunos da turma que me foi atribuída através das suas fichas de caracterização individual.

O calendário escolar define que o primeiro período realiza-se entre 14 de Setembro a 14 de Dezembro, o que resulta em cerca de 26 sessões de 1h30m; o segundo período realiza-se de 3 de Janeiro a 15 de Março, resultando em cerca de 20 sessões também elas de 1h30m; o terceiro período realiza-se de 2 de Abril a 14 de Junho, resultando em 21 sessões de 1h30m.

As modalidades que constam no plano anual da disciplina são: o Atletismo, mais concretamente, a corrida de resistência, corrida de velocidade, salto em comprimento e lançamento do peso; a Ginástica de solo assim como o salto ao eixo e entre mãos; o Futebol constituído pela técnica individual e algumas ações coletivas; e o Voleibol constituído também pela técnica individual e por ações táticas. Os níveis seriam os que constam no programa Nacional de EF.

A concretização deste documento foi uma tarefa árdua que inicialmente parecia algo simples mas que com todos estes fatores a ter em conta se torna mais exigente. Confesso que tive alguns problemas em realizar este documento, sendo que numa próxima vez terei de ter em atenção à sua realização.

Primeiro, antes de distribuir as unidades curriculares pelos períodos terei de saber a carga horária em cada um dos períodos para respeitar o tempo que será dedicado a cada unidade temática. Assim, deverei analisar o calendário escolar e retirar o número de sessões (aulas) em cada período.

De seguida, devo efetuar uma análise de forma a conseguir prever o mais corretamente possível o número de aulas real, tendo em conta as atividades que irão ser realizadas pela escola ao longo do ano letivo assim como os feriados.

Após estas análises deverá ser feita a distribuição das modalidades consoante vários fatores, tais como, o roulement, o clima, o conteúdo programático de cada disciplina, o material disponível e a homogeneidade de desportos coletivos e individuais. Penso que o meu grande erro no planeamento foi exatamente no primeiro período onde dediquei demasiado tempo ao Atletismo (desporto individual) tendo-se prolongado derivado a vários fatores até ao final do mesmo período, ou seja, apenas lecionei um desporto individual quando deveria atender à leção de desportos individuais e coletivos.

No segundo período optei por lecionar a modalidade de voleibol, pois em conversa com o professor cooperante percebi que, por vários motivos, seria mais vantajoso lecionar esta modalidade. Estes motivos prendiam-se por exemplo às condições climáticas, pois o segundo período incluía os três primeiros meses do ano em que a chuva iria ser predominante, sendo a modalidade de voleibol passível de ser realizada no interior pareceu-me o mais adequado para a turma. Juntamente com a modalidade de voleibol decidi que no segundo período iria lecionar a modalidade de ginástica, esta decisão passou também por uma reflexão sobre alguns aspetos aos quais o professor cooperante tinha vindo a conversar. Tal como no voleibol as razões pelas quais decidi inserir ginástica no segundo período prenderam-se não só às condições climáticas mas também ao facto da ginástica ser composta por diversas disciplinas.

Assim, no terceiro período com um clima mais apropriado, lecionei ginástica e futebol. Esta decisão influenciou também todas as anteriores uma vez que tinha uma turma numerosa e a dificuldade de espaços no interior não proporcionaria um bom funcionamento na modalidade de futebol.

Ainda de realçar, que dediquei, aulas para a avaliação diagnóstica e sumativa assim como uma aula para aprofundar alguns assuntos da modalidade em questão antes da avaliação sumativa. Penso que foi uma boa decisão pois os alunos nessa aula procuravam constantemente o meu auxílio, apreciação e intervenção de modo a estarem preparados para a aula que se seguia.

Por fim, será importante realçar que não foram lecionadas outras atividades optativas. Inicialmente a ideia seria dispensar duas sessões para estas atividades mas devido à minha má gestão inerente ao primeiro período no qual acabei por apenas lecionar um desporto individual optei por lecionar as modalidades mais a fundo dando bastante tempo aos alunos para exercitarem em cada uma delas. A par disto, aproveitei o meu conhecimento adquirido nas aulas de Tópicos da FADEUP para promover outro tipo de valores. Exemplo disso foi uma aula de voleibol adaptado em que os alunos conseguiram entender muito bem a mensagem que lhes estava a ser transmitida.

Nesta aula de Tópicos realizada na FADEUP abordamos e experienciamos algumas situações relativas a algumas deficiências. Enquanto professores de EF podemos ter de vir a lecionar alunos com deficiências. Na aula aprendemos bastante, mas a principal informação que adquiri prende-se ao fato de estes alunos terem capacidades para realizar os mais variados exercícios, participando na aula prática de EF.

Como a aula me marcou bastante pela positiva também quis mostrar aos meus alunos que apesar de algum individuo ser portador de uma deficiência não o torna inabilitado. Assim sendo, e como estava a lecionar a modalidade de voleibol, aproveitei para “fugir” um pouco ao planeamento e lecionar uma aula de voleibol mais neste sentido.

Como me marcou a mim passar pela experiência prática na atividade, optei por fazer exatamente a mesma coisa com os meus alunos, ou seja, em vez de apenas lhes transmitir verbalmente esta experiência, optei por executá-la com eles, de forma a sentirem as dificuldades e as conquistas que os deficientes passam em toda a sua vida.

Foi então que preparei cuidadosamente uma aula de voleibol adaptado (sentado). No início da aula conversei com os alunos sobre aquilo que tinha experimentado na FADEUP e de seguida expliquei as regras do jogo de voleibol sentado.

Foi com bastante satisfação que fui orientando os alunos no sentido de entenderem que as pessoas deficientes são indivíduos como nós, que utilizam outras estratégias para poderem fazer tudo aquilo que nós fazemos no nosso dia-a-dia. Exemplo prático, dessa situação, foi a dada altura na aula enquanto os alunos praticavam a modalidade, que chamei a atenção aos alunos que se levantavam regularmente para ir buscar uma bola que tinha saído da área de jogo. Numa situação idêntica, um indivíduo deficiente não teria essa facilidade. Foi com pequenos exemplos como este que fui alertando a turma sobre as barreiras a serem ultrapassadas, sim ultrapassadas, pois um indivíduo deficiente também iria buscar a bola, apenas utilizaria outra forma para o fazer.

Por fim, penso que esta aula foi das mais produtivas relativamente à sensibilização, à entreaajuda e tomadas de consciência. Foi uma preparação e uma lição agradável para todos.

(2) O Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC)

Como já referi anteriormente, todas as modalidades estão inseridas no PAA da escola e antes de serem lecionadas foram preparadas com o objetivo de propiciar a melhoria do processo de ensino aprendizagem. Para que tal sucedesse, utilizei o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), (Vickers, J. 1990). Este modelo segue uma estrutura lógica e encontra-se dividido em três grandes fases:

1. Fase de análise;
2. Fase de decisões;
3. Fase de aplicações.

De acordo com esta autora, o MEC está subdividido em oito módulos, cada um com características bem definidas e específicas completando-se de forma inequívoca, no qual o seu desenvolvimento irá permitir ao professor dirigir todo o processo de ensino, tendo em consequência o ganho de um elevado conhecimento, aptidão física, motivação, empenho e ótimas relações interpessoais. Assim sendo, as divisões dos oito módulos apresentam-se da seguinte forma:

Módulo 1: Análise da modalidade

Módulo 2: Análise do Envolvimento

Módulo 3: Análise dos alunos

Módulo 4: Extensão e sequência dos conteúdos

Módulo 5: Definição dos objetivos

Módulo 6: Configuração da avaliação

Módulo 7: Progressão do ensino aprendizagem

Módulo 8: Aplicações

Este documento torna-se imprescindível para a minha intervenção enquanto professora de EF, pois ajudou-me a estudar e a adquirir algumas competências para um melhor ensino das modalidades em questão.

Confesso que tive alguma dificuldade na criação dos primeiros MEC's, mas posteriormente irei produzir este documento menos extenso e mais focado no que é essencial. Com o tempo fui entendendo que colocar toda a informação no MEC não seria solução. A função do documento é preparar, refletir e escrever apenas sobre aquilo que tencionamos lecionar. Seria demasiada informação que se torna confusa e desnecessária.

Sem descurar os outros módulos, penso que os módulos 3,4 e 7 se tornaram essenciais para que todo o processo de ensino aprendizagem fosse melhorado. Afirmo isto porque a análise aos alunos, a definição dos objetivos e as progressões parecem ser os aspetos mais importantes para uma maior e melhor aprendizagem dos alunos.

O módulo 3 porque na análise aos alunos é necessário fazer uma observação da turma relativamente à modalidade em questão, será então dessa observação o ponto de partida para organizar todas as aulas e decidir qual a melhor estratégia para trabalhar (se por níveis, grupos heterogéneos, grupos homogéneos ou então uma combinação).

No módulo 4 as unidades didáticas (UD) “ (...) são partes essenciais do programa de uma disciplina (...) (apresentando) aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem” Bento, J. (2003, p. 75).

Nesta etapa de construção do MEC procurei sempre realizar a estruturação de forma lógica dos conteúdos a lecionar nas respetivas modalidades. Este documento é de

caracter quase impreterível para o professor de EF, pois é partir dele que se deduz o que poderia acontecer e precisar para cada uma das aulas.

É importante visar que também este documento deve ter em conta o tempo disponível para cada modalidade, o roulement da escola, os recursos materiais e as avaliações iniciais e finais.

Com o tempo este documento foi sofrendo alterações, pois como me fui apercebendo ao longo do ano, aquilo que visionamos e pretendemos atingir nem sempre é o que vai acontecer, pois por muito que tentemos antecipar inúmeras situações vai haver sempre outras tantas que não irão suceder. Vamos conhecendo melhor as dificuldades que os alunos apresentam em algumas modalidades, como cada um dos alunos trabalha e que os objetivos de uns não serão correspondentes ao que pensaríamos que iriam ser.

Portanto vejo este documento como uma linha orientadora de um trabalho sempre em constante construção e renovação.

A turma que lecionei foi um bom exemplo disso, na modalidade de ginástica, encontrei grupos muito heterogéneos o que me obrigou a alterar a UD nuns casos para mais exigente e para outros menos.

Neste caso concreto, alterei a UD da disciplina de ginástica no sentido de atender às dificuldades, tanto dos alunos que se encontrava no nível 1 como manter os alunos mais evoluídos motivados. Para tal, organizei as aulas com várias estações menos complexas para os alunos do nível 1 e algumas estações mais complexas para os outros alunos. Assim, os alunos do nível 1 poderiam exercitar os exercícios através de progressões criadas nas estações e os outros alunos poderiam exercitar em estações mais adequadas ao seu nível. Exemplo prático, desta situação, foi a introdução do salto de mãos no plinto que não estava previsto no programa nem no meu planeamento.

No que concerne às modalidades desportivas coletivas procurei seguir o que estava descrito no PAA adaptando os conteúdos aos vários níveis da turma. Um exemplo prático disso foi na modalidade de futebol, onde decidi não introduzir o remate de cabeça para alguns alunos pois não estavam aptos para tal habilidade, tal como no voleibol não introduzi o bloco porque havia dificuldades mais básicas a serem colmatadas.

Depois de estar uma unidade didática construída é necessário especificar ainda mais o ensino e partir para o plano de aula onde vão ser aplicadas as progressões de ensino presentes no módulo 7 do MEC.

(3) Plano de aula

Como é sabido, o plano de aula é um documento elaborado segundo todo o planejamento efetuado a longo prazo. É usado em cada aula de forma específica e em consonância com outros documentos elaborados previamente. *“Tendo em atenção a matéria, os pressupostos dos alunos e as condições de ensino, bem como os dados fornecidos pela análise das etapas anteriores, na preparação da aula tem lugar uma precisão dos seus objetivos (já estabelecidos no plano da unidade); é planificado o seu decurso metodológico e temporal”* Bento, J. (2003, p. 63).

No início lembro-me de dedicar muito tempo para realizar um plano de aula. Não conseguia separar de forma lógica e evolutiva as três fases inerentes ao plano de aula (parte inicial, parte fundamental e parte final). Relativamente à gestão do tempo dos exercícios, do material e do espaço, não foi tarefa fácil, principalmente nas modalidades em que a minha experiência era muito reduzida, como no caso da modalidade de atletismo. Acontecia frequentemente no primeiro período preocupar-me em demasia com a escolha dos exercícios mais adequados para resolver os problemas que pretendia e esquecia-me um pouco a organização da aula. Levava sempre o plano de aula comigo para a aula e em algumas alturas recorria ao mesmo para certificar-me que estava a seguir o que havia planeado. A insegurança e o medo do erro, levaram-me muitas vezes a comete-lo. Porém, esta situação atenuou-se e ultrapassou-se com o decorrer das aulas onde fui deixando gradualmente de olhar para o plano de aula à medida que ia conquistando a atenção dos alunos e confiando nas minhas capacidades de liderança. Para mim, foi uma ótima conquista e um pequeno passo para o meu desenvolvimento enquanto futura profissional de EF. Comecei a acreditar que poderia dar mais de mim e que teria muito que aprender para poder ensinar. A melhoria deste aspeto levou-me ao patamar seguinte, libertando-me do medo e da insegurança sentida inicialmente.

Desta forma, quando pensava e realizava o plano de aula, a minha preocupação focou-se mais na organização e gestão da turma. Tentei criar uma maior homogeneidade na turma com a formação de grupos, de espaços de trabalho para esses grupos e de

metodologias. Assim, consegui aos poucos reduzir o tempo de transições entre exercícios e uma melhoria de comportamento dos alunos mantendo um bom ritmo de aula. Ou seja, tentei criar algumas rotinas de trabalho simples para que no seguimento das outras aulas a minha atenção se orientasse mais noutros aspetos relativos à prática.

Outro dos problemas que me deparei logo nas primeiras aulas foi relativamente aos exercícios. Não sabia quais seriam os exercícios que poderiam ser mais dinâmicos, motivadores, desafiantes, lúdicos e agradáveis que promovessem principalmente a aprendizagem. Dentro desta preocupação também estive em evidência a duração dos exercícios em que estive num ponto que a monotonia poderia ser causadora de “estragos” na aula. Procurei soluções e tive a necessidade de ajustar a duração dos exercícios, reduzindo em tempo de exercitação em cada um, mas podendo controlar e dar feedbacks mais específicos aos alunos, não caindo em momentos de monotonia. Cheguei a esta solução através de conversas com o professor cooperante e os restantes estudantes estagiários do núcleo de estágio, pois por várias vezes debateu-se se deveríamos utilizar ou não exercícios mais analíticos ou mais liberais que propiciassem a tomada de decisão por parte dos alunos. Destas conversas percebi que inicialmente a melhor opção seria utilizar exercícios mais analíticos e só posteriormente e gradualmente ir dando aos alunos mais liberdade nas tomadas de decisão dentro de cada exercício até conseguir encontrar o equilíbrio.

A grande diferença notou-se um pouco antes do meio do segundo período. A partir deste momento até o final do ano letivo a turma estava controlada e responsável. Desta forma, as aulas tornaram-se mais fáceis de planejar e já não despendia de tanto tempo para realizar um plano de aula. Os alunos já me conheciam e já sabiam como era a minha postura e até onde poderiam ir. Obviamente que por algumas vezes ainda tentavam transpor essa barreira mas procurava controlar a situação de forma pacífica mostrando-lhes que não seria o melhor caminho para seguirem. A dada altura a turma já se organizava sem ser preciso a minha intervenção e já se ajudavam mutuamente. Esta situação veio a ajudar a construção dos planos de aula, tornando-os ainda mais simples e divertidos.

Bento, J. (2003) afirma, *“a aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor”* (p. 101). Antes de começar a aula o professor já deve ter um plano orientador. Com o decorrer da mesma vai fazendo as

alterações necessárias consoante o feedback da turma e dos alunos e adaptando-o para um melhor desenvolvimento da aprendizagem. Quando a dado instante me comecei a sentir mais à vontade para adicionar, remover ou alterar as situações de aprendizagem que por algum motivo pensava que resultavam quando as planeei mas não estavam a produzir as melhorias necessárias à aprendizagem dos alunos no momento da realização, percebi que retirava grandes vantagens dessas adaptações. Era com alegria e orgulho que sentia a melhoria de semana para semana onde ia ultrapassando a, pouco e pouco, os obstáculos que me surgiam. Com isto, não posso esquecer dos alunos, que eram os grandes beneficiários e responsáveis desta evolução.

Estes foram superando todas as minhas expectativas, estava a vê-los crescer enquanto pessoas e estudantes. Foram conseguindo superar os desafios e as dificuldades tendo sempre presente os valores inerentes à prática desportiva. A alegria que transmitiam a cada sucesso que alcançavam era também uma grande fonte de motivação para continuar o meu trabalho. O acompanhamento do processo de evolução dos alunos era reconfortante naqueles dias menos bons, pois chegavam animados e motivados para a aula e com vontade de participar nas diversas tarefas. A alegria deles transformava-se na minha motivação.

Esta turma foi um desafio fantástico, onde entre sermões e sorrisos, ficaram os momentos inesquecíveis que certamente estarão sempre na minha memória.

4.1.3 “Na prática”

(1) “A disciplina e o controlo” da turma e “tempo” de gestão da aula

Antes de o ano letivo iniciar houve uma reunião do Conselho de Turma. Nesta reunião precedeu-se à apresentação da turma referindo alguns aspetos críticos e específicos que a caracterizam.

No fim desta reunião percebi que a turma era constituída por alunos oriundos de várias escolas, ou seja, tinha sido recentemente formada. Os resultados dos alunos da turma até essa data aparentavam ser satisfatórios tendo porém uma variação entre alunos com bastantes dificuldades e repetentes mas em contrapartida também tinha alunos com notas altas. Foi a partir deste momento que recebi todas as informações acerca dos meus alunos. Esta informação teve duas vertentes, uma tranquilizadora porque entendi que

eram alunos bem-educados e com gosto pela EF, outra inquietante porque era uma turma onde a sua grande maioria não se conhecia.

A meu ver o conhecimento sobre os alunos facilita e torna-se indispensável para um bom planeamento e realização do processo de ensino aprendizagem. Permite-nos trabalhar para evitar ocorrências e situações indesejadas que possam inibir os alunos.

Como é sabido, a disciplina de EF é a única em que o contacto físico com os colegas é contínuo, em que todos se encontram em movimento e a realizar uma tarefa específica que predispõe para uma maior interação e entreaajuda. Esta situação leva muitas vezes a uma maior ocorrência de situações de indisciplina. Assim, o professor deve possuir várias estratégias que ajudem a criar um ambiente favorável à aprendizagem. Segundo Oliveira, M. (2001), os comportamentos inapropriados na aula de EF são muito frequentes, na sua grande maioria relacionados com a atividade e normalmente controlados ou prevenidos através de intervenções verbais de carácter tutorial ou antecipatório.

Com isto, foi essencial a criação de regras e rotinas logo a partir do primeiro momento. Siedentop, D. e Tannehill, D. (2000) afirmam que as regras identificam comportamentos e situações apropriadas e inapropriadas que são ou não aceites durante a aula e que devem ser ensinadas aos alunos, dando-lhes tempo para assimilar.

Com as críticas aceites tanto pelo professor cooperante como dos colegas do núcleo de estágio consegui em poucas semanas obter o controlo da turma. Sabia que era uma professora nova e também inexperiente portanto todas as críticas que surgissem seriam levadas em conta e merecidas de uma reflexão. Destas criticas não podemos dar sempre como corretas ou erradas mas optei por refletir sobre elas e fazer uma filtração da informação que me seria útil e adaptável ao contexto da minha turma.

A par desta situação entendi, após algumas aulas, que se não assumisse uma postura assertiva nunca iria conseguir controlar a turma como desejava. O respeito não se compra, constrói-se. Como referi, nas primeiras aulas fui um pouco rígida e autoritária com os alunos tendo porém com o decorrer das aulas passado algumas responsabilidades para os alunos.

“ (...) de forma a todos os alunos passarem nas várias estações optei por inicialmente lhes ensinar como se faziam as ajudas para que se ajudassem

*mutuamente, também aproveitando este fator para desenvolver o espírito de
entreadajuda (...)” (Reflexão da aula nº33 de 54)*

Foi desta forma que aos poucos fui tentando construir e conquistar o respeito dos meus alunos.

Em suma, posso afirmar que em meados do segundo período já possuía um bom controlo sobre a turma e com um bom ambiente para o desenvolvimento do processo de ensino aprendizagem.

Relativamente ao tempo e gestão das aulas, posso afirmar que os ganhos de aprendizagens estão ligados de certa forma com o tempo de exercitação, ou seja, o tempo de aula é um aspeto de enorme importância e de influência para o processo de aprendizagem. Siedentop, D. e Tannehill, D. (2000) sugerem algumas linhas orientadoras para melhorar a gestão do tempo de aula. Estas normas passam pelo começar da aula no horário definido; anunciar a primeira atividade; reduzir tempos de transição; utilizar métodos para reunir os alunos que permitam economizar tempo: ensinar e responsabilizar a gestão aos estudantes; ser claro nas regras; e manter o controlo da turma, até porque a indisciplina reduz o tempo de prática.

Para resolver estes problemas fui tentando encontrar as melhores estratégias para cada uma das modalidades. Como podemos verificar numa das reflexões que efetuei a procura destas estratégias remetiam-se a vários níveis.

*“Comecei por alterar o trabalho por estações colocando menos habilidades para
exercitar e mais progressões para cada uma das habilidades.”*

*“Agora e relativamente aos alunos de um nível superior terei de encontrar
estratégias para que se mantenham motivados. O que irei experimentar será introduzir
uma habilidade ainda mais complexa de ginástica que não havia previsto lecionar.”*

(Reflexão da aula nº42 de 54)

Uma das rotinas que criei para ajudar na gestão do tempo de aula foi a montagem prévia do material e dos exercícios para conseguir obter ganhos ao nível do empenhamento motor dos alunos. Uma das minhas grandes preocupações desde o início do ano letivo foi assegurar experiências significativas para os alunos, tendo em conta

que um ritmo acelerado da aula com um elevado tempo de empenhamento motor seria um forte contributo para a aprendizagem significativa dos alunos.

Posso afirmar que em nenhuma aula cheguei atrasada ou em cima da hora do seu início. Procurei sempre chegar uns bons minutos antes de forma a preparar o material e coloca-lo no local previamente.

Por último, é importante referir que a criação de regras foi um ponto bastante influenciável para o bom decorrer da aula. Um bom exemplo era o não bater bolas aquando a instrução, permitindo que houvesse transições rápidas e eficazes.

(2) Instrução

Um bom professor para lecionar precisa saber comunicar, o conhecimento do conteúdo por si só não garante o desenvolvimento do processo de ensino aprendizagem. Segundo Mesquita, I. (2009) saber o que dizer, quando e como o dizer, constituem fatores concorrentes do sucesso na intervenção pedagógica.

Segundo esta autora o papel exercido pela comunicação no processo ensino aprendizagem é inquestionável.

O professor para poder desenvolver um trabalho de qualidade deve possuir uma boa capacidade de comunicação. Esta capacidade sofre influência de várias características e ações do professor durante a aula, tais como, o modo como se coloca perante os alunos, o modo como transmite a informação e o modo como os alunos a recebem. É de extrema importância o professor entender de que forma os seus alunos interpretam a sua informação. O conhecimento do conteúdo é fulcral, mas um bom professor deve possuir o conhecimento das estratégias. O conhecimento das estratégias compreende as formas como o professor realiza o ensino. É a forma como ele representa a matéria, os modos de instrução, demonstrações, explicações, analogias, metáforas, exemplos, tarefas de aprendizagem ou exercícios que o professor utiliza para fazer o aluno compreender um tópico específico da matéria. Graça, A. (2001); Grossman, P. (1990); Shulman, L. (1987).

Os professores mais experientes distinguem-se dos inexperientes precisamente por terem um melhor conhecimento destas estratégias. Já revelam uma bagagem de experiências que lhes permite emitir um FB apropriado no tempo certo. Este aspeto revela-se fundamental relativamente ao empenhamento motor, levando a ganhos de aprendizagem superiores. Para a instrução devemos evidenciar três momentos fulcrais.

O primeiro momento surge antes da prática, onde se apresenta a tarefa, emitem-se explicações e demonstrações; o segundo durante a prática, emissão de Feedbacks e por último o terceiro momento; após a prática pela reflexão do professor de forma a tirar conclusões. Siedentop, D. (1991).

Durante o Estágio Profissional (EP) procurei utilizar variadas formas de comunicação. Antes de obter o controlo e gestão da turma denotava que muitas vezes recorria a uma segunda explicação porque a primeira não tinha sido explícita para os alunos. Rapidamente percebia que o primeiro momento não estava a ser simples e claro para o entendimento dos alunos, sendo que, por várias vezes, observei que eles partiam para os exercícios sem saberem o que deveriam realizar. Assim sendo, vi-me obrigada a criar estratégias para corrigir este erro. Num primeiro momento optei por sentar a turma voltada para locais que não causassem distrações, só começava a falar aquando se fazia silêncio, falava num tom um pouco mais baixo obrigando-os a estarem focados na instrução e nas transições procurava que parassem as bolas para me fazer ouvir.

O método de transmissão que utilizei mais regularmente foi a explicação. Na explicação é importante que o professor consiga transmitir aos alunos aquilo que realmente é necessário para determinado exercício. Para que os alunos compreendessem o que era desejado de determinadas tarefas utilizei palavras-chaves, o que pressupunha um planeamento prévio dessa explicação.

Posteriormente, recorri a transmissões através da demonstração. Para tal, procurava um aluno que executava bem a tarefa apontando um ou outro aspeto que ainda poderia melhorar. A única razão por que recorria a alunos que efetuassem bem a habilidade prende-se ao facto de não inibir algum aluno que pudesse fazer menos bem, correndo o risco de perder a sua confiança. É de evidenciar que apenas nas modalidades que me sentia completamente à vontade é que era eu a realizar essas demonstrações. Para um professor manter o respeito deve ser conhecedor das modalidades, executando-as de forma correta perante os alunos. Por esta razão não me parecia de bom senso tentar demonstrar algo quando não dominava tecnicamente a modalidade. Segundo Rosado e Mesquita, I. (2009) a demonstração é crucial no ensino das habilidades motoras, por permitir a visualização por parte do aluno da sua execução.

A instrução inicialmente foi um processo um pouco complicado, por um lado porque não conhecia os alunos e por outro porque a inexperiência estava presente.

Com a ajuda do professor cooperante e os meus colegas do núcleo de estágio fui colmatando estas dificuldades, sendo que com o tempo já não necessitava de tomar qualquer atitude para ser ouvida.

Em alguns casos parava o exercício para explicar alguns erros comuns na turma e noutros durante a realização dos exercícios ia emitindo um FB mais individual e específico.

Por fim, penso que relativamente à instrução, foi um campo onde consegui evoluir enquanto professora mas que ainda há um caminho a percorrer nesse sentido.

(3) A dificuldade de avaliar

A avaliação é sempre um processo complicado e difícil de efetuar. Durante o ano letivo tive inúmeras dificuldades para avaliar, principalmente no que consta à avaliação sumativa. Esta avaliação é de carácter muito importante e complexo, sendo que por várias vezes tive dificuldade em executar a avaliação. Senti que, por muitas ocasiões, não avaliei da forma mais correta e não fui justa da forma como avaliei.

“(...) as perspetivas do professor e dos alunos devem ajustar-se, o professor deve desenvolver empatia para a perspetiva dos alunos, para as suas capacidades, interesses e metas”. Bento, J. (2003, p.10)

A minha maior dificuldade passava em transpor o desempenho de habilidades motoras em números e arranjar a melhor estratégia para ser coerente e conseguir avaliar equitativamente. Nas reuniões de núcleo de estágio foram inúmeras as vezes que debatemos sobre as melhores estratégias para avaliar. Avaliar é interpretar um percurso de vida do aluno durante o qual ocorrem mudanças. Bento, J. (2003) afirma que a avaliação é uma das tarefas centrais que o professor deve ter em conta durante a sua prática pedagógica.

Avaliar pressupõe a atribuição de valores e interpretação de ações decorrentes em determinado espaço de tempo. No entanto é necessário não perder o julgamento intuitivo e refletir sobre a prestação de cada aluno durante todos os momentos de exercitação. Quero com isto dizer que a avaliação não deve ser sustentada apenas através das habilidades motoras traduzidas em números mas também deve atender e suportar uma reflexão do professor.

Segundo Rink, J. (1993) e Siedntop (2000), avaliar permite-nos encontrar lacunas, não só referenciadas aos alunos, mas também no processo de planeamento e realização da prática; hierarquizar os alunos segundo níveis de capacidade e habilidades; perceber níveis de desempenho; justificar unidades didáticas; motivar os alunos e oferecer-lhes melhores condições para obterem o sucesso.

Como já referi, a modalidade pela qual comecei a lecionar foi o Atletismo. Nestas aulas iniciais preocupei-me em planear as aulas assim como os grupos de trabalho em casa, despendendo sempre bastante tempo para o fazer.

Desta forma procurava efetuar grupos de trabalho equilibrados para que o nível de sucesso dos alunos fosse mais elevado. Posteriormente essa preocupação desvaneceu-se, pois os alunos foram ficando rotinados e fui conhecendo-os o suficiente para efetuar grupos ou alterações nos grupos durante as aulas. Apenas nas aulas do terceiro período é que alterei esta estratégia, dando mais liberdade de escolha aos alunos na formação de grupos. Apesar de esta situação se verificar, procurei efetuar uma formação de grupos maiores, atendendo sempre aos níveis dos alunos, sendo que a liberdade de escolha lhes era dada apenas na formação dos subgrupos.

Depois desta formação se verificar, realizava uma análise sobre o funcionamento dos grupos e desta forma procedia a alguma alteração caso houvesse necessidade de tornar os grupos mais sólidos e competitivos. Esta era também uma forma de motivar os alunos através da competição saudável.

Durante o Estágio Profissional (EP) utilizei sempre os três domínios de avaliação que respeitavam o Projeto Curricular da disciplina de EF. Sendo que estes domínios se dividem: no domínio de “saber-fazer”, que corresponde aos aspetos fisiológicos e da condição física denominados por habilidades motoras; o domínio dos “saberes” correspondente à cultura desportiva; e o domínio do “saber-estar”, inerente aos conceitos psicossociais.

Como já havia referido em pontos anteriores, o primeiro período foi bastante complicado, sendo que foi com certeza o período em que mais erros foram cometidos. Na avaliação penso ter sido o aspeto mais importante a ser corrigido, pois dentro do domínio “saber-fazer” deveriam ter sido considerados dois pontos relativos às habilidades motoras: os desportos coletivos e os desportos individuais. Como apenas lecionei desporto individual vi-me obrigada a adaptar a avaliação. Penso que este erro surgiu da falta de experiência mas que acabou por ser benéfico pois fez-me crescer e entender que ao planear devo sempre ter em conta todas as variáveis possíveis.

Dentro do núcleo de estágio fomos debatendo sobre as avaliações e como cada um avaliava. Era certo que todos nós tínhamos formas de avaliar bem diferentes uns dos outros. Embora houvesse algumas semelhanças quando se tratavam de modalidades iguais cada um tinha a sua maneira especial de realizar as avaliações.

Uma situação que se assemelhava entre estudantes estagiários era a avaliação teórica e a prática. Penso que os quatro realizávamos estas duas avaliações. No meu entender, nunca devemos prescindir de utilizar este teste escrito como uma forma de perceber o conhecimento teórico que os alunos obtiveram sobre os conteúdos que foram sendo lecionados ao longo do período. Este ponto iria então corresponder ao domínio dos “saberes”.

Para uma avaliação completa necessitava de controlar outros parâmetros relativos ao “saber-estar”. Confesso que inicialmente foi complicado gerir este parâmetro, pois não sabia exatamente o que deveria conter. Sendo assim, procurei encontrar atitudes e valores que pudessem ser úteis na vida dos meus alunos.

Daqui retirei três valores que penso serem fundamentais: o empenhamento, a ajuda e a motivação. De forma a controlar estes pontos, no fim de cada aula atribuí um valor de 1 a 5 em que 1 seria que o aluno não demonstrou e o 5 que demonstrou muito bem, sendo os outros pontos intermédios destes.

Mais uma vez, esta situação apenas funcionou a partir do segundo período. No primeiro avaliei as atitudes e valores apenas baseada nas presenças dos alunos, mas com a ajuda do professor cooperante consegui entender que não estava a ser correta. Por exemplo, um aluno que faltava a uma aula já estava prejudicado por si só, pois perdeu a matéria dessa mesma aula. Ao penalizá-lo no fim do período por ter faltado o aluno acabava prejudicado duas vezes. Assim sendo, penso que consegui ultrapassar esta dificuldade, podendo então avaliar os alunos de forma mais correta e equitativa.

Um dos aspetos que correu bem nas avaliações, não só no que diz respeito à avaliação sumativa mas também à avaliação diagnóstica foi a escolha dos conteúdos, pois sabia de ante mão que demasiados conteúdos seriam difíceis de avaliar.

“(...) a programação educacional a avaliação é um processo contínuo, lidando com objetivos globais de educação, ela é um termo mais abrangente do que a medição”. Freire, J. (1989, p.201)

Sendo assim, procurei ser mais específica e um pouco menos ambiciosa nos conteúdos e apenas colocar aqueles que me pareciam fundamentais. Esta situação foi bastante positiva pois permitiu-me avaliar tudo que tinha previsto, não correndo o risco de deixar algo por avaliar.

“Se é difícil avaliar a aprendizagem da escrita e da leitura, do cálculo, da geografia etc., que dirá quanto à aprendizagem em Educação Física?”

(Freire, 1989, p. 196)

Nos dias das avaliações, optei também por efetuar grupos. Assim, enquanto um grupo de alunos estava a ser avaliado os outros encontravam-se em empenhamento motor. Esta situação gerava alguma distração e barulho, obrigando-me a intervir várias vezes. Quando percebi este aspeto mudei de postura, fazendo os alunos pensar que estava atenta não só ao grupo que estava a ser avaliado mas também aos grupos que estavam em exercitação. A partir deste momento os alunos melhoraram o seu comportamento tornando a aula menos perturbadora e a avaliação mais controlada.

(4) “Refletir para evoluir e observar para crescer – professor reflexivo”

Como já havia mencionado num ponto acima, no Mestrado de Ensino na FADEUP, é destacada a formação de professores reflexivos.

Os professores são pessoas com identidades únicas, com crenças, valores e características cognitivas diferentes. Para mim, o professor é aquele que ensina. Da mesma forma que cada professor é singular, cada escola, cada turma e cada aluno também o é. Desta forma, torna-se imprescindível a necessidade de adaptar cada prática à turma ou aluno em questão.

Na formação de professores está assente este processo reflexivo. Segundo Larrivee, B. (2008) preparar professores para serem agentes reflexivos é o objetivo da maior parte dos programas de formação de profissionais da docência. Assim como Coimbra, N. (2009, p.58) defende que “os programas de formação de professores devem articular todas as dimensões de ensino inerentes a uma prática reflexiva. Esta meta só se cruza com uma permanente atitude de autoquestionamento, no vértice de ser-pessoa e ser-profissional”.

O Estágio Profissional (EP) assenta, desta forma, no ideal de professor reflexivo. Segundo Zeichner, K. (1992) o professor faz da prática um espaço de reflexão que estruturará a sua ação futura. A incorporação deste modelo de professor reflexivo tem em vista o desenvolvimento profissional do futuro professor, sendo trabalhado ao longo de toda a formação no Mestrado de Ensino na FADEUP, evidenciando-se profundamente durante o Estágio Profissional (EP). Segundo Shulman, L. (1987), o ato de reflexão do professor revela-se como uma função fundamental no desenvolvimento de uma nova compreensão do seu ensino.

Este processo de reflexão acompanhou-me durante todo o ano letivo, dando resultados em ganhos de conhecimento, melhorias na resolução de problemas e melhorias no planeamento. Após cada aula lecionada, realizava a reflexão da mesma, sendo posteriormente discutida em núcleo de estágio.

Este formato permitiu-me desenvolver a minha forma de pensar e avaliar a atividade. Com isto, podia intervir na prática tentando utilizar uma nova estratégia para solucionar um problema. Em paralelo, e numa fase inicial, este processo de formação, para além de me auxiliar no desenvolvimento da ação, tornou-me mais consciente e competente na prática. Nas reflexões procurava ser capaz de analisar a minha prática de acordo com situações que me deparava, tentando melhorar e elaborar métodos para a resolução dos problemas, sendo que posteriormente procederia a uma nova análise sobre esses métodos. Assim, tentava criar um ciclo com vista à melhoria. Segundo Zeichner, K. (1993), não existe nenhuma receita de técnicas e métodos que possam ser aplicadas e ensinadas aos professores. Como tal, é através deste ciclo que o professor experimenta novos métodos e recolhe os resultados pretendidos ou não pretendidos.

Pode-se afirmar que a reflexão é uma ação proactiva, pois parte de uma iniciativa do professor, tendo como principal intuito o desenvolvimento profissional e pessoal de qualquer docente. Assim para Alarcão, Í. (2001, p. 24) a reflexão “exige do professor a consciência de que a sua formação nunca está terminada”.

No meu entendimento, os professores que não refletem sobre as suas ações tornam o seu desenvolvimento mais lento, pois terão mais dificuldade em melhorar atendendo ao fato que não estão conscientes dos seus erros. Como refere Alarcão, I. (2001), um professor deve ter a necessidade e o desejo de compreender qual o significado da sua existência, das suas características que revelam a sua identidade, quais os constrangimentos que o afetam e quais as potencialidades que detém.

Por estas razões, estou de acordo com Zeichner, K. (1993) quando afirma que reconhece que num professor prático reflexivo reside a riqueza na prática de bons professores.

Assim, com o ensino supervisionado, fui conseguindo corrigir algumas lacunas e encontrar estratégias com o intuito de melhorar a minha prestação enquanto futura profissional de EF. Segundo Costa, M. (2012) a aprendizagem, no contexto de Estágio Profissional (EP) supervisionado, implica a constante reflexão do estudante estagiário sobre o impacto das suas ações no decorrer das experiências vivenciadas, seguido de uma supervisão de um profissional experiente, que deve ajudar e orientar todo o processo de reflexão do estudante estagiário.

Mais uma vez, afirmo que o Mestrado de Ensino na FADEUP não procura formar professores que debitem exercícios, pelo contrário, procura formar professores capazes de observar e recolher informações conclusivas com base na teoria e na experiência prática.

“O profissional reflexivo constrói de forma idiossincrática o seu próprio conhecimento profissional, o qual incorpora e transcende o conhecimento emergente da racionalidade técnica” Gómez, A. (1992, p. 110).

Associada à reflexão está a observação, que por sua vez auxilia e muito na formação e desenvolvimento dos estudantes estagiários. Através da observação das aulas dos meus colegas estudantes estagiários e do meu professor cooperante retirei ideias e estratégias para utilizar nas minhas aulas. Um bom exemplo disto foi nas aulas de ginástica, onde procurei utilizar a mesma estratégia que o meu professor cooperante, onde procurava que os alunos guardassem o material da estação onde se encontravam.

“Foi também observado a boa organização relativamente ao material, tendo o professor ordenado que os alunos guardassem os colchões à vez e em grupos de dois não gerando assim grandes confusões durante esse ato.” (Reflexão da observação nº1 de 4 do professor cooperante).

Nas primeiras aulas desta modalidade, optei por cada grupo arrumar o material da estação em que se encontravam e tornou-se uma grande confusão, pois os alunos

atropelavam-se uns aos outros para realizarem esta tarefa. Desta forma, nas aulas seguintes, segui a estratégia utilizada pelo professor cooperante, orientando os alunos para que apenas um grupo de cada vez procede-se à arrumação do material.

Ainda outra estratégia que utilizei após a observação das aulas do professor cooperante, foi na distribuição das bolas antes do exercício.

“A distribuição das bolas só era realizada após os alunos estarem organizados para a execução do exercício, tendo esta sido feita pelo próprio professor e não pelos alunos.” (Reflexão da observação nº2 de 4 do professor cooperante).

Assim sendo, após a formação dos grupos e a instrução acerca do exercício procurava que os alunos se colocassem nos lugares indicados para exercitar, só depois procedia à distribuição das bolas. Com esta estratégia conseguia manter a organização da turma não criando espaços que dessem asas a distrações e brincadeiras.

Como já referi acima, as observações das aulas dos meus colegas estudantes estagiários também contribuíram para o meu desenvolvimento. Recordo que na aula observada à minha colega Sofia Rodrigues presenciei uma situação bastante importante, aplicando-a posteriormente também à minha turma.

“Relativamente a outros aspetos, julgo que a professora continua atenta, emitindo feedbacks produtivos e incentivando os alunos na prática com sucesso, pois o clima de aprendizagem é bom e mantém uma ótima relação com a turma.” (Reflexão da observação nº1 de 9 da estudante estagiária Sofia Rodrigues).

Desta observação retirei a importância de reconhecer o sucesso dos alunos, pois a meu ver este incentivo conjugado com uma boa relação com a turma torna-se fundamental para manter e reforçar valores, tais como, a motivação e o empenhamento.

Por fim, penso que as observações foram um instrumento fundamental durante o Estágio Profissional (EP). Ao refletir sobre a ação (aulas que lecionava) e sobre a observação (aulas lecionadas por outros) consegui adquirir algumas estratégias importantes para melhorar enquanto profissional de EF. No entanto, não posso esquecer que nem sempre o que resulta numa turma ou num contexto irá obrigatoriamente

resultar noutro contexto completamente diferente. Cada um tem a sua própria identidade.

4.2 Área 2 e 3: Participação na Escola e Relação com a Comunidade

4.2.1 O Corta Mato escolar

O Corta Mato escolar foi uma atividade bastante interessante em vários aspectos. Inicialmente ficou definido em reunião com os professores da disciplina de EF que esta atividade seria da responsabilidade dos estudantes estagiários.

Com muita pena minha e dos meus colegas esta situação não se verificou bem assim. Por um lado culpa nossa mas por outro não. Culpa nossa pois poderíamos ter conversado para que nos dessem um voto de confiança no que toca a todo o trabalho organizativo desta atividade. Porém, o trabalho organizativo desta atividade não passou pelos estudantes estagiários, sendo que apenas fomos meros ajudantes desse trabalho onde nos iam sendo atribuídas tarefas a cumprir, tal como revela a minha reflexão acerca desta atividade:

“Esta situação evidenciou-se não por vontade dos estudantes estagiários mas sim pela falta de confiança apresentada pelo professor responsável (do corta mato escolar) (...).

Apesar destes fatores os estudantes estagiários empenharam-se em realizar as tarefas que lhes foram propostas, aceitando a posição de “subordinados”.”

(Reflexão da atividade de corta mato)

Deduzo que esta falta de confiança se deve ao fato de nunca termos passado pela responsabilidade de organizar um grande evento destes. A meu ver é compreensivo porque quando algo deste cariz acontece a responsabilidade aumenta, mas se não nos for dada uma oportunidade, iremos ficar sempre com o handicap de nunca termos organizado tal evento, portanto não temos qualificações nem experiência para tal.

Uma vez que o Estágio Profissional (EP) pressupõe a passagem por experiências em contexto real, penso que acabou por ser uma oportunidade perdida no sentido em que não nos foi permitido experienciar a passagem por esta atividade de forma a compreender todas as suas dificuldades e inflexibilidades.

Não cometemos erros, o que é bom para os alunos, mas tivemos oportunidade para conhecer toda a complexidade que uma organização deste tipo acarreta, porém, não experienciamos a responsabilidade da sua organização.

Obviamente que ficamos com algumas orientações que futuramente nos irão ser valiosas até porque a atividade em si decorreu em pleno.

Relativamente a este aspeto foi interessante verificar que apesar de alguns problemas que foram surgindo ao longo da prova a mesma conseguiu vingar. Dois dos pontos que poderiam ter corrido mal e que posteriormente é de ter em atenção, prendem-se à falta de mobilização humana a controlar o percurso e à falta de suporte médico, que neste tipo de provas deverá estar sempre assegurado.

A falta de recursos humanos em postos estratégicos poderiam comprometer seriamente as classificações dos alunos nas provas, pois ninguém poderia garantir que cada aluno cumpriu corretamente o trajeto delineado. Já no que concerne à falta de apoio médico a situação poderia ter sido bastante grave por razões óbvias. Uma atividade com grande esforço físico requer cuidados redobrados neste campo, pois o risco de ocorrências acidentais é bastante elevado.

Por fim, é de louvar todo o trabalho exercido pelo professor que esteve responsável pela organização, porque apesar destas controvérsias, a organização da prova estava muito bem conseguida. Foram atendidos até pormenores, tais como, os lanches para os alunos no fim de cada prova, a distribuição dos prémios e um lanche mais elaborado para os vencedores, brindes para todos os alunos participantes e uma partida muito semelhante à realidade através do tiro. Todos estes pontos são embelezadores de uma prova, tornando-a mais apelativa e motivadora para os alunos.

4.2.2 Basquetebol 3x3

Ainda o ano letivo não se havia iniciado quando tivemos uma reunião com os professores de EF. O principal tema desta reunião foram as atividades referentes ao Plano Anual e Plurianual de Atividades (PAPA) que estavam à responsabilidade do grupo de professores de EF.

Nesta reunião ficou estipulado que as atividades de Corta Mato e Basquetebol 3x3 seriam a cargo dos estudantes estagiários. Inicialmente estava previsto ser a atividade Mega Sprint ao invés do Basquetebol 3x3. Esta alteração deveu-se ao fato da atividade Mega Sprint e Corta Mato serem em alturas do ano letivo muito próximas. A pedido de ambos professores cooperantes dos núcleos de estágio realizou-se a alteração para que os estudantes estagiários não acumulassem trabalho em demasia.

Relativamente à atividade de Basquetebol 3x3 e à sua organização julgo que poderia ter decorrido de uma forma mais organizada. A falta de experiência conjuntamente com outros aspetos que irei referir posteriormente foram as principais causas do sucedido.

Começamos por nos reunir para atribuir tarefas relativamente à organização e funcionamento da atividade. Cada um dos estudantes estagiários ficou incumbido de várias tarefas, uns de carácter mais organizativo e outros de carácter mais prático. No meu caso fiquei responsável pela organização e entrega dos prémios conjuntamente com o estudante estagiário João Coimbra.

No dia da atividade, umas horas antes, surgiu-nos um enorme problema. O estudante estagiário Nuno Couto, que ficou incumbido de organizar os horários, campos e equipas deparou-se com mais oito equipas para se inscreverem no dia, ou seja, todo o trabalho que havia realizado previamente foi em vão. Na nossa perspetiva as inscrições teriam um prazo de entrega, porém, foi-nos dito que no caso de aparecerem mais alunos para realizarem a atividade no dia não poderíamos negar.

“A atividade iniciou-se logo com alguns contratemplos, onde oito grupos de alunos apareceram no dia para participar na prova. Uma vez que não poderíamos rejeitar a participação a ninguém por ordem dos nossos orientadores, vimo-nos numa situação complicada que nos obrigou a cancelar tudo que havíamos planeado em termos de quadros competitivos.”

(Reflexão da atividade de Basquetebol 3x3)

Na minha opinião pessoal penso que deveríamos estabelecer um prazo de entrega de inscrições para que no dia da prova estivesse tudo em ordem para o seu bom funcionamento. Por um lado, penso que todos os alunos devem ter direito a participarem na atividade mas por outro, os alunos futuramente irão ter responsabilidades e prazos a cumprir no seu dia-a-dia assim como irão ter consequências caso não os cumpram.

Quero com isto dizer que no caso de não cumprimento do prazo de entrega de inscrição os alunos não poderiam participar na atividade, até porque o conhecimento da atividade e dos prazos de entrega lhes teriam sido comunicados com bastante antecedência.

Apesar desta opinião e não querendo atribuir culpas a ninguém porque todos nós éramos responsáveis, penso que poderíamos ter previsto esta situação e encontrar uma estratégia melhor para que as inscrições à última da hora não tivessem abalado o planeamento da atividade.

“Numa próxima competição do género, poder-se-á melhorar a sua preparação, contando com a eventualidade de surgirem sempre novas equipas no dia e prevenindo essa situação. Para tal, é necessário deixar algum espaço de manobra entre jogos ou criar uma pré-eliminatória para as equipas que surjam mais tarde para participar.”

(Reflexão da atividade de Basquetebol 3x3)

O positivo desta controvérsia foi a nossa capacidade para lidar com o problema, pois a atividade tinha obrigatoriamente de se realizar. Então com a ajuda dos professores mais experientes construímos novos quadros competitivos para cada escalão nos quadros do pavilhão e definimos que o torneio se dava início através da competição dos escalões inferiores para os superiores. Estas tabelas foram construídas à mão e de forma a serem consultadas pelos alunos facilmente.

“Rapidamente, procedemos à realização de novos quadros competitivos em campo, ou seja, cada professor ficou responsável pela organização de um torneio em cada escalão, onde ficou estipulado que se iniciaria nos escalões de idades inferiores e assim sucessivamente.”

(Reflexão da atividade de Basquetebol 3x3)

Após a resolução deste problema, eu e o meu colega João Coimbra fomos organizar os prémios por equipas e escalões na sala de professores devidamente identificados. Decidimos fazer a separação de forma a facilitar a entrega dos prémios que seria efetuada pelo professor responsável de cada um dos torneios.

Sendo assim, os professores responsáveis, aquando o término de determinado torneio, dirigiam-se à sala dos professores de EF e recolhiam os prémios referentes ao seu escalão.

Foi definitivamente uma experiência muito enriquecedora, onde aprendemos e crescemos imenso com os erros cometidos.

“Nesta atividade, ao contrário do que aconteceu na atividade de corta mato escolar, os professores estagiários assumiram a responsabilidade das tarefas. Assim sendo passaram por dificuldades que irão ser uma mais-valia para uma futura prática profissional.” (Reflexão da atividade de Basquetebol 3x3)

4.2.3 Desporto Escolar

Segundo as normas do Estágio Profissional (EP), os estudantes estagiários teriam de integrar e acompanhar uma atividade à sua escolha na escola cooperante. Esta escolha poderia recair sobre um acompanhamento das atividades que envolvem a direção de turma ou sobre um acompanhamento de uma atividade de desporto escolar.

No meu caso concreto esta decisão foi um pouco diferente do que seria pretendido. Sendo assim, estive envolvida na modalidade de futsal feminino que se enquadra no desporto escolar. Porém, como referi acima, deveria ter realizado um acompanhamento ao desporto escolar mas ao invés optei e aceitei o desafio de estar à frente desta modalidade.

Esta situação surgiu a pedido de um professor da escola que estava envolvido no desporto escolar de Voleibol. Uma vez que já estava encarregue desta modalidade questionou-me se não gostaria de orientar um grupo de alunas que haviam mostrado interesse na modalidade de futsal. Foi com satisfação que aceitei o desafio, pois como referi anteriormente estou ligada há vários anos à modalidade de futebol, então seria uma ótima oportunidade de trabalhar e aprofundar os meus conhecimentos acerca da modalidade de futsal que apesar de idêntica possui características próprias.

No início confesso que havia alguma ansiedade e nervosismo pois a modalidade de futsal embora se assemelhe ao futebol requer outro tipo de preocupações e estratégias que me eram desconhecidas. Nos primeiros treinos procurei conhecer as atletas criando um bom clima para o desenvolvimento do trabalho.

É importante frisar que o meu colega estagiário Tiago Ramalho também se associou a este projeto com o intuito de cumprir as tarefas exigidas no âmbito do Estágio Profissional (EP).

Após o início dos treinos, apresentei às atletas, a título informal, quais seriam os objetivos que aspirava alcançar. O principal objetivo passava em dinamizar a modalidade através da colocação de cartazes distribuídos pela escola de forma a angariar mais atletas. Procurei também apelar para que as atletas divulgassem verbalmente pela escola assim como pelas turmas através de alguns professores. A razão pelo qual estipulei este objetivo prendia-se ao facto de o número de atletas que tinha para trabalhar ser extremamente curto.

Apesar desta divulgação foram poucas as atletas que compareceram e como não havia conseguido aumentar o número de atletas de forma significativa tinha de procurar mais meios para o fazer. Em conversa com o meu colega Tiago Ramalho surgiu a ideia de expandir às outras escolas do agrupamento. Assim sendo, questioneei o professor coordenador do desporto escolar se seria possível fazer chegar a informação da modalidade às outras escolas. Desta forma, com a ajuda deste mesmo professor, consegui que essa informação chegasse às outras escolas.

Este objetivo acabou por não se concretizar durante o ano letivo. A meu ver houve vários fatores que contribuíram para este insucesso, passando pelo curto espaço de manobra que possuía no meu horário para compatibilizar com os treinos do desporto escolar, a falta de espaços na escola que já estavam ocupados com as outras atividades do desporto escolar e também aos horários escolares das atletas que não se conciliavam num tempo comum por serem de turmas distintas.

Outro dos objetivos que pretendia realizar era a participação da equipa em jogos particulares. Optei por jogos particulares porque o início da atividade deu-se já próximo do meio do primeiro período e sendo uma equipa formada recentemente, necessitava de algum tempo de preparação e trabalho para poder desenvolver certas características que permitissem entrarem numa competição.

Tenho perfeita noção que estes dois objetivos seriam pouco ambiciosos, porém tinha de olhar à realidade, era uma atividade completamente nova que necessitava de bastante divulgação, principalmente porque ainda existem muitas características retrógradadas em relação à prática da mulher no futebol/futsal.

Mais uma vez, o objetivo estipulado falhou derivado à pouca expansão da modalidade. Ou seja, com tão poucas atletas não conseguia construir uma equipa

minimamente apta para um jogo. Ao todo estavam a treinar quatro atletas e uma guarda-redes. Obviamente que este número chegava para construir uma equipa e realizar um jogo, mas tinha de atender à segurança e presar a integridade física das atletas, inclusivamente porque tinha conhecimento que uma das atletas possuía alguns problemas de ansiedade que aumentavam o ritmo cardíaco facilmente.

Desta feita, em meados do terceiro período e em conversa com todos os intervenientes na atividade, decidiu-se cancelar a atividade.

Foi com tristeza e algum cansaço à mistura que tomei esta decisão, porém foi a melhor decisão a tomar e estou consciente de que poderia ter feito mais e melhor enquanto tive oportunidade, gostava de conseguir dedicar mais tempo a estas atividades e no futuro assim o farei.

Quando falo no futuro, penso que uma das estratégias que poderei utilizar para que a falta de atletas não seja motivo de cancelamento ou desistência de uma modalidade de desporto escolar, mais concretamente, do futsal feminino, será ao invés de iniciar um projeto de futsal feminino, iniciar um projeto de futsal misto. Penso que desta forma irei conseguir reunir mais condições de trabalho. Durante o Estágio Profissional (EP) foram várias as vezes que alunos do sexo masculino se dirigiram a mim com o fim de integrarem a atividade de futsal de desporto escolar. Com a formação de uma equipa mista, certamente conseguiria atletas suficientes para realizar pequenas competições. Hoje em dia a competição é uma fonte muito forte de motivação. Desta forma, esperava conseguir fazer crescer o número de atletas do sexo feminino, pois para muitas é o único local que lhes permite a prática desportiva de forma organizada.

“Para a maioria das raparigas, a escola constitui a única oportunidade de prática desportiva organizada”. Almeida, C. e Cruz, I. (2010, p.51).

Assim, penso que seria uma boa estratégia para ultrapassar alguns dos problemas que surgiram durante o Estágio Profissional (EP) em relação ao desporto escolar. Posteriormente, consoante o desenvolvimento da modalidade, poderia alargar para duas equipas, sendo que se houvesse atletas suficientes procederia então à formação de uma equipa feminina e outra masculina.

4.2.4 A visita de estudo

A visita de estudo não era uma atividade obrigatória relativamente ao Estágio Profissional (EP). No entanto o Professor Eduardo Rodrigues conversou com todo o núcleo de estágio no sentido de participarmos nesta tarefa por achar que esta atividade poderia ser uma mais-valia para a nossa formação. Segundo as palavras do professor nós não tínhamos qualquer tipo de contacto com os alunos fora do contexto escolar, e seria importante passarmos pela experiência de convivemos com os mesmos noutra ambiente.

Por achar que o professor tinha razão quando afirmou que não tínhamos contacto com os alunos fora da escola é que aceitei o desafio tal como os meus colegas.

No dia da visita de estudo inserida na disciplina de Religião e Moral para os alunos do 7º ano, cedo nos concentramos na escola junto à camioneta que lá se encontrava. É importante frisar que nenhum dos alunos pertencia às nossas turmas, ou seja, nós éramos desconhecidos para eles. Rapidamente os alunos começaram a chegar e a colocar ordeiramente, consoante as indicações da professora Mónica (professora de Religião e Moral), as mochilas na mala da camioneta.

De seguida, eu e os meus colegas recebemos a informação que a nossa colega Sofia devido a alguma situação pessoal não nos iria acompanhar como estava previsto. Esta situação foi remediada pelo nosso colega Tiago que por sua vez conseguiu levar o material necessário para as atividades lúdicas de que ficamos incumbidos.

Depois de todos os alunos colocarem as mochilas na mala, a professora Mónica, procedeu à chamada dos alunos para entrarem na camioneta. Quando já todos estavam a postos a professora apresentou aos alunos as regras que teriam de cumprir religiosamente. Estas regras passavam por várias situações, tais como, dentro da camioneta todos os alunos e adultos utilizarem o cinto de segurança denominado pela professora como “segura-te à vida”. Fora da camioneta, todos os alunos teriam de andar sempre em grupos e junto a um dos professores responsáveis pelo grupo, dentro dos monumentos visitados manter uma postura civilizada e fazer silêncio. A meu ver estas regras tornaram-se essenciais para a segurança de todos principalmente dos alunos. Penso que todos os alunos acataram bem as regras seguindo-as e respeitando-as, tornando a visita de estudo muito agradável e promotora da aprendizagem dos alunos.

Ainda na camioneta e já a caminho da primeira paragem, foram formados grupos para realizar um peddy paper na subida das escadas do Bom Jesus em Braga. Cada um dos professores ficou encarregue de acompanhar um grupo de alunos, sendo que os estudantes estagiários também teriam essa responsabilidade. Desta forma, quando chegamos ao destino, rapidamente se iniciou a atividade. Mesmo antes do seu início, procurei junto do grupo de alunos que iria supervisionar, apresentar-me e relembrar algumas das regras que a meu ver eram fundamentais para a segurança dos alunos.

Felizmente, o peddy paper tornou-se algo muito agradável, pois os alunos foram respeitadores e mostraram-se extremamente empenhados na atividade. Penso que esta aprendizagem foi bem conseguida derivado ao fator competitivo que o peddy paper possui. Além do desenvolvimento da cultura, foi bastante gratificante observar que os alunos puseram em prática vários fatores que nós, professores de EF, procuramos desenvolver nas nossas aulas, tais como, a entreajuda, motivação e cooperação.

Depois de terminada esta atividade, estava na hora de almoçar. Dirigimo-nos para a camioneta partindo para um parque de merendas junto ao Sameiro. No parque, os alunos almoçaram e de seguida formaram-se grupos para a visita ao Sameiro. Aquando a visita, onde apenas, um grupo de cada vez poderia entrar no Sameiro, os restantes alunos ficaram ao encargo dos estudantes estagiários. Desta feita, realizamos uma serie de atividades com os alunos, onde a receção às mesmas foi bastante positiva. Inicialmente, alguns alunos estavam reticentes à participação nas mesmas, mas após observarem alguns colegas, juntaram-se ao grupo para participarem.

Mais uma vez, foi com bastante satisfação que vivenciei a experiência e observei que a motivação, o companheirismo, a amizade e a cooperação estavam presentes. Chegamos ao ponto em que já eram os próprios alunos que propunham atividades para realizarem e por várias vezes pediram-nos que também participássemos com eles nas mesmas.

Já estavam as visitas e as atividades concluídas e chegou a hora de partida para Guimarães, com o intuito de visitar tanto o Castelo como o Paço dos Duques de Bragança. Para esta visita foram realizados apenas dois grandes grupos, onde os alunos eram acompanhados pelos professores.

Durante a visita observei que alguns dos alunos estavam saturados e desinteressados, ou talvez, cansados e com pouca capacidade de concentração. Relativamente a esta visita, penso que já não terá sido tão produtiva como as anteriores. Quando me apercebi desta situação, comecei a questionar-me por que razão os alunos não estavam tão recetivos como nas anteriores.

Penso que possivelmente o dia dos alunos foi demasiadamente preenchido e cansativo. Passar de atividades ao ar livre para uma visita interior onde os alunos não se podiam expressar como no exterior, tornou-se um pouco maçador para os mesmos. Neste caso, se no futuro realizar uma visita de estudo deste cariz, penso que a melhor opção passaria em inverter as visitas, ou seja, iniciaria a visita com a ida ao Castelo e ao Paço dos Duques de Bragança e posteriormente passaria para o peddy paper e às atividades ao ar livre.

Por fim, terminamos o dia na Penha para lanchar e os alunos interagirem uns com os outros mais livremente sem nenhuma atividade para realizarem. De seguida retomamos a camioneta rumo à escola. Na chegada, antes de irmos embora, supervisionamos e entregamos os alunos aos pais de forma ordeira.

Em suma, a visita de estudo a meu ver foi um bom ponto para o desenvolvimento enquanto professora de EF, revelando por várias ocasiões que o nosso professor cooperante tinha razão quando nos propôs participar nesta atividade, pois seria uma experiência importante para a nossa formação. A meu ver, um aluno dentro da escola é completamente diferente fora dela.

4.3 Área 4: Desenvolvimento Profissional

4.3.1 “Aos olhos de outros”

Durante o Estágio Profissional (EP), os estudantes estagiários foram alvos de muitos olhares. Olhares sábios, olhares inocentes e olhares críticos.

Cada um destes olhares era designado de características distintas, com grande influência na minha evolução enquanto profissional de EF, tendo um peso enorme em vários os aspetos, desde situações de planeamento, durante a prática e após a prática (reflexão).

Começando pelos olhares sábios da professora orientadora que, neste ano de formação, que nunca acaba, penso ter sido fulcral para o meu desenvolvimento, pois era um olhar atento e discreto, sempre presente sem estar, mas o maior condutor de todo o processo de ensino aprendizagem dos estudantes estagiários. Além de um olhar avaliativo era também um guião de todo o processo, pois aconselhava dando pequenos reparos sobre o melhor caminho a seguir.

Com os pequenos empurrões guiava-me sobre os caminhos aspirantes a futura profissional, fui crescendo e aprendendo a ensinar. Sobre este olhar, aprendi que, não existem soluções mais ou menos corretas que possam ser ensinadas, mas sim estratégias que se aplicam melhor a determinadas situações, tendo estas, de ser experienciadas para serem entendidas. Sobre este olhar, entendi que a procura do desenvolvimento tinha de ser feito por mim, só assim, conseguiria sentir realmente esse crescimento que ansiava e procurava.

Dos olhares críticos, saíram ideias ou questões, o professor cooperante questionava-me sobre tudo, fazia-me pensar e refletir sobre a melhor estratégia ou método a utilizar. Quando utilizava determinado método, o professor cooperante, questionava-me se teria surgido o efeito que pretendia e se os objetivos alcançados tinham sido os que me prepusera inicialmente. Vi-me obrigada, várias vezes, a pensar e repensar nas minhas ações e nas suas consequências, ficando confusa em algumas alturas em que duvidava de tudo que fazia apenas porque era questionada. Este olhar ajudou-me a confiar na minha pessoa, a assumir o comando, o controlo e a liderança, fazendo-me acreditar nas minhas capacidades, poderá ter sido o ponto de viragem.

Dentro destes olhares críticos, encontram-se os dos meus colegas, que muitas das vezes debateram, ajudaram e apoiaram. Se de certa forma não correu bem, vamos cooperar trocando experiências e ideias para encontrar a estratégia que melhor se enquadra. Juntos, crescemos e aprendemos a ensinar melhor, criticando uns aos outros para que conseguíssemos alcançar as nossas metas. Estas críticas foram extremamente positivas, pois tratava-se de críticas construtivas e elucidativas de olhares vindos de fora.

Por fim, os olhares inocentes, dos meus alunos, a minha matéria de trabalho onde o meu desenvolvimento é demonstrado através deles e da sua evolução. Eles foram, um dos mais importantes “professores” que fizeram parte da minha formação. Foram os alunos que propiciaram situações e criaram obstáculos importantes que me permitiram transcender, levando-me assim a uma aprendizagem.

5. Conclusão

Fazendo uma passagem por todo o trabalho que vim a desenvolver ao longo deste ano letivo de 2012/2013, posso afirmar que foi um ano naturalmente rico no que concerne a minha formação enquanto futura professora de EF.

A procura constante da minha identidade como futura profissional permitiu-me aprender e crescer ao longo deste ano letivo. Assim, na minha formação inicial tive o privilégio de experienciar e vivenciar o que é na realidade o Ensino em Portugal, acompanhando mais de perto todos os processos burocráticos e pedagógicos inerentes a uma escola e a uma turma.

Ainda durante este ano aprendi e percebi que a conceção do planeamento assim como as reflexões sobre a prática fazem parte de um leque de extrema importância para a melhoria das minhas capacidades e competências enquanto futura profissional da EF. Por várias ocasiões senti a necessidade de me adaptar, tanto em termos de espaços e materiais como em questões mais ligadas ao funcionamento dos exercícios. Visto isto, entendi que se dominar todos os conteúdos e possuir um bom conhecimento do espaço e material, controlar e liderar uma turma converte-se numa tarefa mais fácil. Este aspeto, ajuda sem dúvida à criação de um ambiente agradável e adequado a um processo de ensino aprendizagem.

Obviamente que, esta situação por si só, não me garante um bom desempenho enquanto futura profissional, mas outros aspetos como a minha colocação durante a aula, a qualidade de instrução, a transição de exercícios e a resolução de problemas foram aspetos determinantes para o meu desenvolvimento e crescimento.

Dito isto, é importante referir que o papel desempenhado pelos alunos neste processo foi fundamental, pois eles foram a essência do meu trabalho e tornaram-se os melhores professores que poderia ter no decorrer deste ano letivo.

É bastante interessante e um grande motivo de orgulho quando olho para trás e me vejo numa postura autoritária e de liderança nas primeiras aulas e quando relembro as últimas aulas do ano, vejo-me numa postura mais descontraída e propiciadora de um clima saudável e de respeito mútuo com os alunos.

Como escrevi no meu projeto de formação individual, procurei durante o Estágio Profissional (EP), olhar os obstáculos como passíveis de ultrapassar e como fontes do meu crescimento, tornando-me assim uma profissional de EF mais competente.

Partindo deste pressuposto, entendo que a formação de um professor é um processo longo e contínuo, onde não existem respostas concretas para um problema, não há apenas uma chave para o sucesso mas sim uma constante formação que nos permite sermos competentes.

Desta forma, não posso deixar de dar ênfase a todos os intervenientes neste processo, como os meus colegas estudantes estagiários, o meu professor cooperante e a minha professora orientadora. Todas as reuniões, reflexões e aulas observadas foram uma vertente fulcral neste processo de formação.

Assim, terminei o estágio com a esperança de um dia conseguir fazer o que tanto me agrada, ser professora de EF. É um sonho desde muito nova e continua a ser um sonho para o meu futuro, atendendo à situação atual do país em relação aos profissionais de docência.

Concluo dizendo que a procura pela minha identidade profissional foi e irá ser constante e contínua, pois estarei sempre a aprender e a crescer ao longo de todo o meu caminho passando por alguns momentos atribulados.

6. Referências Bibliográficas

Alarcão, I. (2001). *Escola Reflexiva e Nova Racionalidade*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Almeida, C., & Cruz, I. (2010). *Treinadoras: dirigir outros desafios. A situação das treinadoras em Portugal*. Associação Portuguesa Mulheres e Desporto.

Bento, J.O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Coimbra, N. (2009). *A Escrita em Projecto: processos de (co) construção da competência de comunicação escrita em português língua materna*. Edições Ecopsy.

Costa, M. (2012). *Análises do pensamento supervisivo nos contextos das propostas de práticas pedagógicas supervisionadas em educação física nas instituições portuguesas de formação inicial*. Porto: M. Costa. Dissertação de Doutoramento para a obtenção do grau de Doutora em Ciências do Desporto, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Freire, J. (1989). *Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física*. São Paulo: Scipione.

Gómez, A.P. (1992). O pensamento prático do professor - A formação do professor como profissional reflexivo. In A. Nóvoa (Coord.). *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.

Graça, A. (2001). *Educação física e desporto na escola: novos desafios, diferentes soluções*. Porto: FCDEF/UP

Grossman, P.L. (1990). *The making of a teacher: teacher knowledge and teacher education*. New York: Teachers College.

Larrivee, B. (2008). Meeting the Challenge of Preparing Reflective Practitioners. *The New Educator*, 4(2), 87-106.

Marques, A. (1991). A Especialização Precoce na Preparação Desportiva. *Treino Desportivo*, 19,9-15.

Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol: estudo experimental no escalão de iniciados feminino*. Porto: I. Mesquita. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Morales, P. V. (2001). *A relação professor-aluno que é, como se faz*. São Paulo: Editorial y Distribuidora

Oliveira, M. T. (2001). *A indisciplina em aulas de educação física - estudo das crenças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de educação física do 2º e 3º ciclos do ensino básico*. Dissertação de uma prova de Doutoramento no ramo de conhecimento em Ciências do Desporto, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning* (2nd ed.). St. Louis: Morby.

Rodrigues, E. A. G. (2009). *Supervisão Pedagógica Desenvolvimento da autonomia e da capacidade de reflexiva dos estudantes estagiários*. Porto: Eduardo Rodrigues. Dissertação de 2º Grau em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education*. Mountain View, CA: Mayfield.

Siendentop, D., & Tannehil, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

Silva, J.B. (2009). Elementos para a compreensão da educação estética pelo desporto na escola e perspectiva de docentes de pedagogia do desporto do ensino superior em Portugal. Porto: J. Silva. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Shulman, L.S. (1987). Knowledge and Teaching: foundation of a new reform. *Harvard Educational Review*, 57 (1),1-22.

Veiga, I. (1993). *Repensando a didática do ensino*. Campinas SP: Popirus.

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

Zeichner, K. (1992). Novos caminhos para o practicum : Uma perspectiva para os anos 90. In A. Nóvoa (coord.). *Os Professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.

Zeichner, K. (1993). *A formação reflexiva de professores: Ideias e práticas*. Lisboa: Educa.

Parte II

1. Introdução

A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético. Caspersen (1985). Assim, e de acordo com a Organização Mundial de Saúde, a actividade física reduz o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes do tipo II e cancro do cólon, reduz ainda a depressão e a ansiedade, ajuda a controlar o peso corporal, a reduzir a hipertensão arterial, a manter a saúde e o bom funcionamento do sistema músculo-esquelético, a melhorar a mobilidade e a promover o bem-estar psicológico.

Perante este contexto, será importante compreender a importância das dimensões dos estilos parentais em relação com a prática da atividade física nos adolescentes e que influências levam à promoção da prática da atividade física nesta faixa etária.

Assim, vários estudos apontam que os estilos parentais estão diretamente relacionados com o nível da prática de atividade física nos adolescentes. Estes estilos baseiam-se em dimensões diversas, sendo que as mais consistentemente referenciadas são a *exigência* e a *responsabilidade*. Maccoby & Martin (1983).

Este estudo é baseado no *Questionário de Estilos Educativos Parentais* (QUEEP), traduzido e adaptado do *Parenting Scales*, originalmente publicada por Lamborn, (1991). Este questionário tem o intuito de avaliar as percepções que os adolescentes possuem sobre os estilos educativos dos seus pais.

Segundo Sallis (2000), o declínio da atividade física está relacionado com a idade onde se verifica que o período crítico é mais evidente na adolescência. Outros estudos revelam também que a inatividade dos adolescentes está relacionada com algumas características da atividade física, tais como, a intensidade e a percepção sobre como a atividade física corresponde aos interesses e níveis de competência dos indivíduos. Cureton (1987) e Mooper (1996).

Relativamente à atividade física, sabemos que podemos classificar em dois tipos: a atividade física formal, como os clubes desportivos, onde a atividade física requer um

instrutor que oriente todo o processo, e a atividade física informal, como as caminhadas, que não requerem a orientação de um instrutor que coordene a atividade.

Contudo, o estudo debruça-se essencialmente sobre a influência que cada estilo parental tem sobre a prática de atividade física dos seus filhos.

2. Metodologia

O estudo foi realizado com uma amostra de 82 adolescentes de ambos os sexos, 43 do feminino e 39 do masculino a estudar em escolas do distrito do Porto com idades compreendidas entre os 14 e 18 anos.

Os dados foram recolhidos através da aplicação de um questionário e a atividade física foi avaliada objetivamente através da utilização de acelerómetros (Actigraph GT3).

Todos os elementos da amostra preencheram o questionário sobre os Estilos Educativos Parentais (QEEP) após consentimento informado.

O questionário considera as situações da ausência da figura de pai e de mãe, contemplando um conjunto de questões relativas ao pai ou pessoa com quem vive e representa o papel de pai e um conjunto de questões relativas à mãe ou à pessoa com quem vive e representa o papel da mãe.

Relativamente à constituição do questionário, encontra-se dividido em três partes relacionadas com o pai e três partes relacionadas com a mãe: a primeira parte corresponde à perceção dos adolescentes em relação à afetividade do/a pai/mãe e possui 19 perguntas que podem ser classificadas entre “nunca ou quase nunca”, “às vezes”, “frequentemente” e “sempre ou quase sempre”; a segunda parte diz respeito à perceção dos adolescentes relativamente à monitorização do/a pai/mãe, sendo constituída por 7 perguntas cuja classificação se procede da mesma forma que a anterior; a terceira parte diz respeito à perceção que adolescentes possuem em relação com a autonomia que lhes é dada pelo/a pai/mãe e tal como na anterior, esta parte é constituída por 7 perguntas que podem ser classificadas da mesma forma.

É importante referir que este questionário é adaptado por Barbosa-Ducharne, Cruz, Marinho & Grande (2006), a partir das Parenting Scales de Lamborn, Mounts, Steinberg & Dornbusch (1991), e por Cruz & Barbosa-Ducharne, a partir da *Escala de evaluación de los estilos educativos parentales* (Olivia, Parra, Sánchez-Queija & López, 2007), com autorização dos autores.

Outros dados antropométricos e de avaliação da atividade física foram recolhidos depois do consentimento informado dos/as alunos/as e dos encarregados de educação: medição de peso e altura; utilização na cintura durante um período de sete dias de dois aparelhos, mais concretamente de um acelerómetro Actigraph GT3 e um GPS Qstarz Q1000 para a avaliação da atividade física e da sua localização espacial.

O questionário foi entregue aos alunos das turmas dos estudantes estagiários, e aplicado no espaço da aula de EF. Para garantir o anonimato, cada elemento da amostra foi identificado com um código onde somente o investigador principal tinha acesso.

Posteriormente ao preenchimento dos questionários procedeu-se a uma reunião para explicar o modo de funcionamento dos aparelhos e também para os colocar. Nesta reunião evidenciaram-se todos os aspetos que os alunos, pertencentes ao estudo, podiam fazer e não fazer durante a utilização do acelerómetro e GPS. Na reunião procedeu-se à aplicação dos aparelhos, onde a cada aparelho seria atribuído o código referente ao aluno que o estava a utilizar. Após uma semana (sete dias) de utilização dos acelerómetros, estes foram retirados.

3. Apresentação de resultados

Da informação recolhida dos 82 elementos da amostra do estudo através do resumo do processo de transformação foi obtida uma distribuição normal da amostra no teste de normalidade (tabela 1).

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MediaSedTime	.052	82	.200 [*]	.987	82	.607
MediaLightTime	.076	82	.200 [*]	.990	82	.813
MediaModerateTime	.098	82	.048	.984	82	.379
MediaVigorousTime	.154	82	.000	.857	82	.000
MVPA	.086	82	.200 [*]	.977	82	.138

Tabela 1: Distribuição normal da amostra

Neste seguimento e com a aplicação do t-test apurou-se a média do tempo sedentário e de atividade física moderada e vigorosa (MVPA) (tabela 3) dos elementos da amostra, considerando a diferenciação por sexo.

Group Statistics					
sexo		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MediaSedTime	masculino	39	487.3077	83.91040	13.43642
	feminino	43	521.0930	74.34342	11.33726
MVPA	masculino	39	60.2308	22.69647	3.63434
	feminino	43	43.3023	18.90268	2.88263

Tabela 2: Média de tempo sedentário e de atividade física moderada e vigorosa por sexo

Consoante a tabela, verifica-se que os elementos do sexo masculino apresentam uma média de tempo sedentário de 487.3077 enquanto os elementos do sexo feminino a média de tempo sedentário é superior, sendo este de 521.0930. Apesar de existir esta diferença entre os sexos não se evidencia significativa na média de tempo sedentário.

Já no que concerne à média MVPA os valores apresentados para os elementos do sexo masculino são de 60.2308 e para o feminino são de 43.3023. Assim, no teste de amostra independente verifica-se que existe uma correspondência bastante significativa (tabela 3) entre os sexos.

Independent Samples Test						
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
MediaSedTime	Equal variances assumed	1.386	.243	-1.933	80	.057
	Equal variances not assumed			-1.922	76.354	.058
MVPA	Equal variances assumed	1.397	.241	3.682	80	.000
	Equal variances not assumed			3.649	74.260	.000

Tabela 3: Correspondência significativa

Os estilos educativos parentais possuem três dimensões distintas: a afetividade, a monitorização e a promoção de autonomia.

Quando procuramos uma correlação entre as dimensões dos estilos educativos parentais com a MVPA deparamo-nos com uma associação significativa negativa em correspondência à percepção dos elementos da amostra relativamente à monitorização por parte da mãe (tabela 4).

Correlations

		MVPA
MVPA	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	82
monitorizaco_pai	Pearson Correlation	-.006
	Sig. (2-tailed)	.956
	N	79
afeto_pai	Pearson Correlation	.089
	Sig. (2-tailed)	.431
	N	81
monitorizaco_mae	Pearson Correlation	-.238*
	Sig. (2-tailed)	.032
	N	81
promocoautonomia_mae	Pearson Correlation	-.088
	Sig. (2-tailed)	.434
	N	82
afeto_mae	Pearson Correlation	-.187
	Sig. (2-tailed)	.092
	N	82
promocoautonomia_pai	Pearson Correlation	-.002
	Sig. (2-tailed)	.986
	N	81

Tabela 4: Correlao entre a MVPA e percepo dos elementos da amostra acerca da monitorizao da mãe

4. Discussão de Resultados

Este estudo analisou a diferença entre os níveis de atividade física entre sexos, assim como a sua relação com a percepção acerca dos estilos parentais. O seu objetivo seria perceber que influência os vários estilos educativos parentais teriam na prática de atividade física dos adolescentes.

Assim sendo, apenas obtivemos correlação significativa entre a monitorização da mãe em relação à MVPA.

Ao observar o nível de prática de atividade física praticada pelos elementos da amostra percebe-se facilmente que os elementos do sexo masculino são mais ativos que os elementos do sexo feminino. Outros estudos estão em harmonia com esta afirmação. Santos, Hino, Reis & Rodriguez-Añez (2010), que afirmam que de uma maneira geral os meninos tendem a possuir maiores níveis de atividade física quando comparados com as meninas.

Como tal, observou-se que os elementos do sexo feminino têm valores mais elevados relativamente à média de tempo sedentário que o sexo masculino. Porém, apesar de se evidenciar esta situação, não existe uma relação significativa. Aqui percebe-se que seria necessário aumentar o número da amostra de forma a poder desenvolver esta variável, sendo encontrada uma limitação do estudo.

Em contrapartida, existe uma correlação significativa negativa quando confrontadas a MVPA relativamente à percepção dos elementos sobre a dimensão de monitorização da mãe. Assim sendo, quando a percepção dos elementos da amostra é negativa sobre a monitorização da mãe o nível da MVPA é maior. Então a ligação da percepção da não monitorização por parte da mãe leva a uma maior prática de atividade física moderada a vigorosa nos adolescentes. Alguns estudos referem que existe uma forte ligação entre a MVPA com a postura permissiva da mãe. Segundo Jago et al, 2011, é necessário aprofundar o trabalho, porque argumentam que existe uma maior prática de atividade física quando as mães assumem uma postura permissiva.

Por outro lado, alguns estudos indicam que tipo de influências é que os pais podem exercer sobre os seus filhos de forma a motivarem a prática de atividade física. Como podemos ver, na conclusão do estudo de Davison, K., Cutting, T., & Birch, L., (2003), estes autores afirmam que os resultados do estudo indicam a contribuição positiva que os pais podem ter sobre as práticas de atividade física nas suas filhas.

Em congruência com estes autores, outro estudo relata a importância da influência dos pais na prática da atividade física. Segundo Junior, W. et al (2013), as crianças em idade pré-escolar não apresentam autonomia para escolhas relacionadas à prática de atividades físicas, assim, é de se esperar que a participação dos pais constitua um fator com forte influência no nível de atividade física das crianças.

Neste entender, percebe-se que a amostra deste estudo torna-se uma limitação. Assim, em futuros estudos, seria interessante entender o porquê de os adolescentes perceberem que a mãe não os monitoriza, e o porquê de haver uma maior prática de atividade física quando percebem este aspeto.

Por fim, seria também interessante entender se a percepção que os adolescentes possuem sobre as dimensões dos estilos educativos parentais são realmente reais.

5. Conclusão

Considerando as limitações acima referidas, conclui-se que apesar de ser apenas uma percepção dos elementos da amostra em relação à monitorização das mães, estes evidenciam praticar mais MVPA quando não existe a monitorização por parte das mães. Porém, é importante não esquecer que se trata apenas duma percepção, o que poderá não corresponder à realidade.

A par desta situação é importante compreender que os dados recolhidos acerca da MVPA, ao contrário dos dados recolhidos acerca da monitorização, são reais, visto que os elementos da amostra utilizaram durante um período de sete dias os aparelhos (acelerómetros e GPS), que nos forneceram uma informação real sobre a prática de atividade física moderada e vigorosa assim como a média de tempo sedentário.

A partir daqui será importante realizar um novo estudo acerca das diferenças de tempo sedentário entre sexos, pois evidenciou-se que as raparigas são mais sedentárias que os rapazes, apesar de a relação não ter sido significativa devido ao pequeno número de elementos de amostra.

Por fim, já existem estudos que relacionam a atividade física com as classes socioeconómicas, tais como, Santos, M. P., Esculcas, C., & Mota, J. (2004) que têm como objetivo de estudo explorar a relação entre as escolhas dos adolescentes em relação a atividade física.

6. Referências Bibliográficas

Cruz, O., Raposo, J.V., Ducharne, M. A. B., Almeida, L.S., Teixeira C.M., & Fernandes, H.M. (2011). Questionário de Estilos Educativos Parentais (QEEP): Contributos para a validação factorial da versão portuguesa das Parenting Scales. *RIDEP*, 1 (31), 157-176.

Jago, R., Davison, K., Brockman, R. Page, A. S., Thompson J.L. & Fox. K. R. (2011). Parenting styles, parenting practices, and physical activity in 10- to 11-year olds. *Preventive Medicine*, 52, 44-47.

Jago, R., Fox. K. R, Page, A. S., Brockman, R., & Thompson J.L. (2009). Development of scales to assess children's perceptions of friend and parental influences on physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, (67), 1-10.

Santos, M. P., Esculcas, C., & Mota, J. (2004). The relationship between socioeconomic status and adolescents' organized and nonorganized physical activities. *Pediatric Exercise Science*, 16, 210-218.

Santos, M.S., Hino, A.F., Reis, R.S, & Rodriguez-Añez, C.R (2010). Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. *Rev Bras Epidemiol*, 13 (1), 94-104.

Anexos

Planeamento:

Plano de Aula			
Docente: Dr. Eduardo Rodrigues	Data: 19.09.12	Local: Escola Secundária de Emídio Valsega	Hora: 11h45 - 13h15
Professora Estagiária: Olga Freitas	Aula n.º 1	Turma: 10ºB	Material: Fichas de caracterização individual.
Objetivo da aula: Apresentação.			
Função didática: Apresentação da professora, dos alunos e da disciplina.			

Parte da Aula		Conteúdo	Objetivos Específicos	Situações de Aprendizagem	Componentes críticas
Parte Inicial	5'	Apresentação da professora	Dar a conhecer a professora aos alunos.	Falar um pouco de mim e das minhas experiências desportivas.	-
Parte Fundamental	15'	Apresentação dos alunos	A professora conhecer os alunos	Dar a palavra aos alunos de forma a conhecer um pouco de cada um.	Falar ordenadamente
	5'	Apresentação da disciplina	Informar os alunos	Informar os alunos acerca das disciplinas que vamos lecionar e sobre as avaliações.	-
	20'	Preenchimento de fichas.	Pequena caracterização do conhecimento dos alunos.	Preenchimento da ficha por parte dos alunos.	-
Parte Final	45'	Dr. Eduardo Rodrigues			
Total	90'				

Anexo 1: Exemplo de plano de aula

		Unidade Temática - Voleibol													
		10ºB													
Dia da semana		6ªf	4ªf	6ªf	4ªf	6ªf	4ªf	6ªf	4ªf	6ªf	4ªf	6ªf	4ªf		
Data		30/11	05/12	07/12	12/12	04/01	09/01	11/01	16/01	18/01	23/01	25/01	30/01		
Espaço		Pav.	Pav./Ext	Ext	Ext	Pav.	Pav.	Ext	Pav.	Pav.	Pav.	Ext	Pav.		
Aula n.º		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Duração		90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'		
Conteúdos															
Habilidades Motoras	Técnicos	Posição básica	Avaliação Diagnóstica	I/E	E	Avaliação dos alunos (fim 1º período)	E	E	E	E/C			AS		
		Deslocamentos			I		E	E	E	E/C		AS			
		Passe		I/E	E		E	E	E	E/C		AS			
		Manchete		I/E	E		E	E	E	E/C		AS			
		Serviço por baixo			I/E		E	E	E	E	E/C		AS		
		Remate						I/E	E	E	E	E	E/C	AS	
		Serviço por cima							I/E	E	E	E	E/C	AS	
	Tática	Bloco								?	?	?	?	?	AS
		Jogo Reduzido			E		E	E	E	E	E	E	E	E	AS
	Jogo Formal									E	E				
Cultura Desportiva	História e evolução		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	Regras	Regulamento técnico	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
		Segurança	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Condição Física	Aquecimento	Ativação Geral	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	Fundamental	Cap. coordenativas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			

Anexo 2: Exemplo de UD

Desporto Escolar:



Anexo 3: Cartaz de divulgação de futsal feminino

Autorização do Encarregado de Educação

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ERMESINDE

Eu abaixo assinado(a) _____,
portador(a) do Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão n.º _____,
emitido pelo Arquivo de Identificação do _____, em _____ de
_____ de _____, declaro que autorizo o(a) meu(minha) educando(a)
_____ nascido em _____ - _____ - _____, com o Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão
n.º _____, a frequentar o _____º ano, na Turma _____, a participar
nas atividades de treino, competição e inerentes deslocações, bem como outras que
venha a ser informado, na modalidade de FUTSAL, do Clube de Desporto Escolar
do Agrupamento de Escolas de Ermesinde (Escola Secundária de Ermesinde).

Dia da Semana	Horário dos Treinos	
	Das	Às
Terça-feira	17:00h	18:30h
Sexta-feira	17:00h	18:30h

Mais declaro que farei todas as diligências no sentido de ser realizado um controlo
médico prévio ao meu(minha) educando(a).

Contatos que poderão ser utilizados em caso de necessidade:

Morada: _____, n.º _____, Andar _____

Código Postal _____ - _____

Telef. _____ Telemóvel _____

Assinatura do Encarregado de Educação: _____

Anexo 4: Autorização para os Encarregados de Educação