



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

Rita Ramos Tavares

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA HOMEM CRISTO JUNTO DA TURMA 10ºD NO ANO LETIVO DE
2013/2014**

**COIMBRA
2014**

RITA RAMOS TAVARES
2012115612

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA HOMEM CRISTO JUNTO DA TURMA 10ºD NO ANO LETIVO DE
2013/2014**

Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de mestre em Ensino da Educação Física no ensino básico e secundário.

Orientadora: Professora Doutora Elsa Silva

COIMBRA
2014

Esta obra deve ser citada como: Tavares, R. (2014). *Relatório Final de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Homem Cristo*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

COMPROMISSO DE HONRA

Rita Ramos Tavares, aluna nº 2012115612 do MEEFEBS da FCDEF-UC, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art. 30º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009).

AGRADECIMENTOS

Não posso deixar de falar nas pessoas que ao longo de todo este meu percurso me acompanharam e me ajudaram nesta caminhada.

Começo por agradecer à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra pela oportunidade de adquirir mais uma formação importante no meu percurso académico.

À professora orientadora Elsa Silva e em especial à professora orientadora de escola Olga Fonseca, pelo acompanhamento permanente, pela dedicação e acima de tudo por todos os conhecimentos que me deu a possibilidade de adquirir.

À Escola Secundária Homem Cristo pelas condições que me deu para desenvolver este estágio pedagógico.

Aos alunos que me acompanharam neste ano, que foram essenciais neste processo.

Às minhas colegas e grandes amigas de Estágio Pedagógico, a Sara Lee e a Andreína Maia, por todo o trabalho conjunto que realizámos por todas as trocas de conhecimentos e principalmente pela amizade que construímos e que levamos para a vida.

Aos meus melhores amigos, Vanessa Estima, Joana Pereira e Marcelo Coelho, por sempre me encorajarem a seguir os meus sonhos e a nunca desistir.

Por último mas não menos importante, agradecer aos meus pais, à minha irmã e aos meus avós, pois eles são a minha vida, são as minhas vitórias e as minhas derrotas, por todo o apoio incondicional que ao longo da minha formação académica me transmitiram

RESUMO

O Relatório de Estágio Pedagógico, encontra-se dividido em quatro capítulos, um primeiro de carácter descritivo, dividido em duas grandes dimensões, uma relativa às atividades de ensino-aprendizagem e uma segunda sobre a atitude ético-profissional. O segundo capítulo baseia-se numa parte reflexiva sobre as diversas opções tomadas por mim ao longo deste processo, nomeadamente sobre as atividades de ensino-aprendizagem, as dificuldades sentidas, sobre a ética profissional e as questões problemáticas encontradas. No terceiro capítulo está debatido o tema que me propus estudar, sobre a carga competitiva associada ao sucesso escolar no ensino secundário.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico. Educação Física. Alunos. Ensino Aprendizagem. Carga Competitiva. Sucesso Escolar.

ABSTRACT

This essay is aimed at illustrating the work done throughout this school year, which proved the most important year in my training as a future teacher of Sports. I trust this document to be a statement of my personal and professional development, while I meditate and consolidate all the ongoing experiences, interactions, knowledges, skills and techniques that I applied and developed up to this date. The essay completes the syllabus of the Master: *Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário*. The document is divided in four chapters: Chapter 1: - a description, divided into two large sections, the former concerning the teaching-learning activities and the latter on the ethical and professional attitude. Chapter 2:- a reflection on the various decisions and paths taken by me throughout this process, in particular on the activities of teaching and learning, the difficulties on professional ethics and the problematic issues found. Chapter 3:- discussion of my chosen topic on the competitive load associated with academic achievement in secondary education.

Keywords: Teacher Training. Physical Education. Students. Learning Teaching. Competitive charge. School Success.

SUMÁRIO

Introdução	1
CAPÍTULO I- DESCRIÇÃO	3
1. Expectativas Iniciais em Relação ao Estágio	3
1.1 Expectativas Pessoais Descritas no Plano de Formação Individual (PFI)	3
2. Caracterização das Condições locais e Relação Educativa	4
2.1. Caracterização da Escola	4
2.2. Caracterização da Relação Educativa	5
Dimensão 1 Atividades Ensino-Aprendizagem.....	7
3. Planeamento	7
3.1. Plano Anual.....	8
3.2. Unidades Didáticas	11
3.3 Panos de Aula.....	13
4. Realização.....	14
4.1.Instrução	15
4.2. Gestão do Tempo de Aula	17
4.3. Clima e Disciplina.....	18
4.4. Decisões de Ajustamento	19
5. Avaliação.....	20
5.1. Avaliação Diagnóstica.....	21
5.2. Avaliação Formativa.....	22
5.3. Avaliação Sumativa.....	22
Dimensão 2: Atitude Ético-profissional.....	23
Capítulo II - Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica	24
6. Conhecimentos Gerais e específicos	24
7. Autoformação e Desenvolvimento Profissional	28
8. Disponibilidade para os Alunos e para a Escola	29
9. Trabalho em Equipa	30
10. Capacidade de Iniciativa e Responsabilidade.....	31
11. Inovação das Práticas Pedagógicas	32
12. Análise Crítica e Reflexiva.....	33
13. Compromisso com as Aprendizagens dos Alunos	35
14. Assiduidade, Pontualidade e Conduta Pessoal.....	37

Capítulo III – Aprofundamento do Tema Problema	37
1. Tema de Estudo	37
2. Pertinência do Tema.....	37
3. Enquadramento Teórico	38
3.1.Vantagens da Prática Desportiva	38
3.2. Exercício Físico e Rendimento Escolar.....	39
4. Apresentação do Problema.....	40
5. Objetivo de Estudo.....	42
6. Tratamento dos Resultados.....	42
7. Apresentação dos Resultados.....	42
8. Discussão e Conclusões Finais.....	46
9. Bibliografia.....	48
10. Anexos	52

Introdução

Este documento representa uma unidade curricular autónoma denominada por Relatório de Estágio, a qual faz parte do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Este relatório é o culminar do trabalho desenvolvido ao longo de todo o ano letivo, onde desenvolvi o estágio pedagógico na Escola Secundária Homem Cristo em Aveiro.

Este ano de estágio pedagógico permitiu-nos aplicar em contexto de prática os saberes teóricos que fomos assimilando ao longo do primeiro ano do mestrado e de toda a licenciatura. A organização curricular do mesmo, bem como as tarefas a si inerentes, promovem uma contínua aprendizagem, onde a nossa capacidade de trabalho individual diário é conjugada com o trabalho colaborativo estabelecido com colegas e professores orientadores e isso promove um ótimo contexto para ganharmos as ferramentas base que nos vão acompanhar numa futura carreira docente e conhecer com exatidão o labor inerente a essa profissão.

Durante este ano letivo adotámos uma postura de reflexão contínua sobre todas as opções que tomadas em conjunto com o meu grupo de estágio e a Professora orientadora, o que possibilitou evoluir e oferecer aos meus alunos as melhores oportunidades de realizar as aprendizagens esperadas. Este relatório final de estágio tem o objetivo de transparecer e refletir sobre toda a nossa atividade enquanto professoras estagiárias, que foi determinante para a nossa formação enquanto futuro docente da disciplina de Educação Física.

O presente relatório encontra-se dividido em quatro capítulos distintos que pretendem organizar a apresentação de todas as tarefas levadas a cabo ao longo deste estágio.

No primeiro capítulo estão descritas as expectativas iniciais que tinha em relação ao estágio. Este primeiro capítulo está subdividido em dois tópicos, um que engloba a descrição das atividades de ensino-aprendizagem e outro relativo à atitude ético-profissional.

O segundo capítulo foi reservado para a reflexão, e está dividido em quatro pontos, o primeiro relativo ao processo de ensino-aprendizagem, o segundo sobre

as dificuldades sentidas, o terceiro sobre ética profissional e o último relativo às questões dilemáticas que o presente estágio me fez formular.

No terceiro capítulo foi apresentado e discutido o tema- problema que me propus estudar paralelamente com os trabalhos do estágio pedagógico, este recai sobre o estudo da carga competitiva aleada ao sucesso escolar em alunos federados no ensino secundário.

CAPÍTULO I- DESCRIÇÃO

1. Expectativas Iniciais em Relação ao Estágio

1.1 Expectativas Pessoais Descritas no Plano de Formação Individual (PFI)

Este ano de estágio foi por nós encarado como um ano essencial na nossa formação enquanto professoras de Educação Física, pois é aqui que vamos entrar no mundo escolar, é este ano que se fica a perceber o que o mundo do trabalho nos reserva e para aquilo que temos que nos preparar.

Tínhamos como principais objetivos melhorar e evoluir no que respeita à abordagem prática das matérias e ao contacto prático com o contexto educativo, uma vez que na nossa formação inicial foram pontos sumariamente abordados.

Tivemos este ano, a oportunidade ideal de operacionalizar todos os conhecimentos adquiridos ao longo do primeiro ano do presente Mestrado e dos três anos de Licenciatura que o antecederam. Ao longo deste estágio pedagógico, foram idealizadas metas a atingir, desenvolvendo e adquirindo saberes que nos permitissem no futuro desempenhar a função de um professor com competência, dentro destes saberes salientamos:

- Planear e organizar as situações de aprendizagem;
- Ter conhecimento dos conteúdos a ensinar de cada matéria, e adequa-los às necessidades da turma que estamos a trabalhar;
- Serem desenvolvidas estratégias que facilitassem a evolução dos alunos de forma a atingirem as metas finais, contribuindo de maneira decisiva para o desenvolvimento formativo dos alunos, quer a nível cognitivo, sócio afetivo e psicomotor;
- O Desenvolvimento de estratégias que promovessem os valores como a cooperação, entreajuda, competição saudável etc.
- Conhecermos os moldes gerais de funcionamento do sistema escolar fazendo o acompanhamento do cargo de Diretor de Turma, de modo a adquirir competências que permitissem desempenhar no futuro essa função;

- Perceber e compreendermos todo o funcionamento global da disciplina de Educação Física na escola, ou seja, colaboração entre professores, tanto a nível das aulas e do seu planeamento anual como a nível de todo o trabalho burocrático que deve ser apresentado e discutido nas reuniões de Área Disciplinar.

Tendo em conta os aspetos acima mencionados, existiram outros pontos importantes de salientar e que este ano que tivemos a oportunidade de os desenvolver e aperfeiçoar.

Em primeiro, adequar as nossas decisões de ajustamento que são necessárias em várias aulas devido a problemas de diversa ordem (espaciais, humanos, materiais) que eventualmente poderiam ter surgido e que exigiam uma tomada de decisão e de ajustamento na hora para que resultasse e fossemos eficazes nesta tomada de decisão.

E em segundo lugar, estava relacionado com casos de motivação para a prática desta disciplina, saber de que modo e com que estratégias poderíamos motivar a maioria da turma para uma prática desportiva que não é do agrado de todos. Ao longo deste ano letivo fomos deparando com diferentes casos de falta de motivação para a prática desportiva nas aulas de Educação Física. A minha turma apresentou ao longo do ano baixos índices de motivação para a prática nas aulas, foi uma das tarefas mais desafiantes nesta fase de aprendizagem mas que com várias estratégias postas em prática consegui colmatar parte deste problema.

2. Caracterização das Condições Locais e Relação Educativa

2.1. Caracterização da Escola

A Escola Secundária Homem Cristo insere-se no centro histórico da cidade, é contígua ao Teatro Aveirense, tem em frente a Praça da República onde se situa a Câmara Municipal de Aveiro, a sede da Aveiro-Digital, a Casa da Cultura, bem como a Misericórdia e algum comércio tradicional. O edifício escolar foi inaugurado em 1860 e sustentou ao longo do tempo diferentes designações. Foi em 1987 que a escola passou a usufruir da atual denominação.

O edifício possui uma área total de cerca de 3,030m², distribuídos por três pisos, em um só bloco sendo o Piso -1 (nível recreio), Piso 0 (R/Chão) e Piso 1 (1ºandar). É composto por três corpos interligados, sendo o central constituído por três pisos, o lateral nordeste por três e o lateral sul por um único piso. O acesso para deficientes só existe na entrada da escola. Nela, para além de todas as instalações de acesso à comunidade escolar, como a biblioteca, o bar, a cantina, os serviços administrativos, a direção, a secretaria, entre outros, ainda possui as instalações para poder lecionar a disciplina de Educação Física, sendo elas, o espaço exterior (pátio), onde existe um campo de andebol, um campo de basquetebol e um campo de voleibol, no entanto não se pode lecionar andebol ou futebol ao mesmo tempo que basquetebol, pois as tabelas encontram-se nos limites do campos dessas matérias. Ainda como instalações desportivas podemos encontrar o pavilhão da escola possui o tamanho de um campo de Basquetebol. Dentro do pavilhão existem duas tabelas de basquetebol, dezoito espaldares e um pequeno palco, onde está colocado todo material necessário para as aulas de ginástica, como por exemplo, os colchões, o *reuther*, o bock, etc, podemos também encontrar uma pequena sala com espelhos, onde se pode lecionar algumas aulas como a de dança e ginástica de solo. Para a preparação das aulas ou material, bem como das reuniões referentes à área disciplinar, existe também um gabinete para os professores.

Para além destas instalações desportivas, os professores de Educação Física podem contar também com todas as instalações desportivas bem como os materiais que se encontram nos parques que envolvem a escola, como é o caso, do Parque da Fonte Nova, Parque da Baixa de Santo António, Parque Infante D. Pedro. Estes parques são equipados com campos de basquetebol, futebol, ténis, máquinas para a manutenção física, entre outros materiais.

2.2. Caracterização da Relação Educativa

Ao longo deste ano de Estágio Pedagógico, foram várias as pessoas e entidades que nos conduziram e auxiliaram, começando pelo núcleo de estágio que era composto pelas minhas amigas Andreína Maia e Sara Lee e pela professora orientadora Olga Fonseca, que estiveram sempre presentes nas várias fases do processo, podendo referir que se tornou num grupo bastante unido e pró-ativo,

realizando sempre os trabalhos em conjunto, acompanhados de uma reflexão crítica, podendo assim verificar o que estava menos bem, tentando sempre aperfeiçoar e melhorar. O facto de sermos sempre sinceras e críticas umas com as outras fez-nos evoluir, tanto a nível profissional como a nível pessoal.

De seguida contámos sempre com a presença do Grupo de Educação Física, constituído por três professoras e dois professores, podendo afirmar que este grupo sempre se manifestou bastante prestável para ajudar sempre que alguém precisasse, existindo um bom ambiente relacional e de trabalho. E por fim, a minha turma, que para caracterizá-la, apliquei um questionário realizado pelo Grupo de Educação Física, que me permitiu conhecer melhor os alunos que a constituem, para assim poder planificar o ensino de modo a que todos pudessem alcançar o sucesso. Através da análise deste questionário comprovámos que a turma era inicialmente constituída por trinta alunos, dos quais três eram do sexo masculino e vinte e seis do sexo feminino, no entanto, ao longo do ano foram saindo alunos por diversos motivos e entrando outros para esta turma. No último período apenas tinha presencialmente 23 alunos (4 rapazes e 18 raparigas). Esta turma apresentava índices muito baixos de motivação para a prática de qualquer modalidade, excetuando a Dança, para além de não estarem motivados, a maioria da turma encontrava-se num nível muito baixo de aprendizagem motora em todas as modalidades, salvo a exceção de dois dos rapazes, que são bastante motivados e empenhados na aula.

Para além destes intervenientes mais próximos do nosso estágio, contámos com a colaboração e simpatia de todos os funcionários da escola, que sempre se mostraram disponíveis para ajudar em qualquer momento, bem como os membros da direção, que apoiaram sempre todos os nossos projetos e todos os restantes alunos com quem interagíamos na escola.

Dimensão 1 Atividades Ensino-Aprendizagem

3. Planeamento

“Todo o projeto de planeamento deve encontrar o seu ponto de partida na conceção e conteúdos dos programas ou normas programáticas de ensino, nomeadamente na conceção de formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade e no grau de cientificidade e relevância práctico-social do ensino” (Bento,1987, pp.9).

O processo de planeamento tem que ser fundamentado tendo em conta toda a realidade que se encontra na sua base de conceção, aleado a ele está o processo de ensino-aprendizagem, onde todo o planeamento faz sentido e ganha vida. Como tal, foram recolhidos dados que sustentassem a base para todos os trabalhos relacionados com a dimensão do planeamento.

Estes dados foram recolhidos, ao nível da escola, do grupo de Educação Física e da turma. Relativamente às informações recolhidas ao nível da escola, os mesmos se caracterizam pela leitura e análise dos seguintes documentos:

- Plano Nacional de Educação Física;
- Projeto Educativo da Escola;
- Regulamento Interno;
- Plano Anual de Atividades.

No que concerne ao grupo de Educação Física, foram estudados os seguintes documentos:

- Plano Anual de Educação Física da Escola Secundária Homem Cristo;
- Espaços e materiais disponíveis, recursos humanos e *Roulement*;
- Regulamento Interno da disciplina de Educação Física;

Atendendo a que os alunos têm um papel muito importante e determinante no seu próprio desenvolvimento, isto é, sendo a atividade deles ativa, consciente, progressivamente autónoma e criativa (Bento,1987), foram recolhidos, através de um questionário, um conjunto de dados importantes e que serviram de base à construção do documento da caracterização da turma (ver anexo 1). Este documento serviu como um dos principais instrumentos para estudar os alunos com

que iria trabalhar, tendo consciência de alguns problemas para prevenir eventuais situações fora do comum.

3.1. Plano Anual

Para a realização deste documento, sendo ele um dos mais importantes para o planeamento de todo o ano letivo, recorreremos em primeiro lugar à consulta e análise de alguns documentos que caracterizava em linhas gerais todo o funcionamento da Escola Secundária Homem Cristo. Foram eles, o Projeto Educativo do Agrupamento de escolas de Aveiro e o Regulamento Interno, que ajudaram a contextualizar a escola socioculturalmente e a conhecer com alguma exatidão alguns dos princípios gerais orientadores da ação e conhecer os principais problemas e necessidades diagnosticadas no meio que envolve a Escola.

Assim, o primeiro documento a ser realizado no início do ano letivo pelo núcleo de estágio, foi a caracterização da escola e do meio, documento este que nos deu as bases para conhecermos a escola onde iríamos lecionar, bem como os seus alunos e todo o meio social que os envolve.

Partindo destas informações foi feita a análise de documentos relativos diretamente à Educação Física, como o Plano Nacional de Educação Física, o Plano Anual de Educação Física da Escola, o regulamento específico de Educação Física e o roulement, para assim conhecermos melhor a realidade desta disciplina.

A análise do Plano Nacional de Educação Física, teve como fim refletir sobre as finalidades, objetivos gerais, orientações metodológicas, normas de avaliação e caracterização dos níveis de execução das diferentes matérias, de maneira a serem levadas a cabo as avaliações de diagnóstico, podendo caracterizar a turma da melhor maneira e assim elaborar um plano anual que respondesse às necessidades da turma com que iríamos trabalhar.

Um dos pontos a serem analisados antes de se começar a planificar o ano letivo, foi a calendarização escolar, ou seja, interrupções letivas e feriados, pois todos estes fatores iriam afetar todo o planeamento das matérias para o ano letivo.

As matérias a abordar já estavam claramente definidas no Plano Anual de Educação Física da Escola e encontravam-se adaptadas ao contexto atual, e por isso este ponto não levantou qualquer tipo de desacordo entre o núcleo de estágio.

De seguida e depois de confirmadas as matérias que iríamos lecionar, foi analisado em detalhe todas as componentes críticas e critérios de êxito descritos para cada elemento de cada matéria no Plano Anual de Educação Física da Escola e com base nestes dados elaborámos os protocolos e grelhas para a avaliação diagnóstica das matérias definidas.

Esta Avaliação Diagnóstica, devido ao número elevado de matérias a abordar, foi inicialmente definida para as primeiras três semanas do ano letivo, com o objetivo de caracterizar com fidelidade as capacidades individuais dos alunos, para assim elaborarmos um plano de ensino adaptado aos pré-requisitos encontrados.

Assim que tivemos acesso ao horário da turma, foi contabilizado o número de aulas previstas por período, tendo 27 aulas destinadas ao 1º período, 24 aulas ao 2º período e 14 aulas o 3º período.

Para dar início à distribuição das matérias pelos três períodos, tivemos como base principal os relatórios de avaliação diagnóstica, resultado dos dados que obtivemos nas primeiras três semanas de aulas, da maioria das matérias, para assim propor um planeamento racional para que todas as modalidades tivessem a melhor abordagem possível. Dentro desta distribuição das matérias foi contabilizada uma aula para avaliação dos testes de condição física em cada período, tendo em conta o trabalho contínuo desta área que nos propusemos a desenvolver nas nossas turmas ao longo do ano.

“O objetivo da planificação de processos de ensino e aprendizagem não reside exclusivamente no desenvolvimento de meios para a racionalização do processo de ensino, mas também, em medida crescente, na descoberta de determinados contextos reguláveis deste processo” (Bento, 1987, pp.10).

A realização da caracterização da turma que foi construída através de um questionário junto desta, é mais uma base que vai servir de trampolim para o nosso sucesso como docentes de Educação Física mas também para o sucesso académico dos alunos. É com a análise deste documento que nos vamos preparar, agora num sentido não tão prático, para eventuais flutuações de carácter relacional entre alunos e até mesmo professor/aluno. Foram assim analisados e descritos pelos alunos os seguintes pontos:

- Identificação dos alunos (género e idade);
- Agregado familiar (constituição do agregado familiar, número de irmãos, situação conjugal dos pais e ausência parental);
- Encarregado de Educação (grau de parentesco e habilitações literárias) e Habitação (Situação habitacional e quarto individual);
- Hábitos alimentares (número de refeições, consumo de carne, consumo de peixe, consumo de legumes, consumo de sopa, consumo de fast-food e bebida às refeições);
- Hábitos de higiene dos alunos (banhos);
- Tempo de repouso e saúde (hora de deitar, hora de levantar, doenças passadas e que prevalecem);
- Relação aluno-escola (distância, tempo e meio de deslocação casa-escola, o que mais e menos os alunos gostam na escola, as disciplinas preferidas e as que menos gostam, retenções e ocupação dos tempos livres);
- Dados relativos à Educação Física (gosto pela disciplina, modalidades aprendidas no ano anterior, modalidades com mais dificuldade, modalidades preferidas, modalidades que menos gostam, importância da disciplina);
- Hábitos desportivos (se praticou ou se pratica alguma modalidade desportiva, se participou no desporto escolar);
- Conhecer as relações sociais que se estabelecem entre os alunos da turma.

Depois de analisadas as informações recolhidas, foram delineadas estratégias gerais a utilizar para ajudar os alunos, potencializando o processo de ensino-aprendizagem e de maneira a ajudar os professores a desenvolverem técnicas que corrijam e prevejam comportamentos inadequados.

Para isso, e para cada ano letivo, é essencial o professor ter em conta os interesses e necessidades específicas de cada aluno. Assim, temos como objetivos promover comportamentos adequados nas aulas, valorizando os comportamentos e atitudes corretas; atribuir de funções de organização, liberdade, autonomia e responsabilidade aos alunos, como estratégia de responsabilização das ações,

fazendo com que o aluno se envolva no seu próprio processo de ensino aprendizagem; formar grupos de trabalho não muito numerosos, que promovam o desenvolvimento do sentido de comunidade e potencialize as relações no seio da turma.

3.2. Unidades Didáticas

“A atividade de planeamento da Educação Física corporiza ainda uma antecipação mental do seu ensino, compreendendo tomadas de decisão acerca de determinadas categorias didáticas, procurando definir os contornos de um modelo de atuação no processo pedagógico” (Bento, 1987, pp. 51). As unidades didáticas são a nossa “antecipação mental” do processo ensino aprendizagem, é aqui que o professor estrutura os objetivos a serem atingidos, os conteúdos a serem abordados e os procedimentos metodológicos de que vão fazer uso.

Assim, a elaboração das unidades didáticas das diferentes matérias, foi o passo seguinte. Em conjunto com as minhas colegas de estágio definimos uma estrutura geral e comum ao grupo de estágio, englobando desde a caracterização da escola, regras específicas, caracterização dos espaços físicos disponíveis, o material, as componentes técnicas e progressões pedagógicas.

Para cada matéria foram definidos os objetivos gerais, finalidades e objetivos específicos intrínsecos a cada matéria. Em seguida, foi definida a extensão dos conteúdos para cada modalidade associando-lhe as funções didáticas planeadas para cada momento, assim como as avaliações diagnósticas, formativas e sumativas.

Em todo o processo de ensino aprendizagem é necessário que sejam pensadas e definidas estratégias de abordagem de determinada matéria e consoante a população que temos à frente. Assim foram propostas um conjunto de estratégias gerais que continham informações relativas ao plano de aula, estrutura das aulas, clima e disciplina, gestão, segurança e definição de tarefas para os alunos que não realizavam a aula prática. Aliadas a estas estratégias gerais, foram também propostas um conjunto de estratégias específicas de abordagem a cada

matéria que além de contextualizar alguns dos pontos mencionados acima, descreviam as metodologias a levar a cabo para lecionar a matéria em causa.

Estas metodologias garantiam uma abordagem da matéria racional, adaptada ao nível da turma e de forma a garantir que os objetivos terminais definidos para cada nível da turma fossem alcançados.

Estes métodos foram específicos de cada matéria, no entanto, fazendo um apanhado geral destacamos os seguintes pressupostos:

- Promover as atividades do mais simples para o mais complexo;
- Valorizar a proximidade à realidade de jogo e conduzir as atividades com uma ligação permanente a estas situações;
- Decompor o jogo formal em jogos reduzidos promovendo uma maior participação dos alunos, inculcando o espírito de competição saudável;
- Grupos de trabalho a variar entre o homogéneo e heterogéneo, de modo a responder às necessidades de todos os alunos e para que estes sintam sucesso na tarefa que estão a realizar;
- Fazer “*transfere*s” entre as aprendizagens, nomeadamente entre desportos que poderão ter a mesma base (futebol, andebol e basquetebol);
- Utilização de progressões pedagógicas ajustadas que possibilitassem a evolução e aprendizagem dos alunos, essencialmente na matéria de ginástica e dança através de uma organização da aula por tarefas;
- Utilização de um *joker*, que joga na equipa que está em processo ofensivo para possibilitar a superioridade numérica no ataque, fazendo os alunos experienciarem o sucesso numa determinada tarefa proposta.

No que toca aos estilos de ensino propostos por Mosston (1981), também foram considerados nas unidades didáticas desenvolvidas, sendo encarados como um instrumento de grande valor e que permitiram organizar o processo de ensino aprendizagem.

Os estilos de ensino utilizados ao longo das diferentes matérias variaram entre o comando, tarefas, recíproco e inclusivo.

Relativamente ao processo de avaliação da unidade didática, os protótipos dos instrumentos utilizados, foram desenvolvidos pelo núcleo de estágio, assim como os critérios de classificação, que variavam entre o “Fraco” – executa com muita dificuldade, “Insuficiente” – executa com alguma dificuldade, Suficiente – executa com pouca dificuldade, “Bom” – executa bem e o “Muito Bom” – executa muito bem e sem erros e estavam claramente definidos na escala de classificação.

Na avaliação formativa apenas realizávamos uma breve observação descritiva sobre o nível geral da turma e em alguns casos fazia uma análise dos alunos com um maior nível e daqueles que estavam abaixo do nível médio da turma.

Para a avaliação sumativa foi utilizada uma grelha específica para cada matéria com a classificação idêntica à referida anteriormente.

As ponderações da avaliação das diferentes dimensões relativas a cada unidade didática estavam claramente definidas no Plano Anual de Educação Física da Escola e por isso, foram as utilizadas na avaliação global das Unidades Didática.

3.3 Planos de Aula

“Os planos são modelos de atuação didático metodológica, contêm decisões acerca de determinadas categorias didáticas, nos diferentes níveis do decurso temporal (e, logicamente, do conteúdo) do processo de ensino” (Bento, 1987). O núcleo de estágio tomou a decisão de construir o plano de aula atendendo ao conteúdo descrito no guia de estágio.

Assim, na construção do plano de aula (Anexo 2) tivemos em consideração a apresentação e definição dos objetivos propostos para a aula, estando em concordância com os princípios enunciados nas unidades didáticas; a estrutura e organização de todos os momentos pertencentes à aula e à modalidade a ser abordada; o tempo destinado a cada tarefa, tendo em conta o tempo útil de aula; a apresentação e descrição clara e direta das tarefas que estavam planeadas, a definição dos critérios de êxito para a aprendizagem dos alunos em cada exercício, apresentando uma sequência lógica com as aulas anteriores e as seguintes e as estratégias de ensino, tendo em conta a metodologia utilizada em cada aula.

Dentro dos aspetos referidos anteriormente, o plano de aula vinha sempre corretamente identificado, contendo o número da aula e da unidade didática da modalidade abordada, o horário da aula e a sua duração, a data, o local (exterior ou pavilhão) e o número previsto de alunos.

Este plano de aula obedeceu sempre a um conjunto de referências a quando da sua elaboração. Em toda a construção da aula tínhamos em conta a coerência com os objetivos e conteúdos definidos na unidade didática para cada momento, a aplicação do princípio da diferenciação pedagógica de maneira a conseguir chegar aos diferentes grupos da turma e a apresentação de uma base dinâmica, passível de ser reajustada de maneira a responder a determinadas situações.

Se em cada aula existia a definição de objetivos educativos e de metas a atingir com os alunos, é fundamental que no nosso processo de evolução nos interroguemos sobre os resultados que esperamos obter a médio e longo prazo das capacidades gerais que os alunos são capazes de adquirir (Maccario, 1984, pp. 21).

Para cada aula era realizada uma justificação das escolhas tomadas e uma reflexão posterior à aula. Na justificação estava descrita a razão das opções tomadas em relação à escolha dos exercícios aplicados na aula, bem como toda a sua organização. Na reflexão, que seguia após cada aula lecionada, estavam presentes as interrogações e as modificações que deveriam ter sido feitas após o reconhecimento do erro. É com os erros que aprendemos e estas reflexões preparavam-nos para as próximas aulas, para conseguirmos tirar o melhor dos nossos alunos em cada modalidade abordada e colmatarmos os nossos erros.

4. Realização

Este tópico caracteriza o contacto direto com o processo de ensino aprendizagem, sendo a fase onde é aplicado e reajustado o plano traçado para cada sessão.

Na realização podem identificar-se diferentes dimensões de comportamentos ou acontecimentos que se apresentam intimamente ligadas, numa dinâmica decisiva para tornar a aula produtiva e eficaz para os alunos. Aquelas dimensões de

intervenção pedagógica são: instrução, gestão, clima/disciplina e decisões de ajustamentos.

Dentro das dimensões acima mencionadas criámos um conjunto de dinâmicas nas nossas aulas, que se mantiveram de forma constante ao longo de todo o ano letivo e que ajudaram a orientar com eficácia a nossa atuação.

4.1.Instrução

“A apresentação do assunto a ser ensinado como um aspeto da vida humana, não se detendo em minúcias desnecessárias ou em enfoques sem quaisquer significações para os alunos” (Hurtado,1988).

Parte Inicial da aula

De forma a potencializar o tempo na fase de instrução inicial e pelo facto de a turma apresentar no início do ano letivo 30 alunos, para nossa segurança o primeiro passo a ser dado era a chamada dos alunos. Ao longo do tempo fomos orientando as nossas aulas sem necessitar de perder tempo com a chamada inicial, dávamos início ao aquecimento e contabilizávamos o número de alunos presentes para depois verificar no fim da aula quem estava a faltar.

Antes do aquecimento, eram apresentados os conteúdos da aula, os contextos de realização. Utilizámos um discurso simples e direto para não perder a concentração dos alunos logo no início da aula, bem como uma linguagem com terminologia técnica, no entanto, com complexidade crescente, de modo a que os alunos iam retendo os conceitos introduzidos.

Parte Fundamental

Relativamente à parte fundamental da aula onde se centram as tarefas chave para que sejam alcançados os objetivos de cada sessão, durante a prática pedagógica desenvolvemos um conjunto de rotinas que caracterizaram o nosso trabalho.

Uma das principais estratégias para que a instrução fosse apresentada de forma rápida e eficaz, passou por tentar sempre deter domínio dos conteúdos programáticos a serem desenvolvidos, bem como dos métodos e técnicas de ensino (Hurtado, 1988, pp. 79).

O processo para a instrução antes de cada exercício seguia quase sempre a mesma linha, tirando algumas exceções devido a adaptações da organização da aula. Para cada exercício a instrução era rápida e simples, recorrendo a maioria das vezes à demonstração usando os alunos como modelos, para que assim a turma visualizasse o exercício e ao mesmo tempo tinham a explicação dos diferentes passos a serem dados. Optávamos sempre por explicar à turma toda para que não houvessem perdas de tempo nem muitas paragens.

No caso de lecionarmos uma aula de plurimatérias, explicávamos à turma toda os dois primeiros exercícios de cada matéria, para que quando trocassem os alunos soubessem já qual era o primeiro exercício a ser realizado.

Os Feedbacks são talvez um dos pontos mais importantes da dimensão instrução e que mereceram desde o início da nossa parte um trabalho adicional, de modo a sermos cada vez mais pertinentes e eficazes. Nas matérias que não estávamos tão confiantes sobre os nossos conhecimentos recorriamos a bibliografia técnica de forma a conhecer com profundidade as especificidades da matéria em questão, para assim conseguirmos detetar claramente os erros evidenciados pelos alunos e fornecer os Feedbacks adequados para desenvolver os comportamentos motores desejados.

Tentávamos emitir estes Feedbacks em momentos oportunos e adequado aos alunos, de modo a orientar a aprendizagem e fazê-los perceber o que poderão estar a fazer de errado, para assim ser corrigido. O feedback deveria ser curto, oportuno, direto, perceptível, específico e do tipo positivo. A verificação do feedback que era dada foi melhorando ao longo da prática, e atualmente já era obrigação verificar se o aluno entendia a correção que lhe era efetuada e se esse feedback surtiu o efeito desejado na aprendizagem do aluno.

Durante a parte fundamental das aulas éramos ativas e interventivas tanto quanto possível (não necessitando de parar a prática), adotando uma postura de permanente intervenção, reduzindo em muito os momentos apenas de observação.

Parte final

A rotina escolhida para a conclusão da aula, passava por colocar os alunos em meia-lua à nossa frente, de modo a conseguir ter todos os alunos no campo de visão. Com o decorrer do ano sempre que anunciávamos o fim da aula os alunos já sabiam que depois da arrumação do material tinham de se posicionar em meia-lua.

Depois de encontrado um ambiente tranquilo, era feito um balanço rápido das atividades, onde resumíamos os pontos bons e menos bons da aula e muitas vezes envolvia os alunos neste balanço, valorizando as suas aprendizagens.

No final, apresentava a aula seguinte de modo a motivar os alunos para as próximas etapas da unidade didática em causa.

4.2. Gestão do Tempo de Aula

“Toda a aula tem de ser pensada e confrontada ainda mais profundamente com as questões que se prendem com a sua preparação” (Bento, 1987). A gestão do tempo de aula e a nossa organização dentro de 90 minutos é uma das questões que estão intrínsecas à preparação de todo o processo educativo.

Temos consciência que as nossas aulas tiveram uma organização cuidada e desafiante para os alunos e que foi explorado da melhor forma os recursos, materiais e espaciais disponíveis que nos eram oferecidos pela escola.

No início do ano cada uma de nós implementou na turma várias rotinas, que tivessem como objetivo rentabilizar ao máximo o tempo útil de aula. Uma das rotinas foi o uso do apito, os alunos sabiam que ao primeiro apito ficavam no sítio e ao segundo vinham em corrida ter comigo, outra foi, durante a instrução não haver bolas a bater. A importância do recurso a estas estratégias é ilustrada pelas investigações de Brophy y Good, 1986; Fink y Siedentop, 1989 que concluíram que nos primeiros dias do ano escolar, o principal objetivo dos professores eficazes é estabelecer rotinas e regras de trabalho.

Na realização do plano de aula, tivemos em conta que as transições de exercício fossem fáceis de entender e de executar por parte dos alunos. A preparação prévia dos grupos de trabalho foi uma estratégia que optámos por realizar, tendo em conta o tempo perdido na construção e na divisão das equipas

pelos exercícios. Assim, em cada aula, estava preparada a distribuição dos alunos pelas equipas e pelos respetivos exercícios. A preparação do material para as aulas também era uma tarefa preparada previamente por nós e no caso da ginástica de solo, cada grupo sabia antecipadamente o material que tinha de montar para a sua estação.

Conseguimos imprimir às aulas uma dinâmica própria, em que os alunos quase não tinham momentos de quebras de empenhamento motor e isso permitia desde logo, controlar muitos dos comportamentos inapropriados que pudessem surgir em momentos de pausa na prática.

A avaliação de diagnóstico levada a cabo, permitiu caracterizar com exatidão as capacidades de partida dos alunos e isso permitiu que as propostas de organização das aulas que foram aplicadas resultassem bem junto da turma e respondessem às necessidades e aos objetivos que tinha para cada sessão.

4.3. Clima e Disciplina

O docente precisa de ser capaz de manter um bom relacionamento com os seus alunos, pois sendo o ato de ensinar uma situação de relacionamento humano, quanto maior for a capacidade de compreender os alunos, maior e melhor será o resultado educacional (Hurtado, 1988, pp. 75).

Desde o início do ano mantivemos um clima saudável e positivo com a turma, sem nunca passar os limites da confiança dada aos alunos.

As nossas turmas nunca evidenciaram problemas de comportamento graves, apenas diversos comportamentos inapropriados, caracterizados por brincadeiras e falta de empenho, que fomos controlando ao longo do tempo da melhor maneira possível.

Um dos nossos principais problemas residiu na falta de motivação e de empenho para a prática das aulas de Educação Física. Para os alunos no geral, a matéria que estava a ser lecionada nunca era do agrado deles, fossem jogos coletivos ou individuais. No início do ano, com a minha turma senti bastante dificuldade em conseguir cativar os alunos para a prática nas aulas.

É possível motivar os alunos mediante a definição de objetivos a curto e a longo prazo que se reproduzam para eles em situações da sua vida real, que

despertem os interesses, que provoquem de imediato a sensação de que conseguiram, de que tiveram sucesso. Mas este processo tem que ser mantido durante o ano, não basta despertar o interesse apenas no início da aula ou apenas uma vez num ano inteiro, esta sensação tem que ser mantida no aluno para que permaneça motivado durante um longo período de tempo (Bento, 1987, pp. 117,118).

Foi esta a estratégia que aplicámos nas nossas turmas, em todas as modalidades, foram definidos objetivos que fossem atingíveis pelos alunos, criámos situações em que eles sentissem sucesso na tarefa que desempenhavam, fazendo ponte entre os exercícios e a realidade do jogo. A definição dos grupos de trabalho também facilitou a que os alunos se sentissem mais integrados e mostrassem maior gosto pela prática na aula de Educação física.

Esta foi uma das lutas contantes com as turmas ao longo deste ano de estágio, tornando-se um próprio desafio para nós, que felizmente veio a dar frutos notáveis de melhoramento.

4.4. Decisões de Ajustamento

As decisões de ajustamentos constituíam um ponto que já tinha destacado aquando da definição das nossas expectativas iniciais para este estágio por caracterizarem situações que obrigavam a uma reflexão constante das nossas práticas, de modo a tomar as melhores opções tendo em conta diversas especificidades da escola, dos alunos, ou das condições de ensino.

Com isto, as decisões de ajustamento centraram-se predominantemente no plano anual, nas tarefas propostas nos planos de aula e diversos fatores que influenciam o funcionamento da aula.

No que toca ao Plano Anual e às unidades didáticas, foi reformulada a distribuição das matérias pelos períodos e alterar o número de aulas previstas para cada período letivo, devido ao contratempo que o nosso grupo de estágio sofreu no início do 1º período. Estes ajustamentos foram devidamente justificados no documento de cada unidade didática e esses imprevistos nunca colocaram em causa os objetivos terminais propostos para cada nível.

Relativamente à planificação da aula, foram sendo feitas diversas alterações em situações imprevistas, como por exemplo, reajustar as equipas devido a alunos estarem a faltar, dadas as condições climatéricas ter sempre a aula teórica preparada e a adaptação consoante o espaço que nos era destinado jogando com a falta de recursos que a escola apresenta ao nível da Educação Física. Houve necessidade por vezes de alterar determinada tarefa adaptando-a mais concretamente ao nível da turma ou ainda para neutralizar problemas de comportamento que estavam a surgir. Estas adaptações tinham sempre a premissa de nunca tentar perder de vista os objetivos traçados para a aula em causa.

No que respeita às alterações nas tarefas da aula, as mesmas caracterizaram-se pela adição de determinada variante no sentido de aumentar a complexidade, ou por outro lado simplificando a prática tornando-a mais acessível aos alunos. Outro ajustamento levado a cabo foi a adaptação do pouco tempo que restava após a paragem no 1º período, conseguir lecionar todas as matérias que foram definidas para este ano letivo. Isto originou, que fosse constantemente necessário lecionar aulas de plurimatérias para conseguir alcançar todos os objetivos e aprendizagens propostas para este ano.

5. Avaliação

A avaliação sempre foi um dos tópicos do estágio que nos deixava apreensivas e com mais receio de falhar. São momentos de grande importância e responsabilidade, que exigiam que fossemos realmente corretas e fizéssemos a leitura acertada dos comportamentos e do processo ensino aprendizagem dos alunos. No entanto, essa apreensão inicial foi rapidamente superada e depressa percebemos que conseguíamos cumprir essa tarefa com naturalidade.

“A Avaliação só terá sentido se os objetivos tiverem sido claramente definidos. Não é possível avaliar se não tivermos estabelecido o que se pretende do aluno. Portanto a avaliação é funcional, visto que se realiza em função de objetivos.” (Hurtado,1988). Assim foi determinante a definição clara dos objetivos e das componentes críticas de cada modalidade, bem como a objetividade das grelhas de avaliação construídas pelo Núcleo de Estágio.

As tarefas escolhidas para cada avaliação iam ao encontro do trabalho que era feito nas aulas e por isso do conhecimento dos alunos. Estas tarefas tiveram permanentemente uma ligação a situações de jogo (nas matérias possíveis), para aproximar o mais possível à realidade da modalidade. Estas atividades representavam bons exercícios para expor as capacidades individuais dos alunos, motoras, sócio afetivas e cognitivas.

No entanto, a avaliação das aprendizagens vai mais além da simples avaliação do comportamento motor dos alunos, pois é necessário avaliar as restantes dimensões, a sócio afetiva e cognitiva. As ponderações de cada dimensão estavam definidas no Plano Anual de Educação Física da Escola, caracterizadas pelo domínio das atitudes e valores e o domínio cognitivo e psicomotor.

5.1. Avaliação Diagnóstica

Para a avaliação diagnóstica de cada matéria, e em acordo com a nossa orientadora da escola, nas grelhas utilizadas constavam os critérios de êxito de acordo com os objetivos estipulados pelo Programa Nacional de Educação Física para o 10º ano, registando os dados com a nomenclatura NI (não introdutório), I (introdutório), E (elementar) e A (avançado).

A situação a ser avaliada foi sempre em situações de superioridade numérica e situação de jogo, quando se tratava de jogos coletivos e em situação de sequência em matérias artísticas.

Este tipo de avaliação é utilizada no início do processo de ensino, servindo para localizar o aluno no momento certo de partida numa unidade de ensino (Hurtado, 1988, pp. 233), assim, esta avaliação centrou-se essencialmente na avaliação das capacidades motoras, no entanto, também teve um ponto destinado à dimensão cognitiva.

5.2. Avaliação Formativa

“A avaliação formativa é a principal modalidade de avaliação do ensino básico, assume carácter contínuo e sistemático e visa a regulação do ensino e da aprendizagem, recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem.” (Despacho Normativo n.º 6/2010).

A modalidade aplicada nas aulas foi a avaliação formativa contínua, sendo caracterizada por processos que estão integrados nas atividades de ensino aprendizagem na sua totalidade. O professor pela observação dos alunos em atividade identifica as dificuldades mais notáveis, faz o diagnóstico dos fatores que estão na origem dessas dificuldades e formula adaptações individualizadas das atividades pedagógicas. A finalidade é oferecer uma orientação individualizada ao longo de todo o processo de aprendizagem, como Hurtado (1988) refere, este tipo de avaliação conduz ao processo de individualização do ensino do aluno, levando também à própria motivação dos alunos surtindo efeitos bastante positivos.

Estes procedimentos servem para verificar a necessidade de efetuar ajustamentos e alterações ao planeamento inicialmente traçado para a unidade didática, por outro lado também permite (caso seja necessário) modificar algumas das estratégias de intervenção junto dos alunos de diferentes níveis para efetivar as aprendizagens.

5.3. Avaliação Sumativa

Pretende avaliar o resultado de todo o processo de ensino e por isso é realizada no final da unidade didática e pretende discriminar as aprendizagens efetivas dos alunos.

Assim, os critérios de avaliação definidos no Plano Anual de Educação Física da Escola estavam divididos em dois domínios: o cognitivo e psicomotor que estava dividido em dois parâmetros, a aquisição, compreensão e aplicação das competências técnicas, táticas e regulamentares que valiam 85% (desta

percentagem 50% era para o teste prático e os outros 50% eram para a participação) e os índices de aptidão física que valia 10%. Em seguida, tínhamos o domínio das atitudes e valores que estavam divididos pelo empenho e pela sociabilidade que valia 2,5% cada um destes parâmetros.

Para o registo dos dados neste tipo de avaliação foram aplicadas as grelhas construídas no início do ano letivo para cada matéria (anexo 3) em que os exercícios e critérios de êxito foram previamente aplicados, sendo do conhecimento dos alunos. Ainda quanto ao instrumento utilizado, normalmente avaliava com uma escala de 0 a 5 cada componente somando tudo no final, ou então em cada critério avaliava de 0 a 20 fazendo a média final.

Dimensão 2: Atitude Ético-profissional

Este ponto, sendo essencial para a nossa formação, originou em nós um grande sentido de responsabilidade e dedicação ao longo deste ano letivo, querendo corresponder às competências traçadas no guia de estágio cumprindo com sucesso essas diretrizes.

Ao nível dos conhecimentos gerais e específicos fomos um grupo pró-ativa mostrando interesse, pesquisando e estudando continuamente as modalidades que eram abordadas de modo a cumprir a minha função com competência.

Ao nível pedagógico mantivemos uma postura de questionamento contínuo, de forma a prepararmos-nos cada vez melhor e ir aperfeiçoando as opções e estratégias definidas para planejar as minhas aulas.

A nossa integração no meio escolar e o relacionamento com professores, auxiliares e alunos, assim como com a professora orientadora, foi um ponto bastante positivo, visto que nos integrámos com facilidade e isso facilitou em muito o desenvolvimento do nosso trabalho. Sinto que somos um grupo de relações, é neste meio que nos sentimos integradas, realizadas, é no contacto com as pessoas, na troca de conhecimento com quem já tem mais experiência e na construção de novas experiências com os alunos.

Em relação ao trabalho em equipa, considero que fomos bastante participativas e colaborativas, estabelecemos uma relação muito boa, que facilitou o trabalho conjunto com a professora orientadora.

Relativamente à capacidade de trabalho, iniciativa e responsabilidade, honrámos todos os compromissos assumidos e que o estágio impôs, apresentando diversas iniciativas para potencializar a formação global dos alunos.

Durante as aulas fizemos por encontrar tarefas desafiantes e motivadoras que integrassem todos os alunos e que fossem ao encontro das necessidades dos mesmos, fomos criteriosas na produção dos relatórios e reflexões de todas as nossas aulas, para fazer uma constante avaliação do trabalho que íamos levando a cabo.

Ao nível da nossa conduta pessoal, fomos sempre corretas, tanto com os alunos como com os restantes docentes no grupo de Educação Física e da escola, estivemos presentes em todas as aulas, reuniões e atividades a que nos propusemos, tentando ser uma presença frequente na Escola.

Capítulo II - Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica

6. Conhecimentos Gerais e específicos

Como tínhamos inicialmente expectado, este ano de estágio concedeu-nos um conjunto vasto de aprendizagens que iniciaram logo numa primeira fase pelo enquadramento e conhecimento do ambiente próprio em que está inserida a escola.

A escolha desta escola para realizar o Estágio Pedagógico foi bastante ponderada, pois já tenho alguma experiência de relacionamento com alunos e atletas mais novos, mas nunca tinha trabalhado com a faixa etária dos alunos de secundário, o que me deixava bastante apreensiva. Os feedbacks positivos que tínhamos de estagiários anteriores fez com que a nossa escolha recaísse nesta escola e neste nível de ensino, para podermos ter contacto com uma realidade diferente.

A adaptação a este contexto específico, de modo a perceber os alunos e a desenvolver com estes uma relação próxima de cordialidade, foi a primeira grande aprendizagem que tivemos, um ponto que muitas vezes aquando do nosso percurso académico não temos a real percepção da importância que este fator tem para o sucesso do trabalho enquanto docente.

Juntamente com esta aprendizagem geral, desenvolvemos ao longo deste estágio um vasto conjunto de saberes, relacionados com as três dimensões implícitas no processo de ensino, o planeamento, a realização e a avaliação. Por isto, abaixo destacamos alguns pontos, onde refletimos sobre as aprendizagens adquiridas.

Planeamento

Relativamente a esta dimensão destacamos diversas aprendizagens, relacionadas com o facto de ser a nossa primeira experiência enquanto professoras de Educação Física e por isso, termos a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do 1º ano de Mestrado e da anterior Licenciatura. Refiro-me à construção do Plano Anual e Unidades Didáticas.

Quanto à elaboração dos planos de aula, que foi onde obtivemos mais conhecimentos, pois nele, existe uma complexidade e rigor mas que nos prepara para a aula e todas as eventuais adaptações que possam surgir. O nosso primeiro plano de aula, nada tem de semelhante com o último que foi realizado, e agora nesta reta final, percebemos toda a importância que cada letra que vai no plano de aula tem. No início vínhamos com uma ideia pré definida que todas as aulas deveriam ter novos exercícios e quanto mais melhor, mas após a reflexão do que acontecia nas aulas e sobre a orientação da nossa orientadora de escola, fez-nos perceber que é mais rentável para a aprendizagem da turma existirem poucos exercícios e fazer com que os mesmos se vão mantendo ao longo das aulas da unidade didática, sendo adicionadas variantes que possam aumentar a complexidade, sempre favorecendo a eficácia dos alunos em cada matéria, pois uma técnica demasiado complicada diminuirá os resultados da formação (Bento, 1998). Também foi realçada a importância de criar um conjunto de exercícios base, que pudessem ser utilizados em diferentes matérias, que no caso dos jogos desportivos coletivos apenas seria necessário trocar a bola (por exemplo).

Se todas as aulas forem preparadas sem ter em conta todo o processo de planeamento e análise do ensino, as potencialidades educativas e formativas não vão ser exploradas ao máximo, não conseguimos tirar o melhor de cada aluno, nem perceber a sua evolução. Todo este processo tem que ter em vista toda a sequência lógica que está definida, tanto no Plano Anual como nas unidades didáticas de cada matéria (Bento, 1987, pp. 140). Em relação às aulas apresentarem uma sequência lógica de aprendizagens, penso que foi um dos nossos aspetos positivos a salientar. A experiência que temos de dar treinos e de lidar com uma faixa etária mais nova, ajudou a que transferíssemos esta metodologia para as aulas. O treino e a aula são duas realidades diferentes, mas neste aspeto ajudou a que conseguíssemos ver alguma evolução nos alunos da turma, por muito pouca que fosse.

Também nos ajudou a evoluir como profissionais de Educação Física, ao observar e refletir as aulas das minhas colegas estagiárias, assim como dos professores da escola.

Fui sendo ao longo deste ano letivo cada vez mais eficaz na realização de planos de aula e unidades didáticas, reduzindo o tempo necessário para a sua elaboração, demonstrando cada vez melhor a capacidade de decidir sobre possíveis ajustamentos a realizar.

Realização

Nos momentos de instrução também foram desenvolvidas diversas aprendizagens, pois apesar de no início do ano letivo o estabelecimento das regras e rotinas estavam a resultar bem, houve um momento que sentimos algumas dificuldades para conseguir que a mensagem ficasse nos alunos, pois (dando o exemplo da minha turma), existem alunos muito desmotivados para a prática, o que nos fez pensar em diferentes estratégias para captar a atenção dos alunos. As estratégias passaram por discurso seguro, coerente e firme, criando rotinas fixas para as zonas de ministrar essas instruções, pois sempre que chamava a turma toda demoravam imenso tempo a chegar perto de mim. Assim dávamos a instrução à turma toda no início da aula e no primeiro exercício e de seguida era realizada grupo a grupo para não haver perdas de tempo. Outra estratégia passou por, alear a nossa explicação do exercício com a visualização deste, ou seja, era pedido a um grupo que realiza-se bem o exercício para demonstrar e ao mesmo tempo que estes o

realizavam explicávamos os passos a serem dados. Com isto percebemos que se demorava muito menos tempo na explicação e os alunos percebiam muito mais rápido, tornando-se vantajoso no aproveitamento de todo o tempo útil de aula.

Ainda dentro da instrução, um dos aspetos que demorámos mais tempo a aperfeiçoar foi a realização dos ciclos de feedbacks. Desde o início do ano letivo sempre administrámos feedbacks positivos de qualidade aos alunos, e principalmente na minha turma, este tipo de feedback tinha de ser constante. Apesar disto, demorou algum tempo a fechar o ciclo de feedback, mas assim que conseguimos, notámos melhorias nas atitudes dos alunos, principalmente nos que apresentavam bastantes dificuldades de execução de um simples gesto técnico.

Em relação às transições fomos aperfeiçoando as metodologias utilizadas no início do ano letivo, sempre com o objetivo de não perdermos tempo nem que os alunos perdessem o ritmo de trabalho. Assim, com os grupos ou equipas pré definidas por nós, as transições tornaram-se mais eficazes e rápidas, pois os alunos já sabiam a ordem dos exercícios e para onde tinham de ir.

A preparação da aula não precisa de ser elaborada de maneira que toda a atuação didática esteja completamente determinada previamente, existem alternativas que podem ser propostas, o que não significa que todas estas alternativas não tenham sido já delineadas e pensadas (Bento, 1987, pp. 17).

Este ano serviu para aperfeiçoarmos a nossa capacidade de reagir perante uma adaptação a ser realizada, tanto ao nível interno de aula (reformulação de grupos ou exercícios), como a nível externo (condições climatéricas, espaço indisponível). No início apenas executávamos um “plano A” para a realização da aula, mas com o passar do tempo fomos antecedendo um “plano B” para estarmos preparadas para eventuais adaptações a serem realizadas, como Bento (1987) refere, “ O ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção e depois na realidade”.

Avaliação

Ao longo deste estágio pedagógico a avaliação foi uma constante, não me refiro apenas às aprendizagens dos alunos, mas sim à postura e método de trabalho. Aprendemos a questionar e avaliar as opções que tomávamos para as aulas, para fazer da nossa formação um processo que permitisse a todo o momento, refletir sobre as opções tomadas para melhorar e sermos mais eficientes. Apesar de

não ter feito avaliação à minha turma no primeiro período, penso que consegui acompanhar bem e recuperar o tempo de paragem, conseguindo ficar ao mesmo nível da minha colega de estágio que também lecionou ao 10º ano.

Relativamente ao processo Ensino Aprendizagem de forma global posso dizer que aprendemos a desenvolver um sistema de avaliação das unidades didáticas e acima de tudo a fazer uso dessa avaliação para tomar decisões que promovessem as aprendizagens desejadas.

A experiência adquirida ao longo do ano letivo, permitiu sermos cada vez mais eficientes a registar o comportamento dos alunos, pois no início tínhamos algumas dificuldades, principalmente por lecionar aulas de plurimatérias.

Fruto de um planeamento bem delineado das unidades didáticas e de uma postura ponderada e consciente, conseguimos fazer com que os momentos de avaliação refletissem a evolução dos alunos de acordo com os objetivos terminais propostos.

7. Autoformação e Desenvolvimento Profissional

Para lá da formação que tenho vindo a adquirir, desde a Licenciatura ao Mestrado, temos feito e procurado algumas formações que de certa forma e em diferentes contextos contribuam para a nossa evolução como profissionais de Educação Física.

Desenvolvi um estágio de um ano no acompanhamento de duas equipas femininas de andebol no clube da Casa do Povo de Valongo do Vouga, o que me fez aprender bastante no que toca a preparação de treinos, sequência lógica de exercícios desde o início da época ate ao fim, a definição de metas e objetivos a serem cumpridos, entre outros aspetos no campo do relacionamento e compreensão das atletas e seus Encarregados de Educação. Este estágio levou a que esteja neste momento encarregue de duas equipas femininas neste mesmo clube.

Estagiei ao longo deste ano num Lar de idosos no concelho onde moro, desta vez na área da fisioterapia e reabilitação motora. O contacto com diferentes lesões é sempre importante para qualquer situação que encontre tanto na escola, como nos

treinos. E o contacto com uma faixa etária diferente é sempre enriquecedor a todos os níveis.

Mais direcionado com o estágio pedagógico participámos na formação da Oficina de Ideias, realizada pelo núcleo de estágio da escola Avelar Brotero de Coimbra, em que nos foram oferecidos outros pontos de vista para inovar no ensino, apresentando assim novas estratégias para a abordagem das matérias nucleares e novas modalidades.

Ainda no presente ano, realizei uma formação de técnico de marcha e corrida na Universidade do Porto – FADEUP, onde foram abordadas diversas temáticas não só ao nível da corrida e da marcha mas sobre todo o nosso funcionamento muscular cardíaco e mental dentro de todas as faixas etárias. Realizei também uma formação de primeiros socorros, onde desenvolvi a técnica de reanimação (RCP).

De futuro espero continuar a acompanhar a minha equipa feminina de andebol e cumprir alguns objetivos a nível competitivo. Pretendo adquirir mais formação como treinadora para poder acompanhar escalões de todas as idades.

Vou começar a dar treinos regulares no Centro de Marcha e Corrida em Águeda, o que me permite um contacto com uma modalidade diferente e sempre com o propósito de olhar pela saúde de todos os participantes e ajudarmos as instituições que mais precisam, organizando corridas solidárias como já foi o caso.

8. Disponibilidade para os Alunos e para a Escola

Como referi no ponto anterior, durante este ano não tivemos apenas a atividade de Estágio Pedagógico, pelo que o nosso tempo disponível não era muito, mas conseguimos sempre conciliar bem os horários nunca descurando da nossa presença na escola.

Todo o tempo que passava na escola era aproveitado para, juntamente com as minhas colegas do núcleo de estágio, avançarmos com alguns trabalhos relacionados com este. No entanto havia também espaço para interagirmos com os nossos alunos, realizando jogos de voleibol, de futebol de matraquilhos entre outros,

bem como estar disponível para qualquer dúvida que o aluno quisesse tirar ou algum assunto que quisesse falar.

Ainda neste tempo disponível, ajudávamos nas tarefas que o grupo disciplinar realizava, mostrando-nos sempre preparadas para as realizar, bem como interagíamos com as funcionárias, pois na escola são elas que arrumam sempre o material, no entanto, tentávamos sempre fazer essa tarefa, tudo o que retirávamos do sítio voltava a ser arrumado por nós.

Outra situação que nos fez prender muito à escola esteve relacionado com as atividades a realizar no âmbito da unidade curricular Projetos e Parcerias, pois foram atividades que começaram a ser planeadas no início do ano letivo, acabando apenas no tempo final do estágio (Maio). Estas atividades tomaram-nos muito tempo de dedicação e trabalho na escola, o que levou a uma maior interação com os elementos da direção, professores e alunos do departamento de expressões e com alguns professores e alunos que quiseram colaborar.

9. Trabalho em Equipa

Os principais grupos com quem trabalhei ao longo deste ano de Estágio Pedagógico foram o Grupo de Educação Física e o núcleo de estágio. Desde logo temos que mencionar que o espírito de ambos os grupos sempre foi extremamente positivo, pois estávamos perante pessoas muito simpáticas e com um espírito de interajuda e de trabalho fenomenal.

Quanto ao núcleo de estágio posso referir que foi a melhor coisa que este ano podia ter surgido, confesso que estávamos receosas de como iríamos funcionar as três mas o resultado foi bastante positivo. É muito gratificante trabalhar com estas pessoas, que passo a citar, a professora Olga Fonseca, a Andreína Maia e a Sara Lee, tivemos sempre o mesmo objetivo ao longo do ano letivo, as nossas críticas construtivas, serviram para evoluir na nossa *performance* enquanto docente, conseguimos criar através das nossas variadas ideias sempre projetos com bastante sucesso no produto final. Ainda dentro deste grupo posso referir que sempre nos

ajudamos mutuamente na construção dos nossos documentos referentes ao planeamento, bem como nas dicas para as nossas aulas.

Quanto ao Grupo de Educação Física, tenho a referir que foi um grupo que sempre se manifestou prestável para tudo o que precisássemos. Nas reuniões da área disciplinar trataram-nos sempre como um deles, pedindo-nos opiniões e englobando-nos nos temas de conversa.

10. Capacidade de Iniciativa e Responsabilidade

Ao longo deste ano de estágio pedagógico, mantivemos uma atitude responsável e de compromisso perante toda a comunidade escolar.

No que concerne a todo o trabalho coletivo desenvolvido ao longo deste ano de estágio, estivemos sempre disponíveis, dentro da gestão do nosso tempo, para colaborar em todos os projetos desenvolvidos, quer com novas ideias, quer com a sua implementação prática. É exemplo disso, a nossa atuação pró ativa em várias atividades desportivas organizadas pela escola, nomeadamente, a competição de dança e o torneio de voleibol.

Em relação à tomada de iniciativa, na organização do evento da competição de dança arranjámos a banda que animou os intervalos e abriu o espetáculo, bem como o Dj que animou o baile de carnaval, tudo a custo zero para a escola. Isto é apenas um exemplo de todas as tarefas que realizámos nas atividades que organizámos. Este ano o nosso objetivo como grupo foi deixar um pouco de nós na escola e aos alunos, abraçámos os projetos dos anos anteriores mas conseguimos tornar as coisas diferentes e originais, estando sempre a pensar em novas ideias, que fossem concretizáveis e o mais importante, não acarretarem despesas para a escola. Neste sentido, fomos um grupo pró ativo, tanto nos eventos, como ao longo das nossas aulas e de todas as atividades envolventes.

Na construção de toda a documentação necessária para este ano letivo, aplicámos toda a minha responsabilidade e empenho em fazer as coisas bem e segundo as normas, não só a nível de trabalho individual mas também em trabalhos realizados em grupo.

11. Inovação das Práticas Pedagógicas

Ao longo deste ano implementámos no nosso processo de ensino três pontos essenciais que, na nossa perspetiva é o que torna o ensino novo e personalizado. Assim, o ensino deve ser eficaz, o docente deve concentrar-se no essencial e ser criativo.

Ao longo deste ano de estágio, tentámos romper com o ensino mais tradicional da Educação Física sempre que isso servisse para potencializar o processo de ensino - aprendizagem. No entanto, reconhecemos que uma maior experiência e um conhecimento prático mais profundo do sistema educativo poderia ter ajudado a aprofundar e a explorar mais esta questão e assim inovar as práticas pedagógicas da disciplina de Educação Física.

O nosso trabalho como professores vai influenciar todo o processo de ensino aprendizagem, vai fazer com que ele seja eficaz perante a sua turma. Toda a forma de programar o ensino não pode substituir o trabalho pedagógico e criativo do professor, deve sim, ser um meio para alargar a nossa ação sobre os alunos.

Para que os alunos retenham todo o conhecimento que lhes transmitimos, temos de definir o essencial do ensino, concentrando a nossa atuação e a dos alunos nisso. Esta concentração no essencial é um dos indícios para o papel criativo do professor na sua aula. Para que isto aconteça um dos aspetos importantes a serem realizados é ajustar o conteúdo e as suas exigências de ensino às possibilidades de cada aluno e à estrutura de condições (Bento, 1987, pp. 9, 26, 28).

Assim, levámos a cabo um conjunto de ações e metodologias inovadoras que resultaram bem no sentido dos objetivos traçados em cada unidade didática. Desde o início optámos por planejar aulas multimatérias, que possibilitassem aos alunos uma prática diversificada que estimulasse o empenho e motivação dos mesmos e era uma forma de rentabilizar o espaço devido às suas condições.

A turma de que estava encarregue apresentava um índice de motivação para a prática muito baixo, pelo que tentei de certo modo e dentro das suas limitações, aplicar o modelo de ensino “Teaching Games for Understanding” (Lund y Tannehill, 2005), para que os alunos estivessem mais próximos da realidade de jogo e que

ganhassem maior gosto pela prática desportiva, no que toca aos desportos coletivos.

No que diz respeito às aulas de ginástica de solo e acrobática, os alunos poderiam basear-se em auxiliares gráficos que descreviam os elementos e as suas componentes críticas, bem como as ajudas a serem realizadas. Estes auxiliares também conferiram alguma inovação ao ensino e acompanharam todas as unidades didáticas de ginástica.

Estas metodologias tinham o objetivo de responsabilizar o aluno, dando-lhe relevância e envolvendo-o no processo de ensino aprendizagem, libertando-nos também de não perder tanto tempo a tirar dúvidas mais no sentido teórico e ganhar tempo nas ajudas a nível prático, principalmente de quem apresentava grandes défices de execução dos elementos mais simples.

Recorremos com regularidade ao longo do 2º e 3º período a jogos para o aquecimento que fossem cooperativos, lúdicos e ao mesmo tempo específicos da matéria/s que iriam ser abordadas na aula. Estes jogos envolviam toda a turma na superação em grupo de determinado desafio, o que foi bem aceite pelas turmas demonstrando maior empenho e algum gosto pelo que estavam a realizar.

Considero esta opção uma inovação pedagógica, pois muitas vezes são privilegiados na Educação Física tarefas competitivas que certamente motivarão muitos alunos.

Estas foram as inovações pedagógicas que aplicámos durante o estágio, sendo muito importantes para o nosso sucesso final, pois concediam às nossas aulas características próprias que cativaram os alunos.

12. Análise Crítica e Reflexiva

Sendo este um ano fundamental e um dos mais importantes no nosso percurso de formação académica, sinto que agora que chegou ao fim, estamos preparadas para abraçar uma vida profissional no ensino da Educação Física.

Foi durante este ano de Estágio Pedagógico que adquirimos novos conhecimentos a nível teórico, consolidando os conhecimentos a nível prático.

Tenho consciência de que a nível mais teórico, ou seja, da elaboração de documentos como o Plano Anual, unidades didáticas, etc., que vinha com algumas lacunas acerca de como tudo se processava e como se realizava. Felizmente, tivemos uma boa orientação e um bom grupo de estágio, que ajudou bastante a colmatar estas minhas dificuldades.

Neste ano, senti-me bastante à vontade na parte prática, isto é, no contacto com os alunos, no planeamento das aulas tendo em conta as dificuldades da turma, na visualização das suas dificuldades e no pensar de estratégias para melhorar a performance dos alunos. O facto de treinar uma equipa já há dois anos deu-me esta parte da experiência no que toca à parte mais prática deste estágio.

Cada vez mais penso que a prática desportiva regular só traz vantagens, tanto a nível de saúde física, mental e a nível cognitivo. O desporto potencia diversas capacidades motoras que nos ajudam no nosso dia-a-dia e um dia mais tarde termos um envelhecimento saudável e mais ativo. Estando habituada a lidar com atletas que conseguimos ver nos olhos delas o gosto pela prática desportiva e de repente vejo-me com uma realidade completamente diferente na minha turma e na da minha colega Sara, ao início foi complicado conseguirmos, por assim dizer, “levantar” um pouco a turma neste sentido.

Durante todo o ano, a nossa principal preocupação foi mostrar aos alunos que fazer desporto é bom e não é “aborrecido” e “chato” como eles assim o referiam. Foi um grande desafio, mas que aceitámos de braços abertos e com força para mudar a mentalidade de 30 alunos.

Esta situação foi em grande parte, o que me impulsionou para o meu tema-problema, que associa a prática regular de uma atividade desportiva ao sucesso escolar dos alunos ao nível do ensino secundário. Penso, que agora que estamos no fim do ano letivo e olhando para trás, conseguimos mudar um pouco os nossos alunos, conseguimos que não dissessem tantas vezes: “isto é chato professora!”, mas ouvi-los dizer “isto é fixe, vamos fazer mais vezes”. Para nós este foi um dos principais objetivos assim que começámos a conhecer os alunos e penso termos conseguido alcançá-lo.

Uma das coisas que talvez mudasse este ano, foi o facto de estar a trabalhar ao mesmo tempo que estagiava. Por um lado senti que não devia recusar trabalho, não só por motivos monetários mas também para ter mais experiência no ramo do trabalho e ter contacto com outras realidades, mas por outro senti que não tive o

tempo apropriado para me dedicar à parte teórica do estágio, isto é, aos relatórios, às justificações e até mesmo à construção do Relatório Final de Estágio Pedagógico. Não me arrependo e, em parte isto foi um grande desafio para mim, sentir que fui capaz de fazer tudo a que me propus fazer e não deixar nada para trás.

Penso que levamos este ano uma forte aquisição de conhecimentos e de experiência, vai conosco a ferramenta mais importante para o mundo de trabalho do ensino. Crescemos como profissionais de Educação Física mas também como pessoas.

13. Compromisso com as Aprendizagens dos Alunos

As características que definem as escolas eficazes são muito semelhantes às que permitem conhecer professores eficazes, entre essas características é possível destacar o facto dos professores da escola, se centrarem na tarefa, sentirem-se responsáveis do êxito e crescimento dos alunos e manterem as turmas centradas na aprendizagem. (Siedentop, 2008).

A promoção das aprendizagens dos alunos foi a principal preocupação com que nos debruçámos enquanto professoras estagiárias e para isso, comprometemo-nos a propor as metodologias e estratégias mais adequadas a estimular as aprendizagens pretendidas, como já tenho vindo a referir.

Ao longo deste percurso promovemos o gosto pela prática desportiva, tentando colmatar as maiores dificuldades dos alunos nas diferentes matérias.

Relativamente às abordagens específicas na disciplina de Educação Física tentávamos encontrar tarefas desafiantes e motivadoras, que integrassem todos os alunos e que fossem ao encontro das necessidades dos mesmos.

Uma das nossas principais preocupações foi garantir que os alunos realmente aprendessem e conseguissem elevar o seu nível quando comparado com o início da unidade didáctica, a fim de verificar essas aprendizagens. Torna-se obrigatório, para que o trabalho do professor seja conseguido, que no final de um ciclo de ensino os alunos elevem as suas competências.

As aprendizagens ao nível cognitivo foram promovidas nos momentos de instrução, de demonstração e nas intervenções que fazíamos junto das turmas durante a parte fundamental da aula, principalmente através de feedback. Estas estratégias foram suficientes para transmitir aos alunos os conhecimentos pretendidos, pois o objetivo apenas passava por conhecer as regras básicas das matérias, conhecer as regras de segurança e saber as componentes críticas dos elementos abordados ao longo das aulas.

Mantivemos um compromisso individual constante com as aprendizagens dos alunos, transmitindo a cada um e ao longo das diferentes unidades didáticas, o seu ponto de partida e onde teriam de chegar, demonstrando claramente o que teriam de fazer para alcançarem o sucesso. Como objetivo tivemos o envolvimento do aluno no seu processo de aprendizagem, motivando a sua participação e responsabilizando-o das suas atitudes, pois se os alunos sabiam claramente onde tinham de chegar e na aula não tinham uma atitude nesse sentido, tinham de assumir as consequências dessa opção.

O ensino pressupõe uma alteração da personalidade do aluno, confrontando-o com diferentes conteúdos por meio de uma troca entre professor e aluno. No ensino deve existir uma “adequabilidade” ao conteúdo e às condições (Bento, 1987, pp. 23). Assim, e como tenho vindo a referir ao longo do documento, preocupámo-nos em propor exercícios que tivessem uma aproximação à situação da realidade do jogo formal, bem como que em cada tarefa realizada o aluno sentisse sucesso no que fez, aumentando o seu gosto pela prática nas aulas.

Aliada a esta opção e nas matérias restantes recorria-mos a diversas tarefas lúdicas e cooperativas que motivassem os alunos e ao mesmo tempo, promovessem a aquisição dos conteúdos planeados.

Estas metodologias foram as eleitas para oferecer aos alunos a possibilidade de elevarem as suas competências de partida.

O resultado final alcançado em termos de objetivos predefinidos, foi positivo no geral dos alunos das turmas.

14. Assiduidade, Pontualidade e Conduta Pessoal

Ao longo do presente ano letivo, fomos sempre pontuais em todas as aulas, chegando à escola com o devido tempo para permitir uma preparação do material a usar na aula.

Em todos os eventos e reuniões fomos pontual levando todo o material necessário.

Mantivemos sempre uma postura correta independentemente do local ou da situação em que nos encontrávamos. Fomos responsáveis, nunca deixando ficar mal ninguém.

Nunca causámos nenhum tipo de problemas a nível de conflitos pessoais, mantendo uma boa relação com o corpo docente, a Direção, os funcionários e com os alunos.

Capitulo III – Aprofundamento do Tema Problema

1. Tema de Estudo

“Relação entre a Prática Desportiva Federada e o Rendimento Escolar, nos Alunos do Ensino Secundário da Escola Homem Cristo”

2. Pertinência do Tema

O tempo dedicado para a educação física na maioria das escolas tem diminuído ao longo da última década, com o conseqüente aumento do uso desse tempo para outras atividades relacionadas com as restantes disciplinas (Hillman et al., 2008).

No entanto, e segundo vários estudos realizados, referem que o aumento da participação em atividades físicas leva a uma melhor aprendizagem e a um aumento das notas (Hollar et al, 2010; Shephard et al, 1994 cit. por Stead, R.), e que a participação numa atividade física extracurricular apropriada é determinante para o seu progresso educativo da maioria dos estudantes do ensino secundário e superior, tendo um impacto significativo sobre o traço de personalidade (Melnick, Sabo e Vanfosen, 1992; Casey, 1989; Parker & Johnson, 1981, cit. por Pathan, P., et al.).

Deste modo e após a leitura de diversos estudos, recaio o meu tema sobre a prática desportiva federada associada ao sucesso escolar no ensino secundário.

Pesquisas recentes sugerem que atletas talentosos apresentam grandes performances não só no âmbito desportivo mas também a nível escolar. (Brettschneider, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2002; Umbach et al, 2006.; Watt & Moore, 2001 cit. por Jonker, L. et al.).

3. Enquadramento Teórico

3.1. Vantagens da Prática Desportiva

A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par da alimentação saudável, vida sem tabaco e evitar outras substâncias perigosas para a saúde. A prática regular de atividade física e o desporto beneficiam, física, social e mentalmente, toda a população, homens ou mulheres de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades. (DGS,2014).

A prática desportiva nos jovens tem como principal objetivo formar as funções físicas, a motricidade e a personalidade. O desporto aumenta as capacidades de rendimento na vida escolar, familiar, de relação pessoal e desportiva. Outra finalidade do desporto, especialmente na adolescência, é compensar as influências negativas do sistema de vida moderno nos jovens, como a falta de movimento e o consumo de tabaco, álcool ou drogas. (Navarro, 2005)

Uma investigação de Nettleton (1980) conclui que a prática desportiva seja ela estruturada ou não, constitui um fator de grande importância na vida das crianças e jovens em idade escolar. Este autor apresenta, também vários

argumentos que sugerem uma melhoria da performance acadêmica resultante da aplicação de períodos diários regulares de atividade física.

Taras (2005), aponta para alguns benefícios da prática desportiva, nomeadamente, na circulação sanguínea, da ação de neurotransmissores, na redução do stress, na melhoria do humor, na produção de um efeito calmante e como resultado, a melhoria do rendimento escolar.

Saraiva e Rodrigues (2010), por sua vez, reuniram evidências que mostram a importância de fomentar a prática desportiva, quer seja em contexto escolar, através das aulas de Educação física e do desporto escolar, quer pela participação em outro tipo de atividade física, uma vez que esta revela um impacto positivo sobre o rendimento escolar, as capacidades cognitivas e os comportamentos associados.

A prática desportiva melhora a circulação sanguínea, aumentando o afluxo sanguíneo ao cérebro e os níveis de norepinefrina e endorfinas, o que reduz significativamente o stress, melhora o humor e induzir um efeito calmante pós-exercício. A concentração melhora no período imediato à atividade física e o tempo de aprendizagem tende a reduzir-se com a prática regular de atividade física/desporto. O resultado conjugado destes efeitos reflete-se positivamente nos resultados escolares. Os alunos fisicamente ativos aprendem melhor e de uma forma mais rápida (Pontes 2014).

Considerando todos os benefícios que são atribuídos à prática desportiva e toda a atenção que tem sido atribuída à sua relação com a educação, nomeadamente o rendimento escolar (Miller et al., 2005), pretende-se com este estudo verificar essa mesma relação nos alunos do ensino secundário com prática desportiva federada e que hoje em dia são tão pressionados com os níveis de sucesso educativo.

3.2. Exercício Físico e Rendimento Escolar

O mecanismo pelo qual o exercício pode melhorar a função cognitiva é, o aumento do fluxo de sangue para maior excitação do cérebro (Shephard, 1997). O cérebro também beneficia indiretamente da atividade física, que devido a um longo período de estudo, proporciona alívio e, conseqüentemente, maiores níveis de

atenção no regresso ao estudo (Cooper et al. 2010, cit. por cit. por Stead, R., et al, 2010)

Tomporowski et al (2008), cit. por Stead, R., et al, 2010, destaca que várias experiências fornecem evidências que sugerem que a atividade física induz especificamente, efeitos sobre os adolescentes na sua função cognitiva. A literatura aponta que a atividade física tem um impacto positivo em ambos os processos cognitivos específicos e no comportamento geral de aprendizagem como:

- Habilidades de perceção;
- Concentração;
- Tempo de resposta;
- Controlo da agitação e de comportamentos perturbadores.

Não há nenhuma evidência para sugerir quaisquer efeitos negativos sobre o comportamento de aprendizagem associado à prática desportiva regular.

4. Apresentação do Problema

Estudos realizados comprovam o efeito positivo da prática desportiva no sucesso escolar, destacando o contributo deste para a diminuição de comportamentos desviantes e para a aquisição de valores socialmente aceites (Barber, Eccles, & Stone, 2001; Crosnoe, 2001; Eldar, 2001; Guest & Schneider, 2003, cit. por Soares, P., et. al.).

O desporto para jovens pode ser organizado em várias vertentes ou níveis de prática desportiva, entre as quais o desporto escolar e o desporto federado. Neste sentido, existem particularidades inerentes a ambos os setores (Soares, P., et al, 2013).

Sendo a escola, por excelência, uma entidade de referência social, ela deve ser um veículo de promoção de comportamentos e valores socialmente relevantes (Mota, 2001), tais como a prática de atividades físicas e desportivas. De facto, enquanto entidade transmissora de saberes e comportamentos, a escola pode consubstanciar em si uma forte possibilidade de associação para os comportamentos vivenciados na comunidade, particularmente na promoção da atividade física entre os jovens (Mota, 1997).

Os fatores acima referidos influenciaram a escolha do meu tema, se de facto existe correlação entre a prática desportiva e o sucesso académico, mais uma razão para que a escola potencie ainda mais a prática regular de uma atividade desportiva. Deste modo, pretendo estudar o nível académico dos alunos que neste momento são federados e por isso, apresentam uma carga de treinos para lá de duas vezes por semana, verificando se efetivamente este conjunto de alunos do nível secundário apresenta efetivamente sucesso escolar.

Amostra

A amostra foi constituída por um conjunto de 30 alunos no total, pertencentes à Escola Secundária Homem Cristo. Destes 30 alunos, 16 frequentam o 10º ano de escolaridade e 14 frequentam o 12º ano de escolaridade, encontrando-se numa média de idades aproximadamente de 16 anos.

Metodologia

O processo de recolha de dados teve duas fases:

- Análise Documental: Existem diferentes tipos de pesquisa, utilizei a pesquisa descritiva, agrupando informação pertinente acerca do problema para o qual se procura uma resposta. A pesquisa descritiva observa, regista, analisa e correlaciona factos ou fenómenos sem manipulá-los.
- Questionário: Irei optar pela aplicação de um questionário de resposta fechada, de forma a ir ao encontro de seis premissas que considero fundamentais: saber que modalidade desportiva pratica, que carga de treino apresenta, o número de horas que dedica à modalidade desportiva e tudo o que a envolve (deslocação e jogos), a média de notas obtidas no segundo período deste presente ano e o número de horas letivas (Anexo 4).

5. Objetivo de Estudo

Ao longo deste capítulo tenho vindo a dar referência de variados estudos que já foram realizados dentro desta temática e em diferentes zonas de todo o mundo, obtendo resultados positivos.

Sendo assim, com este estudo pretendo verificar que os alunos que neste momento se encontram federados numa modalidade desportiva apresentam efetivamente sucesso escolar. Entenda-se por sucesso escolar, não apenas não apresentarem níveis negativos às disciplinas mas também serem detentores de uma média de valor positivo.

6. Tratamento dos Resultados

Os resultados apurados foram obtidos através da análise descritiva das diferentes variáveis e com recurso ao programa de análise de dados SPSS.

7. Apresentação dos Resultados

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	1	3,3	3,3	3,3
2	3	10,0	10,0	13,3
3	7	23,3	23,3	36,7
4	1	3,3	3,3	40,0
5	3	10,0	10,0	50,0
Valid 6	3	10,0	10,0	60,0
7	4	13,3	13,3	73,3
8	1	3,3	3,3	76,7
9	1	3,3	3,3	80,0
10	3	10,0	10,0	90,0
12	2	6,7	6,7	96,7

14	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tabela 3: Anos de Prática Desportiva

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Surf	1	3,3	3,3	3,3
Remo	5	16,7	16,7	20,0
canoagem	2	6,7	6,7	26,7
Vela	1	3,3	3,3	30,0
Andebol	4	13,3	13,3	43,3
Futebol	3	10,0	10,0	53,3
futsal	1	3,3	3,3	56,7
Basquetebol	2	6,7	6,7	63,3
Voleibol	2	6,7	6,7	70,0
Hoquéi em patins	1	3,3	3,3	73,3
Karaté	3	10,0	10,0	83,3
Atletismo	1	3,3	3,3	86,7
Ballet	2	6,7	6,7	93,3
Squash	1	3,3	3,3	96,7
Ténis	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tabela 4: Modalidades desportivas

Existe bastante variedade, em relação aos anos de prática desportiva, tendo alunos que praticam o mesmo desporto à 10 / 12 anos. Assim como na modalidade praticada, temos desde desportos aquáticos, a individuais e coletivos, existindo um maior número de alunos a praticarem Remo.

Quantos treinos realizam por semana

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	1	3,3	3,3	3,3
2	6	20,0	20,0	23,3
3	8	26,7	26,7	50,0
4	7	23,3	23,3	73,3
5	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tabela 6: Número de treinos por semana

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 a 2 horas	13	43,3	43,3	43,3
2 a 3 horas	7	23,3	23,3	66,7
3 a 4 horas	5	16,7	16,7	83,3
4 a 5 horas	2	6,7	6,7	90,0
mais de 5 horas	2	6,7	6,7	96,7
6	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tabela 7: Número de horas dedicadas à modalidade

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
30 minutos	3	10,0	10,0	10,0
15 minutos	14	46,7	46,7	56,7
menos de 10 minutos	13	43,3	43,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tabela 8: Tempo gasto na deslocação para o treino

Todos os alunos inquiridos encontram-se federados na modalidade que praticam. Existem 23 alunos que têm três ou mais treinos por semana, sendo que

isso implica mais de duas a três horas semanais de treinos, verificando que 3 alunos apresentam cinco ou mais horas semanais de treinos.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
não estuda todos os dias	18	60,0	60,0	60,0
menos de 1 hora	5	16,7	16,7	76,7
Valid 1 hora	3	10,0	10,0	86,7
2 horas	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tabela 9: Tempo de estudo

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Antes do treino	7	23,3	23,3	23,3
Depois do treino	5	16,7	16,7	40,0
Valid De manhã	4	13,3	13,3	53,3
De tarde	10	33,3	33,3	86,7
Durante a noite	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Tabela 10: Momento do dia destinado ao estudo

Como podemos constatar, a maioria dos alunos não apresenta um estudo regular, há alunos que não chegam a estudar uma hora por dia e são poucos os alunos que referem que estudam duas horas por dia.

A maioria dos alunos, refere que estudam da parte da tarde e antes do treino, salvo alguns elementos que referem estudar durante a noite.

Média da Avaliação Sumativa interna no último período

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		15,167
Minimum		13,4
Maximum		18,3

Tabela 11: Avaliação Sumativa do 2º período

**Número de horas letivas
semanais**

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		24,228
Minimum		8,2
Maximum		35,0

Tabela 12: Horas letivas semanais

Como podemos constatar, a média de avaliação sumativa dos alunos é aproximadamente de 15 valores, estando compreendida entre 13,4 e 18, 3 valores.

Os alunos passam em média na escola 24 horas semanais.

Dentro desta amostra de 30 alunos, apenas dois já reprovaram de ano, mas referindo que nesse ano não praticavam nenhum desporto federado.

8. Discussão e Conclusões Finais

Nesta amostra de 30 alunos todos eles federados numa modalidade, temos alunos que passam mais de 5 horas por semana em atividades relacionadas com o treino, ou seja, que englobam a carga de treinos semanal e a carga competitiva (jogos) aos fins de semana. Aliado a este tempo, temos de ter em conta que o tempo que os alunos gastam na deslocação para o treino, e do treino para casa, sendo que a maioria dos alunos gasta mais de 15 minutos na deslocação para o treino, o que perfaz meia hora (ir e vir) só em tempo de deslocação.

Para além do tempo destinado à carga de treino e à carga competitiva, todos estes alunos frequentam um ano do secundário (10^o e 12^o), ou seja, um ano em que todos os momentos de avaliação são importantes e vão consigo desde o 10^o ano até ao 12^o, pesando depois na média com as notas dos exames para uma futura entrada na faculdade.

Em média estes alunos passam mais de 24 horas semanais na escola, sendo que este valor está compreendido entre 8 horas e 35 horas semanais.

Ainda assim, estes alunos têm de organizar o seu tempo para estudarem, conciliando com os treinos e a escola. Nesta amostra existem alunos que não apresentam um estudo diário, e os que apresentam (a maioria), apenas dedica menos de uma hora por dia aos estudos.

A maioria dos alunos inquiridos dedica-se ao estudo antes dos treinos (período da tarde) e alguns aproveitam o período da noite para o fazerem.

Um dos principais pontos deste estudo era confirmar se a prática de um desporto federado está associada ao sucesso académico dos alunos em questão no ano de secundário.

Para além de todos os aspetos que tenho vindo a referir, no que diz respeito às horas dedicadas aos treinos, às competições e à escola, este grupo de alunos consegue apresentar uma média de 15 valores. Não havendo nenhum aluno com média abaixo dos 13 valores e ainda quatro alunos com médias superiores a 17 valores.

De facto, estes valores vêm confirmar a minha hipótese, bem como todos os estudos que já abordaram este tema e que cada vez mais se vem a falar. É possível ter sucesso escolar praticando um desporto de forma regular. O facto de um aluno estar associado a um desporto e ser federado nele, não é um indicador de “mau aluno” ou de insucesso escolar, mas sim, antes pelo contrário, um bom indicador de sucesso académico.

A regularidade, a intensidade, a especificidade da prática desportiva, a formalidade, a identidade e a competição como meio de superação, são características do desporto federado de jovens.

Mais, ao associar-se o papel dos alunos na gestão e orientação das atividades, conforme sugere Siedentop (1998), através do modelo de educação desportiva, pode potenciar-se o desenvolvimento de competências organizacionais e sociais nos alunos. Jovens mais responsáveis, motivados e confiantes, tendem a ter uma maior capacidade de auto-organização e, provavelmente, um melhor aproveitamento escolar.

9. Bibliografia

- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte. Lisboa.
- Brophy, J. y Good, T. (1986). Teacher behavior and student achievement. Em M. Wittrock (eds.), *Handbook of research on teaching*, Macmillan. New York.
- DGS. (2007). *Benefícios da atividade física*. Portal da saúde. Consult. maio 2014, disponível em:
<http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministeriossaude/atividade+fisica/beneficios+atividade.htm>
- Hurtado, J. M. (1988). O ensino da Educação Física – Uma abordagem Didático-Metodológica. *Profil*. Porto, pág. 73,75 e 228.
- Jonker. L., Gemser. M., Visscher, G. (2009). Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years. *High Ability Studies* Vol. 20, 55–64;
- Locke, F., & Lawrence F. (1989). Qualitative Research as a Form of Scientific Inquiry in Sport and Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60 (1), 1-20.
- Lund, J. e Tannehill, D. (2005). *Standards-Based Physical Education Curriculum Development*. Jones & Bartlet Publishers. Sudbury.
- Maccario, B. (1984). Definição de objetivos da Educação Física. Livros Horizonte. Lisboa.
- Miller, K., Melnick, M., Barnes, G., Farrel, M., & Sabo, D. (2005). Untangling the Links among Athletic Involvement, Gender, Race, and Adolescent Academic Outcomes. *Sociol Sport J.*, 22(2), pp. 178–193.
- Mota, J. (1997). *A atividade física no lazer: Reflexões sobre a sua prática*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mota, J. (2001). A escola, a promoção da saúde e a condição física. Que relações. *Revista Horizonte*, 12 (98), 33-36.
- Mooston, M. (1981). *Teaching physical education*. Charles E.Merrill. Columbus, OH.

- Navarro, J. (2005). Exercício Físico e saúde. ABC do Crescimento, Volume 7, 76. Editorial Oceano.
- Nettleton, B. (1980). Children's need physical activity. Australian Journal for Health, Physical Education and Recreation, 88, 28-36.
- Pathan, P., Ansari, M., Iqbal, Y. The relationship between sport activities, academic achievements and personality dynamics of high school students in Sindh. University of Sindh, Jamshoro;
- Pontes, F., Minderico, C. & Vieira, P. Consultado em maio 2014 em www.dge.mec.pt/data/dgcidc/Revista.../dossier_questoes_razoes84.pdf
- Saraiva, J., & Rodrigues, L. (2010). Relações entre a actividade física, aptidão física, morfológica, coordenativa e realização académica. Uma perspectiva holística do desenvolvimento motor. Revista de Motricidade, 6, pp.35-45.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a enseñar la educación física*. 2ª edição, INDE Publicaciones. Barcelona.
- Siedentop, D. (1989). The effective elementary specialist study. *Journal of Teaching in Physical Education*. 8(3).
- Siedentop, D. (1998). What is sport education and how does it work? *Journal of Physical Education, Recreation, & Dance*, 69(18).
- Soares, J., Aranha, A., Antunes, H. (2013). Relação entre os setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar. Universidade da Madeira. Funchal – Portugal.
- Stead, R., Nevill, M. (2010). The impact of physical education and sport on education outcomes: a review of literature. Institute of Youth Sport School of Sport, Exercise and Health Sciences Loughborough University;
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal Search Health*, 75(7), 248-254.

10. Anexos

Anexo 1 – Ficha de Caracterização do Aluno

Ficha de Caracterização do Aluno

Ano Letivo 2013/2014

Identificação

Nome: _____ Sexo: M_ F_ Data de Nascimento: __-__-__

Saúde e Hábitos de Higiene

1. Tens dificuldades de Audição?

Sim __ Não __

2. Tens dificuldades de Visão?

Sim __ Não __

3. Tens alguma doença que limite a tua prática desportiva?

Sim __ Não __

Se sim, qual/quais? _____

4. Já sofreste alguma lesão desportiva?

Sim __ Não __

Se sim, o quê? _____

Repouso

5. A que horas costumavas deitar?

21-22h		22-23h		23-24h		+24h	
--------	--	--------	--	--------	--	------	--

6. Quantas horas costumavas dormir por noite?

6h		7h		8h		9h		10h	
----	--	----	--	----	--	----	--	-----	--

Alimentação

7. Quais as refeições que fazes diariamente?

Pequeno almoço		Lanche (meio da manhã)		Almoço		Lanche (tarde)		Jantar	
-------------------	--	------------------------------	--	--------	--	-------------------	--	--------	--

Tempos Livres

8. Assinala nos espaços em branco as atividades a que te dedicas nos tempos livres:

Ver televisão		Outras atividades:
Praticar Desporto		
Ouvir música		
Sair com os amigos		
Ler		
Utilizar o computador		
Ir ao cinema/concertos		

Hábitos Desportivos:

9. Já praticaste alguma modalidade desportiva fora do âmbito escolar?

Sim __ Não __

Se sim, qual/quais? _____

10. Praticas algum desporto nos dias de hoje?

Sim __ Não __

Se sim, qual/quais? _____

Em caso de resposta afirmativa:		
Federado		Tempo/semana:
Não federado		Clube:

11. Praticar desporto, é para ti uma atividade do teu agrado?

Bastante		Razoável		Nada	
----------	--	----------	--	------	--

Educação Física na escola

12. Que nota obtiveste em Educação Física no ano anterior? ____

13. Das seguintes modalidades, assinala aquelas que já praticaste nas aulas de Educação Física:

Voleibol		Basquetebol		Futebol		Andebol	
Atletismo		Badminton		Dança		Ginástica de solo	
Ginástica Rítmica		Ginástica Acrobática		Ginástica Aparelhos		Patinagem	
Cicloturismo		Orientação		Oribtt			
Outras, quais?							

14. Escolhe duas das seguintes modalidades que mais gostas de praticar:

Futebol		Andebol		Basquetebol		Vólei	
Escolhe uma das seguintes modalidades que mais gostas de praticar:							
Ginástica Solo		Ginástica Aparelhos		Ginástica Rítmica		Ginástica Acrobática	

15. Escolhe uma das seguintes modalidades que mais gostarias de experimentar:

Patinagem		Cicloturismo		Orientação		Canoagem	
-----------	--	--------------	--	------------	--	----------	--

Aeróbica		Tiro com arco		Natação		Oribtt	
----------	--	---------------	--	---------	--	--------	--

16. Sabes andar de Bicicleta?

Sim__ Não __

17. Sabes Nadar?

Sim __ Não__

18. Na tua opinião, qual a utilidade da disciplina de Educação Física nas escolas?			
Combater o cansaço		Emagrecer	
Melhoria da qualidade de vida		Melhoria da condição física	
Criar hábitos desportivos		Fomentar o gosto pela prática desportiva	
Fortalecer a responsabilidade pessoal, cooperação e solidariedade		Animação cultural	
Praticar novas modalidades	Outras, quais?		

19. Classifica o grau de importância que atribuis à aula de Educação Física:							
Nada importante		Pouco Importante		Importante		Muito Importante	

Desporto Escolar

20. Com que frequência estiveste ligado ao desporto Escolar?			
Sempre que houve Desporto Escolar participei			
Pratiquei durante alguns anos			
Nunca participei no Desporto Escolar			
Se participaste no Desporto Escolar, indica em que modalidade/s:			
Se não participaste no Desporto Escolar, indica a ou as razões:			
Não gostava das modalidades		Já praticava desporto noutra local	
Não simpatizava com os professores		Tinha outras atividades	
Exigiam muitos treinos		Por não gostar de desporto	
Problemas com horários		Outras, quais?	

Qualidade dos Docentes

21. Aponta as qualidades que mais aprecias num Professor:			
Exigência		Comunicabilidade	
Pontualidade		Cordialidade	
Simpatia		Sentido de Humor	
Sentido de justiça		Outras, quais?	

Obrigada pela colaboração!

Anexo 2 – Plano de Aula

Plano de Aula

Educação Física

10ºD 2013/2014



Escola Secundária Homem Cristo

Professora orientadora: Olga Fonseca	Professora estagiária: Rita Ramos	Unidade didática:	Período:	Data:
		Nº da UD:	Nº aula:	
Ano/Turma:	Nº alunos:	Hora: 10:10h	Duração:	Espaço:
Recursos Materiais:		Objetivo da Aula:		
Sumário:		Função Didática:		

Tempo		Tarefas	Objetivos Específicos	Organização	Critérios de êxito/Componentes Críticas	Estratégias/Estilos de Ensino
T	P					
Parte Inicial						
Parte Fundamental						
Parte Final						

Justificação do plano de aula

Reflexão Crítica

Anexo 3 – Grelha de Avaliação Sumativa

		Basquetebol								
		Lançamentos		Situação 2x1		Jogo 4x4		Total	Participação	Nota final
Nº	Nome	Lançamento na Passada	Lançamento Parado	Desmarca-se rapidamente, oferece linhas de passe / Progride para o cesto	Dificulta a ação do jogador com bola, colocando-se entre a bola e o cesto.	Transições com bola rápida; finalização; ocupação equilibrada do espaço	Recuperação defensiva; marcação do jogador com e sem bola			
1								0		0
2								0		0
3								0		0
5								0		0
8								0		0
9								0		0
11								0		0
12								0		0
14								0		0
16								0		0
17								0		0
18								0		0
19								0		0
20								0		0
21								0		0
23								0		0
24								0		0
25								0		0
26								0		0
27								0		0
28								0		0
29								0		0
30								0		0
33								0		0
34								0		0

Escala de Classificação	
0-4,4	Fraco - executa com muita dificuldade
4,5-9,4	Insuficiente - executa com alguma dificuldade
9,5-13,4	Suficiente - executa com muito pouca dificuldade
13,5-17,4	Bom - executa bem
17,5-20	Muito Bom - executa muito bem

Anexo 4 – Questionário aplicado à amostra



FACULDADE DE CIÊNCIAS
DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA

Questionário

O presente questionário tem em vista a elaboração do Relatório de Estágio, do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, a apresentar na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Este trabalho tem como objetivo principal, verificar a relação existente entre a prática desportiva extracurricular e o sucesso escolar, em jovens do ensino secundário.

Entende-se por prática desportiva extracurricular, toda a prática desportiva, sendo ela federada ou não federada.

As respostas deverão traduzir a sua opinião sincera, não havendo respostas boas ou más. É importante que responda a todas as questões.

A informação que nos proporcionar será confidencial, destinando-se a ser objeto de tratamento estatístico.

Sexo: Masculino Feminino

Idade: _____

Ano: _____

Relativamente ao ano letivo de 2013/2014

1. Qual a Modalidade Desportiva que pratica? _____

2. Há quantos anos a pratica?

3. Está Federado?

Sim Não

4. Quantos treinos realiza por semana?

1 2 3 4 5 +5

5. Nº de Horas por treino (incluindo a competição/jogo)?

1 a 2 horas 2 a 3 horas 3 a 4 horas 4 a 5 horas +5

6. Quanto tempo demora em média, de casa ao treino?

30 Minutos 15 Minutos Menos de 10 minutos

7. Quanto tempo, em média, estuda por dia?

Não estudo todos os dias Menos de 1h 1h 2h Mais de 2h

8. Normalmente em que momento do dia costuma estudar?

Antes do treino Depois do treino De manhã De tarde Durante a noite

9. Níveis obtidos na Avaliação Sumativa Interna no último período.

PORT. MAT FQ BG ECON GEOG GD HIS MACS

INGLÊS LE II FILOSOFIA EF OPCÃO 1- 12º OPCÃO 2-12º

OUTRA _____

10. Nº de horas letivas semanais

11. Já reprovou algum ano?

Sim___ Não___

Se sim, praticava algum desporto, federado ou não, na altura?

Obrigada Pela sua Colaboração

Rita Ramos tavares

Universidade de Coimbra

Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensinos Básico e Secundário

“Relação entre a Prática Desportiva Federada e o Rendimento Escolar, nos Alunos do Ensino Secundário da Escola Homem Cristo”