



**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
SECUNDÁRIA DE ANADIA, JUNTO DA TURMA DO 9ºE NO ANO LETIVO  
2013/2014**

**Daniela Queirós Silva Osório**

**COIMBRA**  
**2014**

**DANIELA QUEIRÓS SILVA OSÓRIO**

**2008020895**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
SECUNDÁRIA DE ANADIA, JUNTO DA TURMA DO 9ºE NO ANO LETIVO  
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 nos Ensinos Básico e Secundário.

**Orientador: Professor Alain Massart**

**COIMBRA**

**2014**

Osório, D. (2014). Relatório Final de Estágio de Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Daniela Queirós Silva Osório, aluna nº 2008020895 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto do art. 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009)

18 de Junho 2014.

## **AGRADECIMENTOS**

O fim de qualquer etapa da nossa vida é sinónimo de reflexão e retrospeção, este momento é sem dúvida momento de emoção, onde a saudade nos invade só pelo simples fato de terminar e iniciar uma nova fase de vida. Muitas lembranças e boas recordações ficaram para sempre na memória. Todas as pessoas que fizeram parte da minha vida académica tiveram o seu contributo no meu crescimento pessoal e profissional. Gostaria de agradecer em especial à minha família, por todo o apoio e por acreditarem em mim desde o início. Sem eles não estaria aqui, são o meu verdadeiro pilar e a minha força. Também não posso deixar de agradecer a todos os professores que, quer na licenciatura, quer no mestrado, me transmitiram conhecimentos fundamentais para a minha formação profissional. Neste ponto tenho de destacar o professor Rui Lúzio, pela paciência, opiniões e experiências que me transmitiu e o professor Alain pela sua disponibilidade e pelos conselhos sempre úteis na minha aprendizagem. Aos meus colegas de estágio José, Tiago, Pedro Mendes e Pedro Nascimento pelas trocas de opiniões, conselhos e ótimo trabalho de cooperação que realizamos. A todos os amigos que fiz durante este percurso, amigos que levo para a vida. Marcaram-me todos, cada um à sua maneira. Muito Obrigada por existirem! Um especial agradecimento à pessoa que mais me marcou e continua a marcar em Coimbra. É com grande alegria que me despeço da Faculdade, esperando mais aventuras e ensinamentos, um futuro promissor de oportunidades, assim quero acreditar.

## RESUMO

O Estágio Pedagógico tem por objetivo favorecer a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo dos quatro anos de formação inicial (Licenciatura e o 1º ano de Mestrado), através de uma prática docente em situação real e orientada de forma a profissionalizar docentes de Educação Física competentes e adequadamente preparados para a profissão.

O presente documento tem como principal finalidade espelhar todo o trabalho realizado ao longo deste ano de estágio pedagógico 2013/2014, inserido no Plano de Estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

A minha aproximação à prática profissional durante o Estágio foi vivenciada na Escola Secundária de Anadia, com o 9º E, turma que me marcou pela positiva como toda experiência única e gratificante.

Todo o percurso vivido e experienciado com o Estágio Pedagógico, fez-me assumir essencialmente um caráter profissional reflexivo. A constante análise crítica sobre a minha ação enquanto professora, faz-me constatar e alcançar caminhos estratégicos que me abastecessem de conhecimento e de decisões de ajustamento pertinentes no seio da aprendizagem dos alunos. A constante busca pela mobilização de saberes e estratégias adotar no processo de ensino aprendizagem, fez com que crescesse bastante ao nível pessoal e profissional. Apresentando agora no final desta etapa uma maior bagagem, conhecimentos e experiência fundamental para o meu futuro.

Este relatório contempla então três fases distintas: a primeira parte, essencialmente descritiva relativamente às atividades desenvolvidas, onde são assinalados os aspetos essenciais relativos ao Planeamento, Realização, Avaliação e Ética-Profissional; a segunda parte refere-se à reflexão acerca de todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, a terceira e última fase, será apresentado um estudo sobre o que motiva os alunos aderirem ao Desporto Escolar, em alunos dos nonos anos da Escola Secundária de Anadia. A principal conclusão que retirei com este Tema Problema, na aplicação de dois questionários (para praticantes e não praticantes de Desporto Escolar), foi sem dúvida que apesar de não haver grandes

diferenças estatisticamente significativas nas respostas escolhidas pelos rapazes e as raparigas, senti que esta investigação contribuiu para verificar o que motiva os alunos a praticarem Desporto Escolar, conseqüentemente fornecer informações pertinentes para a Escola na construção de estratégias motivacionais, que levem os jovens a praticarem Desporto na Escola. Com isto, consegui cumprir com o meu objetivo principal tendo em vista futuras investigações, que possam fomentar mais e melhor esta problemática, baseando-me não só no que os motiva a praticarem atividade física mas também o que leva os alunos abandonar ou não o Desporto Escolar. Enquanto futura professora de Educação Física, devo consciencializar os meus alunos para a importância da prática de atividade física e desportiva. Com a presente desvalorização das aulas de Educação física, cabe a nós educandos estabelecer hábitos, princípios e valores nos alunos para que estes tenham uma vida saudável, de bem físico e psicológico.

**Palavras-chave: Processo Ensino-Aprendizagem. Formação. Reflexão.  
Professor- Aluno. Motivação. Desporto Escolar. Intervenção Pedagógica.  
Planeamento. Realização. Avaliação.**

## ***ABSTRACT***

The function of this teaching practice is to favour the assimilation of all the theoretic knowledge acquired throughout the four years of formation, which includes graduation and the 1st year of Masters course. This knowledge is obtained with real life practice in order to prepare and form professionalized physical education teachers, ready, competent and suited for the job.

The present document serves the purpose of reflecting all the work completed throughout this years pedagogical stage of 2013/2014, integrated in the study plan of 2nd year of the Masters course: Teaching of Physical Education in primary and secondary education of the University of Coimbra. My personal approach to the real life practice was completed in Escola Secundária de Anadia, with the ninth grade, which provided a positive and gratifying experience.

The entire journey lived and experienced with my teaching practice, did take me to assume, essentially, a professional character of reflexion. The constant critical analysis on the action while a teacher made me realize and overtake strategical ways from supplying me with knowledge and relevant decisions of adjustment within the students learning. The constant search for mobilization of knowledge and strategies to adopt in the teaching learning process, made it to grow very personal and professional level. Presenting, now at this stage a a larger knowledge and experience that will be critical to my future.

This report includes therefore three distinct phases: a first part, essentially descriptive of the activities performed, where the crucial aspects regarding the Planning, the Performance, the Evaluation and the Professional-Ethic are explained. The second phase includes the reflection of all the work performed throughout the stage. Finally, the third and last phase includes a study carried out in the secondary school of Anadia, which shows what motivates students to participate in physical education. The main conclusion that I have drawn to this theme issue, on application, to the two questionnaires ( for practitioners and non practitioners of school sport) was, without doubt, that, despite not having great differences statistically significant in the chosen responses by boys and girls, I felt this research, helped to verify what motivates students to practice school sport, hence providing relevant information to the school and to help the elaboration of motivational strategies that lead young people to play



sport at school. With this I was able to comply with my main aim in view to future investigations that may foster more and better this problematic, basing myself, not only what motivates them to practice physical activity, but also what leads students to leave school sport. As a future teacher of Physical Education, should I make my students aware to the importance of physical activity and sport. With the present devaluation of Physical Education classes, it is up to the teachers establish habits, principles and values in students, so that they have a life, physically and psychologically healthy.

**Keywords: Teaching- Learning process. Training. Reflection. Teacher-Student. Motivation school sport Planning. Implementation. Evaluation. Learning. Pedagogical Intervention.**

## SUMÁRIO

1. Introdução.....	12
2. Contextualização da Prática Desenvolvida.....	13
2.1. Expectativas iniciais em relação ao Estágio e Questões Dilemáticas .....	13
2.2. Caracterização do Contexto .....	15
3. Descrição das Atividades Desenvolvidas .....	19
3.1. Planeamento .....	19
Plano Anual .....	20
Unidades Didáticas .....	22
Planos de Aula.....	24
3.2. Realização .....	25
Instrução .....	26
Gestão .....	27
Clima/Disciplina .....	28
Decisões de Ajustamento .....	29
3.3. Avaliação.....	30
Avaliação Diagnóstica.....	31
Avaliação Formativa .....	32
Avaliação Sumativa .....	32
3.4. Componente Ético-Profissional .....	33
3.5. Justificação das Opções Tomadas.....	35
4. Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica .....	39
4.1. Ensino Aprendizagem .....	39
Aprendizagens realizadas como estagiário .....	39
4.2. Dificuldades Sentidas e Necessidade de Formação .....	41
Dificuldades sentidas e formas de resolução.....	41
Importância da formação contínua .....	43

5. Tema-Problema: “O que Motiva os alunos a participar no Desporto Escolar” ....	45
Contextualização do tema.....	45
Metodologia .....	47
Resultados .....	49
Discussão .....	60
6. Conclusões e Investigações Futuras .....	63
Bibliografia.....	67
Anexos .....	70

## 1. Introdução

---

O presente Relatório Final de Estágio surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserido no Plano de Estudos do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, e pretende constituir uma análise crítica e uma reflexão fundamentada do trabalho, das aprendizagens e das experiências no decorrer do Estágio Pedagógico.

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundário de Anadia, no ano letivo de 2013/2014, tendo como principal função a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo de toda a formação académica anterior, através da prática profissional orientada e supervisionada, em situação real, com vista à profissionalização docente.

De facto o Estágio Pedagógico surge como um período fundamental na formação contínua do docente, pois é neste período que ocorre a transição de aluno para professor. A transição da teoria para a prática, o primeiro contacto com a realidade, onde o estagiário inicia o seu desenvolvimento enquanto futuro profissional, tomando consciência das implicações de qualquer ação no processo educativo.

A escolha da Escola para estagiar, ocorreu maioritariamente pela sua localização, o facto de viver em Anadia foi sem dúvida o principal motivo para a Escola de Anadia ser a primeira opção.

Este relatório final procura descrever e refletir sobre as experiências e aprendizagens realizadas ao longo deste ano letivo e encontra-se estruturado da seguinte forma. Uma primeira parte que pretende apresentar e descrever as expectativas iniciais e as questões dilemáticas, relativamente ao Estágio Pedagógico, e as atividades realizadas ao nível do planeamento, realização e avaliação do processo de ensino, no decorrer do mesmo. A segunda parte engloba um conjunto de reflexões acerca da intervenção pedagógica, dificuldades e necessidades de formação, ética profissional e conclusões acerca da formação inicial. Por último, é apresentado um Tema Problema sobre o que motiva os alunos a participarem no Desporto Escolar, em alunos dos nonos anos da Escola Secundária de Anadia. Optei por esta problemática, porque para além de ser um estudo que servirá para a escola onde estagiar, por esperar uma perceção do que motiva os alunos a participar

no desporto escolar, podendo então a escola, criar meios e estratégias para combater a desistência da prática desportiva. Para além disso, é um estudo interessante e integrado nos nossos objetivos enquanto educados. O verdadeiro professor de educação física deve valorizar e incentivar os alunos a ter uma vida saudável, conseqüentemente, com hábitos desportivos.

## **2. Contextualização da Prática Desenvolvida**

---

### **2.1. Expectativas iniciais em relação ao Estágio e Questões Dilemáticas**

Ter expectativa de algo é o estado de quem espera algum acontecimento, baseando-se em probabilidades ou na possível efetivação deste. Ao terminar o primeiro ano de Mestrado e deparar-me com o início do estágio pedagógico, fez com que sentisse um misto de emoções em que o sentimento que prevaleceu era sem dúvida o medo. A inexperiência e o medo pelo desconhecido levou-me a focar no que realmente pretendia com esta nova etapa da minha vida, a aquisição de novos conhecimentos e a descoberta de competências.

Sendo esta a minha primeira experiência enquanto docente, o Estágio Pedagógico, iria constituir a oportunidade de experienciar, na realidade, o papel de Professor e, assim, perceber se este se traduzia na prática ao que realmente ambicionava.

Como referi no Plano de Formação Individual (PFI), as expectativas enquanto aluna estagiária seria executar o processo de ensino e aprendizagem, baseando-me em todos os conhecimentos adquirido ao longo da minha formação académica, aproveitando ao máximo toda a experiência, absorvendo tudo o que fosse útil à minha formação e aprendizagem.

O estágio tem como grande finalidade profissionalizar docentes, exercer um trabalho de aprendizagem e colaboração em termos práticos com o contacto de uma turma, promovendo práticas de trabalho, em colaboração com outros, que proporcionassem a compreensão da complexidade das escolas. Neste contexto, outra das minhas grandes expectativas era desenvolver sempre que possível o

trabalho em equipa, que a meu ver é de extrema importância e fundamental para a melhoria e desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais. Conseguir usufruir do trabalho de colaboração, como fator de enriquecimento da minha formação, privilegiando a partilha de saberes e de experiências, com isto poder ser um profissional competente. Não posso também esquecer, que o empenho, a dedicação; a persistência e a disponibilidade dada ao estágio estariam na base do meu trabalho, para que as dificuldades sentidas fossem ultrapassadas e me fosse possível contribuir de forma positiva na formação social, cognitiva e motora dos alunos.

Aproveitar todos os ensinamentos dos meus orientadores, Professor Alain Massart e Professor Rui Lúzio por terem um papel preponderante em todo o acompanhamento e desenrolar do Estágio Pedagógico, através da partilha do seu conhecimento, das suas experiências e da sua visão do ensino seria imprescindível.

Por outro lado, não posso negar o sentimento de grande insegurança e incerteza, que senti ao deparar-me com algumas questões dilemáticas. Para além do dilema inicial, se, de facto, teria adquirido competências que me possibilitassem cumprir mais esta etapa da minha formação com sucesso, durante o estágio deparei-me com situações que rapidamente fizeram-me acordar para a possível realidade de muitas Escolas. A falta de condições da Escola Secundária de Anadia, foi um dos dilemas experienciado no Estágio. Contudo este dilema desenvolveu em cada estagiário do núcleo de estágio de Anadia uma enorme capacidade de ajuste e reajuste, em que a falta de condições ideais para lecionar não foi impedimento de um bom processo de ensino aprendizagem, apenas não facilitou, criando algumas dificuldades no aproveitamento de espaços adequados a algumas unidades didáticas abordadas.

Outros dilemas que me deparei foi essencialmente durante a aula, onde a heterogeneidade da turma e a necessidade de individualizar o ensino através de diferenciação pedagógica, a maximização do tempo de empenho motor dos alunos, a identificação das dificuldades na execução motora dos mesmos, a elaboração de estratégias, a promoção de aulas dinâmicas e motivantes, foram todos aspetos que exigiram de mim uma grande capacidade de observação e de reflexão. Constrangimentos que foram superados e facilitados com o tempo e a ajuda dos

meus orientadores. Sem dúvida que o contacto com a complexidade do Processo de Ensino-Aprendizagem e da própria Escola foi a principal razão que levou a algumas questões dilemáticas. Contudo, apesar das dificuldades sentidas, posso afirmar que fui capaz de planear, realizar e avaliar todo o processo de ensino-aprendizagem, direcionado às necessidades específicas de cada aluno e incutir neles o gosto pela atividade física e pela disciplina de Educação Física.

Assim, foi com este misto de sensações de ansiedade, insegurança, curiosidade, entusiasmo e satisfação que encarei esta etapa da minha formação enquanto docente de Educação Física, receosa mas acreditando que no final seria uma etapa recompensadora.

## **2.2. Caracterização do Contexto**

A escola é um espaço social de formação e desenvolvimento da personalidade de cada indivíduo, é de extrema importância ter uma perceção clara e lógica do local onde desenvolvemos a nossa ação, conhecendo e valorizando esse mesmo contexto.

Anadia é uma cidade pertencente ao distrito de Aveiro, situada na região Centro e sub-região do Baixo Vouga. O município é limitado a norte pelo município de Águeda, a leste por Mortágua, a sul por Mealhada, a sul e oeste por Cantanhede e a noroeste por Oliveira do Bairro. Abrange uma área de 216,64 km<sup>2</sup>, com 29 121 habitantes (2011), fazendo parte do seu território dez freguesias civis. A sua população vive em duas zonas claramente distintas: urbana (cidade de Anadia) e rural (restante área onde está inserido o Agrupamento).

Anadia dispõe de um vasto equipamento social. Sobretudo na área desportiva onde se destaca o complexo desportivo de Anadia e Velódromo Nacional – Centro de Alto Rendimento de Sangalhos. O complexo desportivo de Anadia é composto por piscinas, 3 courts de ténis, campo sintético de futebol de 7, campo sintético de futebol de 11 e um multidesportivo onde já se realizou a final da taça de Portugal de basquetebol. Dispõe também de uma biblioteca.

Na zona urbana ressaltam os serviços, o comércio e a indústria, com especial relevo para a cerâmica e para a indústria vitivinícola. A zona rural produz grande

variedade de produtos agrícolas com realce para os vinhos característicos da região da Bairrada.

O Agrupamento de Escolas de Anadia foi constituído em 2010, resultando da agregação das unidades de gestão dos Agrupamentos de Escolas de Anadia, Vilarinho do Bairro e Escola Secundária com 3º CEB de Anadia. Estende-se por todo o concelho de Anadia, é composto por treze Jardins-de-Infância, dezanove Escolas do 1.º CEB, um Centro Escolar (Pré-Escolar e 1º CEB), duas Escolas Básicas com 2.º e 3.º Ciclos e uma Escola Secundária com 3.º Ciclo (escola sede). Tem uma população escolar composta por 2317 alunos, onde desenvolvem a sua atividade 274 docentes.

As instalações da Educação Pré-Escolar e 1º CEB apresentam, na sua generalidade, um nível de qualidade e segurança adequados à sua função; as carências de locais específicos para o desenvolvimento de algumas AEC serão em parte resolvidas pela criação/funcionamento dos novos polos.

As Escolas Básica nº 2 de Anadia e Secundária com 3º CEB de Anadia vão em breve ser substituídas por um edifício totalmente novo, que reunirá as condições de excelência para a prática do ensino/aprendizagem. Os edifícios atuais apresentam sinais evidentes de degradação, em especial a Escola Secundária de Anadia.

A Escola Básica nº 2 de Vilarinho do Bairro continuará a funcionar no mesmo estabelecimento, com as condições que lhe são inerentes.

Para servir todo o Grande Agrupamento existem como recurso cinco Bibliotecas Escolares: Escola Básica nº 2 de Vilarinho do Bairro, Escola Básica n.º 1 de Sangalhos, Escola Básica nº 2 de Anadia, Escola Secundária com 3º CEB de Anadia e Centro Escolar de Arcos, integradas na Rede de Bibliotecas Escolares e que fazem parte de uma rede concelhia com a Biblioteca Municipal e outras de instituições do concelho.

O Agrupamento de Escolas de Anadia abrange uma superfície territorial de cerca de 217 km<sup>2</sup>, por isso, existe uma grande dispersão dos estabelecimentos de ensino. A distância entre a escola sede e os restantes estabelecimentos de ensino (Educação Pré-Escolar, 1.º Ciclo e 2.º e 3.º ciclos de Vilarinho) é considerável. Os



estabelecimentos mais distantes ficam a cerca de 25 km, entre si, o que dificulta a mobilidade, a troca de experiências, a comunicação e a circulação da informação.

A população escolar é bastante diversificada, decrescendo o número de alunos por turma à medida que nos afastamos da área de influência da cidade. Esta diminuição de alunos nas zonas do interior do concelho levou ao encerramento de escolas do 1º CEB.

No presente ano letivo, o agrupamento é constituído por 19 grupos na Educação Pré-Escolar, 50 turmas no 1º Ciclo, 17 turmas no 2º Ciclo, 31 turmas no 3º Ciclo, sendo 3 de CEF e de vocacional e 22 turmas no ensino secundário, sendo 17 do ensino regular e 5 do ensino profissional.

A Escola Secundária de Anadia dispõe de quatro espaços para a lecionação da disciplina de Educação Física, dois espaços polidesportivos e dois exteriores. Os espaços destinados à lecionação da Educação Física não eram polivalentes. Apesar das considerações definidas no Programa Nacional de Educação Física, a abordagem das diversas matérias curriculares estavam limitadas às possibilidades de cada espaço, o que originou que a programação fosse elaborada não em função das necessidades dos alunos, mas sim em função do que os espaços permitiam. Assim, recorreu-se frequentemente a ajustamentos que permitissem, por um lado a concretização/ realização da aula prática, por outro, o cumprimento do currículo projetado para a turma. Tentou-se, contudo, encarar este problema como um desafio à nossa capacidade de adequação a condições adversas, adquirindo competências que considero como uma mais valia no meu futuro profissional.

Em termos de recursos materiais, estes eram suficientes, permitindo a lecionação de todas as áreas programáticas definidas.

Em relação à turma E do nono ano de escolaridade, que constituiu a essência do presente trabalho, esta foi inicialmente caracterizada de modo a obter um conhecimento válido dos vários domínios do quotidiano dos alunos que a constituem, através da recolha de informações pessoais, importantes para o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem e como ferramenta de trabalho útil para a evolução qualitativa das relações professor-aluno e aluno-aluno.

A turma E do 9º ano de escolaridade é formada por 26 alunos, sendo 18 do sexo feminino e 8 do sexo masculino. A Turma apresenta-se apenas com 23 alunos, duas alunas mudaram de Turma e um aluno só compareceu a uma aula, não realizando nenhum elemento de avaliação nem o preenchimento da ficha individual do aluno. Como tal, esta análise será feita com base nos 23 alunos.

A média de idades é de 14,69 anos variando de 14 até 17 anos. Os alunos são provenientes maioritariamente de Anadia. Os restantes alunos são provenientes de localidades próximas: Mogofores, Vila Nova de Monsarros, Curia, Moita, Vale de Avim, Pova do Pereiro, Outeiro de Baixo, Óis do Bairro, Espairo, Sangalhos, Aguim, Alpalhão.

Estas Turma não contem alunos com necessidades educativas especiais, apenas três alunos com problemas de saúde: Asma; Cardíacos e de Coluna.

Existe um elevado número de alunos repetentes nesta Turma.

No início do ano letivo foi realizado teste de aptidão física do Fitnessgram nos alunos, o que permitiu caracterizar a turma em termos de aptidão física, concluí que os alunos se situavam, no geral, dentro do intervalo da Zona Saudável de Aptidão Física, nas diferentes dimensões avaliadas (protocolo Fitnessgram). Registaram-se, contudo, algumas dificuldades na aptidão aeróbia; velocidade e flexibilidade. Apenas alguns alunos têm um índice de massa corporal ligeiramente fora da ZSAF, com peso a menos e em excesso/ obesidade.

Com a análise da caracterização da turma, apesar da heterogeneidade dos alunos, os dados recolhidos evidenciaram uma turma com condições favoráveis para que todos pudessem prosseguir no processo ensino-aprendizagem com sucesso.

O contacto com a realidade particular da escola, da turma e do meio envolvente é essencial, para tomar decisões e adotar estratégias adequadas à orgânica/ estruturação da escola. Como Professora devo considerar as aptidões dos alunos, os seus interesses e características da dinâmica social da Turma, de acordo com os objetivos e recursos atribuídos à escola para viabilizar esses objetivos.

### 3. Descrição das Atividades Desenvolvidas

---

“Qualquer tentativa para conseguir um bom nível de ensino passa obrigatoriamente pelo professor” (Zabalza, 1992, p.91).

Um bom professor vai muito para além da simples transmissão de conhecimentos, preocupa-se com a retenção dos mesmos por parte dos alunos. Para isso, cabe ao Professor, antes de decidir como ensinar perceber como o aluno aprende através do conhecimento do contexto em que se insere a Escola, da sua turma e dos seus alunos, de forma a adaptar as exigências centrais à realidade concreta em que está inserido.

Segundo Piéron “O Professor é o responsável pelo que se passa na aula e, em princípio, pelas decisões a tomar, pois especifica e operacionaliza os objetivos, programa as atividades, escolhe, identifica e define as tarefas que os seus alunos deverão realizar, opta pela adopção das disposições materiais para a prática, conduz a ação na aula, define e realiza a avaliação dos alunos.” (1996).

Cabe ao Professor tomar algumas decisões didáticas e metodológicas para que o processo de ensino e aprendizagem decorra da melhor forma. Assim, a estruturação de todo o processo de aprendizagem pode ser dividido em três etapas fundamentais: o **planeamento** que tem como principal intuito construir uma visão global do processo de ensino a realizar ao longo do ano letivo, definindo objetivos e estratégias para a atividade pedagógica, a **realização** está relacionada com a ação pedagógica e com a condução do ensino ao longo das várias aulas e, por último, a **avaliação** que permite regular todo o processo de ensino-aprendizagem, verificando se os objetivos inicialmente selecionados estão a ser atingidos.

#### 3.1. Planeamento

“O planeamento pode ser entendido na generalidade como método de previsão, organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem, é concebido como

um instrumento didático-metodológico, no sentido de facilitar as decisões que o professor tem de tomar, para alcançar os objetivos a que se propõe.” (Sousa, 1991).

O planeamento revela-se indispensável à antevisão de todo o processo ensino- aprendizagem no decorrer do ano letivo, através da tomada de decisões que lhe permitam uma seleção fundamentada dos objetivos, conteúdos, metodologias e estratégias a adotar nas suas aulas, de acordo com as características dos alunos.

Contudo é importante ter consciência que o planeamento deve relacionar as exigências programáticas com a realidade concreta, ou seja, no contexto real do processo de ensino, podem acontecer imprevistos para os quais temos que encontrar soluções imediatas. Segundo Bento (2003) ”o ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção depois na realidade”, sendo assim imprescindível quando necessário um ajustamento do planeamento com vista a orientar e promover o desenvolvimento integral dos alunos.

A planificação criteriosa e refletida das atividades de ensino-aprendizagem constitui uma determinante da qualidade do ensino. Como tal, será descrito o trabalho desenvolvido ao longo do ano, à escala anual (Plano Anual), o planeamento de abordagem às várias matérias (Unidades Didáticas) e a decisão de diversos fatores ao nível da aula de Educação Física (Planos de Aula).

### **Plano Anual**

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso do ano letivo.”

Bento, J. (2003)

O Plano Anual constitui a primeira etapa do planeamento, é um documento que surge da necessidade de criar um guia orientador que permita ao professor uma melhor articulação entre as partes que o constituem, nomeadamente, adequar a

planificação às características do meio envolvente, e às características específicas de cada aluno.

Esta Planificação surge na tentativa de criar um documento que englobe todo um conjunto de informações importantes, que permitam o bom desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem. Este trabalho procura também proporcionar um processo coerente e articulado, através da definição de objetivos gerais e específicos para a turma, selecionar as matérias e conteúdos a lecionar ao longo do ano letivo e definir os momentos e procedimentos de avaliação inicial, formativa e final.

Os elementos do Núcleo de Estágio realizaram, de forma coletiva, a caracterização do meio em que a Escola está inserida, da sua breve história, da sua comunidade docente e não docente e uma análise mais profunda da constituição do Grupo Disciplinar de Educação Física.

Posteriormente, uma vez que toda a intervenção do professor está dependente dos recursos que a Escola possui foi necessário verificar quais os espaços físicos de que a escola dispunha para o ensino da Educação Física e qual o calendário escolar para o presente ano letivo. Partes essenciais do planeamento.

O conjunto de matérias a lecionar e respetivos conteúdos estavam balizados à partida e faziam parte de um documento próprio do Grupo Disciplinar de Educação Física. Assim, e numa lógica de coerência, sequência e uniformização de ação, optamos por seguir o documento oficial do grupo, pois para além de estar fundamentado no programa de Educação Física, considerámos que estabelecia objetivos e conteúdos mais realistas e mais adequados aos nossos alunos. A escolha das unidades de ensino foi, portanto, de encontro às sugestões do programa, procurando enquadrar-se também nas matérias nucleares contempladas nas opções do grupo disciplinar, de acordo com o que as instalações da escola permitiam e com os constrangimentos inerentes à rotação de espaços. Esta situação originou uma periodização por blocos, sendo as matérias selecionadas em função do sítio onde decorre a aula (vínculo espaço-matéria), o que por um lado facilita o planeamento e a gestão de recursos, mas por outro lado, não tem em conta as necessidades individuais dos alunos.

Assim, após ter conhecimento que iria lecionar a turma E do 9º ano, iniciei uma fase de trabalho individual de planeamento devido à especificidade da turma em questão.

Assim, encontra-se descrito no Plano Anual toda a distribuição e periodização das matérias, por período, por Unidade Didática e por aula.

Outra etapa fundamental para a individualização de todo o planeamento do ensino, foi a realização da caracterização da turma, através do preenchimento de um questionário, por parte dos alunos. Nestes questionários foram recolhidas informações pessoais do aluno com o intuito de conhecer as suas condições socioeconómicas, as características físicas e psicológicas e até as expectativas face à escola em geral e à Educação física em particular. Através da análise deste questionário foi possível um conhecimento mais profundo dos alunos e dos seus interesses permitindo perceber e desenvolver as relações dentro e com a turma

Por último, encontra-se no Plano Anual o Plano de Atividades a realizar ao longo do ano letivo pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, onde se pretende a participação dos alunos da respetiva turma.

### **Unidades Didáticas**

As Unidades Didáticas procuram enquadrar o ensino das modalidades segundo os aspetos que determinam uma relação de sucesso ao nível do ensino/aprendizagem.

A planificação e estrutura das Unidades Didáticas têm como objetivo um ensino adequado e uma aprendizagem eficiente da matéria em questão, procurando garantir a sequência lógica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos alunos, regulando e orientando a ação pedagógica ao conferir às diferentes aulas um contributo claro para o desenvolvimento dos alunos (Bento, 1998).

Torna-se fundamental a seleção criteriosa dos objetivos educacionais, bem como a sua definição explícita e clara, tendo em atenção os diversos domínios (social, cognitivo e motor) do aluno. Em todas as unidades didáticas para além da exposição dos objetivos pretendidos é necessário identificar as estratégias de ensino

a utilizar para a obtenção das atitudes e ações motoras pretendidas. Este processo só ocorre após a realização da avaliação diagnóstica.

A avaliação diagnóstica permite identificar quais os conhecimentos e aptidões dos alunos em cada unidade didática, possibilitando uma adequada definição das estratégias de ensino a utilizar, tendo em vista a concretização dos objetivos propostos.

As Unidades Didáticas envolvem, portanto, estratégias gerais e específicas a utilizar durante a abordagem a esta matéria, com vista a uma melhoria dos fatores de intervenção pedagógica – instrução, clima, gestão.

Como tal, o planeamento das várias Unidades Didáticas inicia-se segundo a análise das Metas de Aprendizagem de Educação Física para o 3º ciclo, ocorrendo uma análise dos objetivos gerais e específicos por elas definidos. Esses mesmos objetivos serão adaptados às necessidades individuais dos alunos da turma, depois da verificação do nível de aptidão motora dos alunos na aula de Avaliação Diagnóstica.

Após este processo de avaliação diagnóstica dos alunos, é elaborado um quadro de Extensão e Sequência de Conteúdos que permite definir quais os conteúdos, objetivos e função didática a cumprir em cada aula da Unidade Didática, conferindo uma continuidade ao processo de ensino aprendizagem. Este quadro poderá ser sujeito a alterações em função da evolução e desenvolvimento apresentado pelos alunos da turma. Como tal, a unidade didática terá uma tabela de extensão de conteúdos programada e outra realizada.

Na continuação deste processo de construção da unidade didática, também serão apresentados os conteúdos a lecionar em cada Unidade, as suas componentes críticas e os erros mais comuns, de forma a facilitar o processo de deteção dos erros ao longo da intervenção pedagógica. Posteriormente são enumeradas diversas tarefas de progressão pedagógicas para a aquisição dos vários conteúdos.

Por último, à semelhança do Plano Anual, são definidos as formas e momentos de avaliação a realizar ao longo da Unidade Didática, assim como os métodos, instrumentos e critérios de êxito a utilizar na realização da mesma.

Todas as Unidades Didáticas terminam com uma reflexão de todo o trabalho realizado na abordagem da respetiva matéria, a evolução e resultados obtidos pelos alunos e possíveis decisões de ajustamento.

### **Planos de Aula**

Segundo Bento, (2003) “A preparação da aula, constitui, pois, o elo final da cadeia de planeamento do ensino pelo professor”. Todas as aulas são previamente planeadas e registadas pelo professor num plano de aula, que deverá partir da unidade didática correspondente.

O plano de aula é um documento facilitador de gestão pedagógica, que pretende lecionar conteúdos fundamentais em busca da retenção de conhecimentos e habilidades motoras a cada aluno. Resulta num planeamento prévio da intervenção do professor que expõe as tarefas a realizar, a sua organização e descrição dos critérios de êxito, para verificar alterações pretendidas nas ações dos alunos. Possibilita garantir uma condução da aula de forma organizada, com transições rápidas entre os exercícios, referindo os aspetos essenciais e a utilização de situações de aprendizagem de acordo com as necessidades dos alunos. Especifica o estilo de ensino adotar.

O Plano de Aula deve conter o número de aula da Unidade Didática, a sua função didática, os seus objetivos gerais, os recursos materiais necessários, o tempo parcial atribuído a cada tarefa, os objetivos comportamentais a verificar em cada tarefa e as condições de realização e organização da mesma. De acordo, com isto, os elementos do Núcleo de Estágio elaboraram, no início do ano letivo, um modelo de Plano de Aula que engloba as várias componentes anteriormente referidas. Este documento sofreu melhorias ao longo das primeiras aulas lecionadas. No final de cada Plano de Aula foram ainda colocados espaços, de posterior preenchimento, dedicados a análises e reflexões sobre a aula realizada.

As observações realizadas pelos colegas de Núcleo de Estágio e pelo Professor Orientador são posteriormente anexadas ao plano.



Sempre procurei ao longo do ano estruturar e organizar o meu plano de forma clara e objetiva, para planejar uma aula dinâmica e com grande empenho motor nos alunos. Todas as aulas foram realizadas num clima positivo, sem comportamentos de desvio que devesse dar importância. A motivação fazia parte do objetivo de aula, em que pretendia levar os alunos a evoluírem no seu processo de ensino aprendizagem de forma ativa e cativante. Quando necessário, utilizava questionamento e situações de aprendizagem nos diversos exercícios que fossem de encontro às capacidades e necessidades dos alunos para facilitar a retenção de conteúdos.

O plano de aula deverá servir apenas como base à intervenção do professor, por vezes, o que está inicialmente planeado na prática não é possível concretizar, por isso mesmo, cabe ao professor analisar e refletir sobre a aula, sendo capaz de ajustar o plano no decorrer da mesma, adaptando as tarefas inicialmente planeadas para que estas atinjam os objetivos da aula.

### **3.2. Realização**

O professor assume um papel fulcral na condução do processo ensino aprendizagem, possibilitando que todo o trabalho planeado seja devidamente realizado. O professor deve ser o facilitador da aprendizagem, apresentando uma boa conduta e eficácia com vista no desenvolvimento pessoal, cognitivo e psicomotor do aluno.

Como refere Siedentop (1998), “O docente eficaz é aquele que encontra os meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objectivo (...)” assim, devido à multiplicidade de contexto, a intervenção pedagógica deve estar adaptada ao contexto onde acontece, não existindo por isso um critério absoluto para a competência.

Foi nesta dimensão que consegui colocar em prática e desenvolver o meu trabalho em campo com a turma 9ºE, enquanto educadora e interveniente direta da ação. Existem quatro dimensões, intimamente relacionadas entre si, no processo de Ensino-Aprendizagem: Instrução, Gestão, Clima e Disciplina. Estas dimensões tiveram sempre presentes em todas as aulas.

## **Instrução**

A dimensão instrução contempla as técnicas de intervenção pedagógica no que concerne à preleção, questionamento, feedback e demonstração, é importante salientar que, ao longo de todo o ano letivo, foi um dos aspetos que implicou mais tempo de preparação pré-aula e mais evolução senti enquanto professora.

O processo de ensino-aprendizagem deve ser entendido com uma interação entre o professor-aluno, fomentada pela comunicação e uma relação de apoio e orientação entre os intervenientes desse mesmo processo. Como tal, a forma como o professor estabelece todo o processo de comunicação com os seus alunos é decisivo na eficácia da sua intervenção.

Na parte inicial, e relativamente à instrução dos conteúdos que iriam ser abordados ao longo da aula, tive grande parte das vezes o cuidado de relacionar os conteúdos abordados na aula anterior, referindo os aspetos mais importantes. Este processo de trabalho trouxe-me grande ansiedade inicialmente por me preocupar se seria capaz de transmitir toda a informação pertinente nas diversas situações em sala de aula. No início perdia mais tempo em explicações do que realmente necessitava, contudo muitas vezes preferia perder um tempo a mais que fosse e conseguir dar informação sobre os conteúdos e objetivos a atingir, de forma clara e objetiva. Aprendi de aula para aula, que devemos ser simples e sintéticos nas nossas explicações e instruções, porque teria tempo ao longo da aula para me aperceber e certificar que os alunos compreendiam o que iria ser pretendido. Uma das formas mais eficazes para essa perceção era o questionamento. Rapidamente através dele conseguia verificar se as aprendizagens estavam a ser adquiridas e ajustar a instrução quando necessário. Também recorri a documentos de apoio, auxiliando a minha instrução e rentabilizando o tempo de aula. Na minha opinião, o elevado empenho motor dos alunos é o essencial nas aulas de Educação Física, daí ser de grande importância não perder muito tempo em explicações.

Piéron (1996), apresenta um conjunto de estratégias que contribuem para a melhoria desta dimensão pedagógica tais como: redução do tempo de apresentação das atividades, aumento da frequência de feedback, aumento das interações positivas, redução das intervenções negativas, etc.

De acordo com isto, estabeleci estratégias para todo o ano letivo de forma a tornar evoluir e tornar a minha intervenção o mais eficiente possível.

Outro aspeto que evoluí bastante ao longo das aulas foi relativamente ao posicionamento. Nem sempre me desloquei da melhor forma, contudo com a prática tornou-se um hábito de fácil aquisição, preocupava-me sempre em circular de modo a ter toda a turma no meu campo visual.

As demonstrações são fundamentais para a perceção do que é pretendido pelos alunos. Utilizei, sempre que achei necessário e pertinente, os alunos como agentes de ensino. A demonstração foi realizada para que todos os alunos conseguissem visualizá-la e durante a sua realização tentei transmitir em simultâneo os conteúdos e corrigir erros que ocorriam. Isto tudo uma forma clara, acessível e sobretudo objetiva, para que os alunos percebessem realmente o que era pretendido. Durante as tarefas/exercícios fui dando vários tipos de feedbacks aos alunos para que pudessem melhorar a sua execução. Em relação a estes, tentei que fossem com qualidade, fornecendo feedbacks individuais e coletivos (grupo/turma), procurando intervir de forma pertinente, clara e acessível, fornecendo instrução adequada ao aluno e situação em questão. Tentei fechar vários ciclos de feedback sempre que possível.

Quanto à informação final procurei em todas as aulas fazer uma reflexão com a turma sobre as mesmas, realizando um balanço dos conteúdos da aula, reforçando os aspetos positivos, através da minha preleção e da utilização do questionamento aos alunos.

## **Gestão**

A gestão pedagógica é outra das dimensões que contribuem para a eficácia da intervenção pedagógica. Consiste na forma como o tempo é gerido e organizado no que diz respeito à duração dos exercícios e transições de tarefas de aula.

Segundo Siedentop (1983), “a gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do Professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades da aula, um número reduzido de comportamentos dos alunos que interferiam com o trabalho do Professor, ou de outros alunos, e um uso eficaz do tempo de aula”. De acordo com este autor o principal objetivo é a maximização

do empenho motor dos alunos, um reduzido número de comportamentos inapropriados e o uso eficaz do tempo de aula.

Desta forma, planeei as aulas de modo a rentabilizar o tempo de aprendizagem dos alunos, maximizando o empenhamento motor dos mesmos através da organização previamente pensada do espaço de aula, diminuindo o tempo de transição entre os exercícios. Os alunos assim, passam mais tempo em atividade como é pretendido que fora da tarefa.

O professor para ser capaz de gerir corretamente a aula deve desenvolver técnicas de intervenção pedagógica, para controlar os comportamentos dos alunos e as situações de aprendizagem. Tudo com vista na melhoria do processo de ensino aprendizagem.

Confesso que a dimensão gestão foi a dimensão que mais senti dificuldade nas primeiras aulas, como tal, refleti bastante sobre o que podia melhorar na minha intervenção e procurei aderir a estratégias que melhorassem a fluidez e dinâmica das aulas. Consegui organizar-me da melhor forma, não perdendo tempo desnecessário e controlando o cumprimento das tarefas no tempo de aula estabelecido. É importante referir que o facto de ter uma turma (9ºE), com um clima bastante positivo, fez com que não houvesse necessidade de esta sempre alerta para comportamentos fora da tarefa. Consegui com isto dar bastante autonomia à turma orientando e ajudando na aprendizagem com um elevado número de feedbacks instrutivos; corretivos e positivos. Assim, a gestão da aula era facilitada, consequentemente fácil de controlar. Após melhorar a minha intervenção (adotar estratégias) nesta dimensão, as aulas correram na sua maioria conforme o planeado.

### **Clima/Disciplina**

Como já referi todas as dimensões estão interligadas, influenciando mutuamente o processo de ensino aprendizagem. O Clima e a Disciplina são dimensões pedagógicas diretamente proporcionais, uma vez que sem Disciplina não existe um Clima positivo.

Estas dimensões englobam aspetos relacionados com as interações pessoais, relações humanas e o ambiente de aula. Assim torna-se fundamental criar

e estabelecer um clima de sala de aula favorável e positivo para a aprendizagem dos alunos. Os alunos devem sentir-se acompanhados, apoiados e incentivados ao seu desenvolvimento. Quando isto não é possível e a turma revela comportamento inapropriados é necessário que o professor intervenha exigindo e proporcionando disciplina e ordem.

Segundo Siedentop (1998), a disciplina em contexto de sala de aula “é importante porque os alunos aprendem melhor numa turma disciplinada. Não há nenhuma dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender”. A disciplina é entendida pelo cumprimento das regras gerais da escola, de normas de convivência e das regras específicas da disciplina. Assim, o professor deve procurar adoção de técnicas que lhe permitam um eficaz controlo da turma, através da definição de regras de comportamento, maximização do tempo de atividade do aluno, não permitindo comportamentos fora da tarefa (de desvio).

Estas dimensões são de grande importância pois a criação de um clima positivo e de disciplina facilita todo o processo de ensino e aprendizagem. Para isto, é necessário estabelecer uma boa relação entre professor aluno, proporcionar aulas motivantes e dinâmicas, ser um professor que demonstra entusiasmo, positivismo, ser justo e imparcial, apoiar e repreender os alunos quando necessário e adaptar as aulas de forma a favorecer condições propícias para a aprendizagem. Promovendo trabalho de grupo, cooperação e cordialidade, respeito e autonomia.

Penso que consegui estabelecer uma boa relação com a turma 9ºE, criando uma relação positiva, de respeito e cooperação. Este foi sem dúvida um contributo importante para a minha satisfação e entusiasmo enquanto professora.

### **Decisões de Ajustamento**

As decisões de ajustamento são necessárias e fundamentais no processo de adaptação do planeamento e da realização. A intervenção do professor deve ser adequada ao aluno e à situação, havendo muitas vezes necessidades de reajustes devido às condições presentes. Cabe ao professor ser capaz de refletir sobre a sua intervenção e ser capaz de identificar os aspetos menos bons da sua prática pedagógica e realizar as alterações necessárias, adotando estratégias. Este

processo de reajuste das opções tomadas pelo professor é designado por decisões de ajustamento.

A minha maior dificuldade sentida foi colocar no papel todo o tipo de ajustes que foi realizado ao longo das aulas de Educação Física. Inicialmente esquecia-me de descrever e justificar as minhas alterações do plano de aula. Esta foi, também, uma das competências que procurei melhorar ao longo do Estágio Pedagógico, uma vez que como professora sentia que conseguia detetar os problemas e necessidades dos meus alunos e reajustar o seu ensino de encontro a essas mesmas necessidades. Contudo a ausência de reflexões sobre as decisões de ajustamento, pode não comprovar o trabalho executado, uma vez que o que está no papel é que é válido. Assim, através de autorreflexão e análise de decisões de ajustamento consigo constatar e comprovar os pontos fortes e fracos da minha intervenção. As opiniões e conselhos dos meus orientadores e colegas de estágio são fundamentais nestas decisões de ajustamento.

Consegui, ao longo das diversas Unidades Didáticas, reajustar a progressão do processo de ensino, de acordo com o ritmo de aprendizagem dos alunos e através do conhecimento mais profundo das componentes críticas dos diversos conteúdos, desenvolver competências ao nível da observação da prestação dos alunos que me permitiram detetar quais as melhores estratégias adotar. Assim, fui capaz, de durante a aula, reajustar as situações de aprendizagem propostas para que estas cumprissem os objetivos a que se propunham.

### **3.3. Avaliação**

A avaliação dos alunos permite obter resultados que comprovem as aprendizagens adquiridas pelo aluno ao nível cognitivo; socio-psicomotor e socio-afetivo. De acordo, com Cardinet (1983), o processo de avaliação possui três funções distintas: regulação dos processos de ensino-aprendizagem, que possibilita a orientação eficaz da ação didática; certificação, que pretende a validação de competências e seleção/orientação que procura definir um prognóstico sobre uma nova situação de aprendizagem. Estão presentes aqui os três tipos de Avaliação: Avaliação Formativa; Avaliação Sumativa e por último Avaliação Diagnóstica.

Relativamente aos instrumentos de avaliação utilizados: testes, provas de conhecimentos, registos de condutas escolares, inventários e questionários, procuram uma apreciação dos níveis das capacidades condicionais, das capacidades de execução técnico-tática e das atitudes e valores. Como tal, é fundamental que o professor saiba construir instrumentos que permitam avaliar os diferentes tipos de objetivos de forma rigorosa no contexto complexo (realidade da avaliação).

Devemos ter em conta que a avaliação deverá ser tão subjetiva quanto necessário e tão objetiva quanto possível.

### **Avaliação Diagnóstica**

A Avaliação Diagnóstica consiste na avaliação inicial do aluno, esta ocorre no início de cada Unidade Didática como meio de averiguar os conhecimentos e aptidões já adquiridos pelos alunos. Permite identificar problemas, no início de novas aprendizagens, permitindo posteriormente a possível resolução dos mesmos. Como tal, adequação do ensino às características dos alunos. Permite também verificar se o aluno está apto para novas aprendizagens consoante o nível de aptidão física que se encontra.

A sua importância é referida por Ribeiro, L (1999) ao afirmar que este tipo de avaliação permite ações de recuperação ou remediação do que não foi aprendido anteriormente, agrupar os alunos em função do seu nível de proficiência e identificar causas do insucesso de alguns alunos.

A aula da Avaliação Diagnóstica, não é de toda uma aula exclusivamente de avaliação, o processo de ensino aprendizagem tem um lugar relevante. Como facilitadora deste processo devo utilizar um elevado número de feedbacks de forma a instruir da melhor forma os alunos, orientando e dirigindo a aula.

O seu registo foi sempre realizado através da observação direta das prestações dos alunos, em situações de exercícios critério e/ou em situação de jogo reduzido, em função da matéria a lecionar.

A cada conteúdo a observar era atribuída uma classificação e através da análise dos dados obtidos era possível situar o nível de desempenho do aluno (não introdutório, introdutório, elementar e avançado).

Após isto, foi realizado um relatório individual de análise da avaliação diagnóstica, que permite identificar e estabelecer objetivos e estratégias a utilizar durante o decorrer da Unidade Didática, sendo esta etapa fundamental para a elaboração coerente e estruturada da respetiva Unidade Didática.

### **Avaliação Formativa**

“A avaliação formativa permite a adaptação da ação pedagógica do professor em função das necessidades do aluno” Bloom (1971). Como tal, a Avaliação Formativa é um tipo de avaliação informal que permite acompanhar todo processo de ensino aprendizagem, fazendo os ajustes necessários com vista na melhoria do processo de ensino aprendizagem. Esta avaliação é realizada através de registos dos alunos relativamente às atitudes, comportamentos motores e respostas dadas ao questionamento efetuado durante as aulas para verifica o domínio cognitivo dos mesmos.

Já dizia Carvalho (1994), a avaliação formativa é designada pelo processo de recolha de informações que nos permite, ao longo do ano, orientar e regular a nossa atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos.

### **Avaliação Sumativa**

Segundo o Decreto-Lei nº139/12 de 5 de julho, no Art. 24º 4- "A avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação.". Ainda de acordo com este DL, a avaliação sumativa pode ser interna, “responsabilidade dos professores e dos órgãos de gestão e administração dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas” ou externa “A avaliação sumativa externa, da responsabilidade dos serviços ou entidades do Ministério da Educação e Ciência designados para o efeito.”

A avaliação sumativa tem, assim, como finalidade, refletir todo o trabalho realizado na unidade de ensino, tendo como referência os objetivos previamente estabelecidos pela consulta do programa e pela avaliação diagnóstica, e regulados ao longo da aprendizagem pela avaliação formativa.

O planeamento e estruturação da Avaliação Sumativa foram realizados coletivamente pelo Núcleo de Estágio de Educação Física e cumpriu as seguintes



etapas: definição dos conteúdos a avaliar, da escala de classificação e dos critérios de avaliação e das situações de avaliação (em Anexo), elaboração dos instrumentos de registo (Tabelas de avaliação) e definição das características da aula de avaliação (Planos de aula).

A avaliação recaía sobre os conteúdos abordados ao longo da Unidade Didática, verificando se os objetivos propostos foram atingidos.

Tal como nas aulas de avaliação diagnóstica, procurei que a aula de avaliação sumativa fosse uma aula onde o processo de ensino-aprendizagem fosse relevante, instruindo os alunos com vista na sua aprendizagem. A aula de avaliação deve ser encarada como uma aula normal, não causando nos alunos a pressão da avaliação. Nesta aula são recolhidos dados acerca do domínio psicomotor dos alunos, os domínios socio-afetivo e cognitivo foram avaliados ao longo da Unidade Didática através avaliação formativa, permitindo complementar os resultados obtidos da avaliação sumativa.

No final da avaliação, foi elaborado, individualmente, um relatório sobre todo o processo de avaliação sumativa, permitindo realizar um balanço final da ação pedagógica do desempenho do professor e da apreciação global dos alunos relativamente aos objetivos atingidos, refletindo e tirando conclusões pertinentes para um planeamento e condução do processo de ensino aprendizagem melhorado.

### **3.4. Componente Ético-Profissional**

A Ética profissional é bastante valorizada ao longo do Estágio Pedagógico, esta é fundamental na medida que passa pelo conjunto de valores e condutas, que o professor assume, determinando a sua competência profissional.

Segundo Silva et al (2011:pp.17), “A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e revelam-se constantemente no quadro do desempenho diário do estagiário (...).” É através deste agir profissional em função da turma e da aprendizagem dos alunos, dos valores que o professor incute nos mesmos com vista na valorização e credibilização da disciplina de Educação Física, o respeito pelos outros e pelo professor no processo ensino-aprendizagem, que se obtém uma conduta ética e profissional de valor.

Segundo Rios (2001), a dimensão ética do trabalho docente articula-se com:

- uma dimensão técnica, que diz respeito ao domínio dos saberes (conteúdos e técnicas) necessários para a intervenção na sua área e à habilidade de construí-los e reconstruí-los com os alunos;
- uma dimensão estética, que diz respeito à presença da sensibilidade na relação pedagógica e à sua orientação numa perspectiva criadora;
- uma dimensão política, que diz respeito à participação na construção coletiva da sociedade e ao exercício de direitos e deveres.

Como se pode verificar na ação educativa, a dimensão didática é inseparável da dimensão ética, uma vez que ela é realizada em função de determinados princípios éticos e de um determinado quadro de valores que condicionam o exercício da profissão docente.

No Artigo 10º do Decreto-Lei n.º 1/98, de 2 de Janeiro, são deveres do professor “Contribuir para a formação e realização integral dos alunos, promovendo o desenvolvimento das suas capacidades, estimulando a sua autonomia e criatividade, incentivando a formação de cidadãos civicamente responsáveis e democraticamente intervenientes na vida da comunidade;”, “Reconhecer e respeitar as diferenças culturais e pessoais dos alunos e demais membros da comunidade educativa, valorizando os diferentes saberes e culturas e combatendo processos de exclusão e discriminação” e “Colaborar com todos os intervenientes no processo educativo, favorecendo a criação e o desenvolvimento de relações de respeito mútuo, em especial entre docentes, alunos, encarregados de educação e pessoal não docente”.

Enquanto professora, não me limitei a transmitir conteúdos, tentei ser um exemplo a seguir mantendo uma boa conduta ético-profissional, para que os alunos adquirissem hábitos, valores e princípios fundamentais para a sua vida futura. Durante todo o processo de ensino-aprendizagem fui inculcando valores de igualdade e respeito pelo aluno, independentemente das suas diferenças culturais, sociais e/ou pessoais, sem discriminação alguma, tratando-os como sujeitos com necessidades próprias, mas também com direitos, desenvolvendo a sua autonomia e responsabilidade enquanto indivíduo de uma sociedade. Incentivei sempre o trabalho de grupo/ espírito de equipa durante as aulas, dando responsabilidades e autonomia aos alunos nas diversas tarefas de aprendizagem.

Adotei uma postura de profissional competente, demonstrando sempre o meu apoio e compreensão enquanto professora, tendo como base os interesses e desenvolvimento dos meus alunos. Assumi desde o início um compromisso ético, promovendo a diferenciação da aprendizagem e assumindo uma atitude inclusiva, no decorrer das aulas. Desenvolvi competências de crítica, de reflexão autónoma e de autoavaliação do meu desempenho, propondo e estando disponível à sugestão de soluções para os problemas detetados.

Assim, penso ter assumido, ao longo do Estágio Pedagógico, uma correta atitude ético-profissional perante todos os intervenientes na comunidade escolar, sendo assídua, pontual e demonstrando-me sempre disponível com os meus alunos e Professor Orientador Rui Lúzio.

Apresentei um domínio dos conhecimentos gerais e específicos do âmbito científico da profissão docente e da Educação Física, procurando combater algumas dificuldades ao nível dos conhecimentos através da autoformação e realização de pesquisa autónoma como elemento potenciador do meu processo de aprendizagem. É importante referir que todos os conselhos e orientações dos meus orientadores (Professor Rui Lúzio e Professor Alain Massart) também foram fulcrais na minha formação enquanto profissional.

Para além de todo o trabalho individual realizado ao longo do Estágio, o trabalho de equipa efetuado pelos elementos do Núcleo de Estágio foi, sem dúvida, uma mais-valia sendo utilizado sempre que as condições o exigiam, no ambiente de inter-relações positivas e de respeito mútuo. Tenho consciência que o fato de ter um elemento (estagiário José Guilherme Fernandes Afonso) experiente e com grande conhecimento nesta área deu-me uma oportunidade grande de partilha de conhecimento que me proporcionou várias aprendizagens.

### **3.5. Justificação das Opções Tomadas**

O processo de ensino aprendizagem é um processo complexo e contínuo, tem por base um conjunto de opções, escolhas e decisões para que este seja realizado da melhor forma e eficazmente. Tudo isso, tem por base a intervenção pedagógica do professor.

Partindo do pressuposto que a aprendizagem não se adquire mas conquista-se diariamente, foi necessário manter primordialmente uma boa relação entre professor-aluno, demonstrando-me disponível e capaz de os apoiar e ajudar em

qualquer circunstância no processo de ensino aprendizagem. Foi com orgulho e satisfação que dei liberdade aos alunos para intervirem durante as aulas ativamente e partilharem comigo e com a turma as dúvidas e competências pedagógicas, que levassem a possíveis alterações/adaptações de tarefas, tudo com vista na busca do conhecimento. A autonomia dada ao aluno permitiu que o trabalho realizado fosse dinâmico e proveitoso, executando um bom trabalho quer individual, quer em grupo.

Sempre tentei ser clara e objetiva, partilhando o conhecimento e refletindo sobre o mesmo. Estive sempre aberta a sugestões lógicas e enriquecedoras. A meu ver, os alunos têm um papel fundamental no processo de ensino e aprendizagem, que deve ser estimulado e incentivado de forma aos alunos participarem ativamente.

Durante o decorrer do Estágio Pedagógico foram realizadas determinadas opções, quer coletivamente ao nível do Núcleo de Estágio quer ao nível mais individual, tendo em conta os objetivos previamente estabelecidos.

Como já foi referido, no que diz respeito às opções a nível anual, a distribuição das matérias selecionadas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, ao longo de ano letivo, teve em atenção o sistema de “roulement” da Escola para que cada matéria fosse abordada no espaço indicado à sua prática dependendo, por vezes, a duração dos blocos de matéria ao período reservado a determinado espaço, como por exemplo, o caso das várias disciplinas gímnicas de Ginástica. Devido às suas características específicas de prática e ao material necessário apenas pode ser abordada no Ginásio interior (G2).

No início do ano letivo foi realizado testes do Fitnessgram aos alunos da turma 9ºE, para verificar a aptidão física dos alunos nas diversas variáveis da aptidão física: Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade e Medidas Antropométricas. Com isto, estabeleceram-se objetivos gerais e específicos para melhorar a aptidão física dos alunos, elevando de modo adequado as necessidades de desenvolvimento dos alunos. Sempre que possível durante as aulas, os alunos que se encontravam de fora (durante o tempo de transição dos exercícios), tinham sempre como tarefa, exercícios de condição física. Por exemplo, na Unidade Didática Ginástica Acrobática, havia em todas as aulas uma estação de trabalho de força e postura (agachamentos com bolas medicinais), em que os grupos de alunos trocavam de estação realizando condição física. No final do ano letivo, pensei aplicar novamente a bateria de testes do Fitnessgram, para constatar se o trabalho de

condição física durante as aulas de Educação Física teve algum efeito. Contudo, apenas realizei três dos testes pretendidos, onde constatei ligeiras melhorias, os restantes teste ficaram da responsabilidade do Professor Orientador Rui Lúzio, que assumiu o ensino e aprendizagem dos alunos a partir do dia 15 de Maio.

Em cada Unidade Didática foi realizada no início a avaliação diagnóstica, que permitiu redefinir os objetivos previamente estabelecidos para a Unidade Didática de acordo com as competências já desenvolvidas ou a desenvolver pelos alunos. Tendo sempre consciência da situação atual dos alunos e perspetivando um desenvolvimento progressivo do mesmo. A análise reflexiva do processo de ensino do aluno fez com que conseguisse adaptar as situações de aprendizagem de acordo com a especificidade de cada aluno. Implementando uma aprendizagem diferenciada e adaptada sempre que possível. Consequentemente realizar os ajustes necessários na minha planificação e realização.

Relativamente à estrutura da aula foi definida e utilizada a sua organização em três partes, com objetivos e funções distintas. A parte inicial da aula é reservada à apresentação dos conteúdos e objetivos da mesma e para a realização de ativação geral do sistema cardiovascular e músculo-esquelético para as restantes tarefas da aula. Nestas tarefas de aquecimento procurei sempre que possível que o exercício ou o jogo lúdico utilizado fosse ao encontro da matéria da aula.

Durante a Parte Fundamental, a realização e exercitação das situações de aprendizagem que procurassem a concretização dos objetivos da aula. Optei por definir poucos objetivos para cada aula para garantir que esses mesmos objetivos eram atingidos no final da mesma, valorizando a exercitação e consolidação dos diversos conteúdos.

A parte final da aula é reservada para o retorno à calma (alongamentos) e também para a reflexão da mesma, realizando um balanço do trabalho realizado pelos alunos ao longo da aula e para possíveis questionamentos para verificar a retenção dos conteúdos.

Em todas as partes de aula, procurei proporcionar grande empenho motor por parte dos alunos.

Para além destas foram, ainda, definidas estratégias para a abordagem específica de cada matéria.

Quando possível recorria ao modelo curricula alternativo MED (Siendetop, 2011; Lund & Tannehill, 2005; Graça & Mesquita, 2007), para formar alunos entusiastas pelo desporto através de uma abordagem de cariz formal competitivo, promovendo o ensino inclusivo. A minha função na utilização deste modelo era meramente orientar, colocando o aluno no centro de todo o processo. As situações de competição serviam como forma de aplicação das técnicas abordadas e como fator motivacional.

Outro modelo utilizado foi o modelo curricular TGfU (Lund & Tannehill, 2005) na lecionação das modalidades coletivas de invasão, na dinâmica “Jogo – Situação pedagógica – Jogo”, o que possibilitou a compreensão da modalidade pelos alunos. A componente tática era a mais valorizada no contexto de jogo, uma vez que não considero mais importante a realização perfeita da técnica, quando esta apesar de debilitada pode atingir o objetivo principal de jogo (finalizar a jogada). Contudo, por vezes no jogo a tática revela-se demasiado complexa para alguns alunos, optando então por uma abordagem com recurso a situações de jogo condicionado de forma a simplificar o jogo, facilitando a sua compreensão (princípios de jogo), consequentemente proporcionar-me tomadas de decisão.

Como já tinha referido utilizei várias vezes o questionamento com o objetivo de focar atenção dos alunos e verificar conhecimentos. Em muitos desportos coletivos foi preferido o trabalho por vagas para maximizar o tempo de empenho motor e diminuir o tempo de espera entre repetições.

No caso das modalidades individuais (Atletismo e Ginástica), a melhor opção foi a diferenciação pedagógica, de forma a possibilitar o sucesso nas aprendizagens a todos os alunos. Relativamente ao Atletismo, os alunos apenas iniciaram esta Unidade Didática não terminando a mesma (avaliação sumativa), devido às condições espaciais na altura de lecionação. Como tal, passo a descrever as opções tomadas em relação à modalidade individual Ginástica. Nesta Unidade Didática Valorizei a produção individual, a originalidade dos elementos gímnicos, e o trabalho em grupo, aprendizagem cooperativa (ensino recíproco).

Em todas as disciplinas gímnicas da Ginástica (Solo; Aparelhos e Acrobática), iniciei as aulas reforçando as regras e normas de segurança, por serem modalidades com algum risco. Contudo ao optar por trabalho em grupo nestas três Unidades Didáticas a segurança era mantida por todos, havendo um trabalho cooperativo dinâmico e seguro. No que diz respeito, às estratégias utilizadas na sua

abordagem, uma vez que os níveis de desempenho existentes na turma não eram muito diferentes, optou-se pela atribuição de situações de aprendizagem semelhantes para todos os alunos. Como tal, na abordagem a estas matérias, foram utilizados maioritariamente o ensino por tarefa, através da organização de estações, a utilização de várias progressões e o ensino recíproco promovendo o trabalho de grupo nos alunos e a integridade física dos mesmos.

## **4. Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica**

---

### **4.1. Ensino Aprendizagem**

#### **Aprendizagens realizadas como estagiário**

Todos os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da licenciatura e do primeiro ano de mestrado foram essenciais a nível teórico para a minha formação, contudo a parte prática (Estágio) deu-me uma bagagem crucial. A concretização de diversas tarefas; a tomada de decisões relativas à seleção de conteúdos e de objetivos, a extensão e sequência dos mesmos e de todos os fatores relativos à didática e estratégias de ensino permitiram-me a perceção do contexto real Escola-Aluno. Permitiu-me a perceção do peso que a atividade pedagógica tem de fato, na alteração dos comportamentos dos alunos.

Este ano de Estágio Pedagógico foi sem dúvida uma etapa fundamental na minha formação como docente de Educação Física, uma vez que me permitiu colocar em prática e experienciar a realidade da atividade docente. Permitiu-me também verificar, apesar das dificuldades, que ser professor vai de encontro com as minhas expectativas futuras.

Penso que o Estágio Pedagógico é essencial para a formação profissional, o fato de ser um processo com acompanhamento e supervisão do trabalho realizado, fez com que tivesse um maior aproveitamento com esta experiência, não só ao nível profissional como também a nível pessoal.

Com toda a certeza que todas as atividades realizadas ao longo do estágio pedagógico me possibilitaram a aquisição de competências fundamentais para a prática docente.

Ao longo deste ano letivo foram produzidos vários documentos adaptados à realidade escolar e à turma que fomos inseridos, partindo das diretrizes a nível macro.

Toda a atividade pedagógica partiu do planeamento inicial (plano anual), obtendo várias aprendizagens a este nível. Este planeamento não depende exclusivamente das tomadas de decisão por parte do professor, existem orientações do Ministério da Educação, através das Metas de Aprendizagem de Educação Física do 3º ciclo que definem uma linha orientadora à ação do professor. Também existem decisões ao nível de Escola, mais especificamente, ao nível do Grupo Disciplinar de Educação Física, que dizem respeito à organização e estruturação da disciplina na Escola. Com tudo isto e resumidamente aprendi que para a realização do Planeamento do processo de ensino-aprendizagem foi necessário o desenvolvimento de competências ao nível do planeamento anual, através da elaboração do Plano Anual, ao nível das unidades de matérias, com a elaboração das Unidades Didáticas e ao nível mais básico, a elaboração dos planos de aula.

O plano de aula foi o documento que sofreu mais alterações ao longo deste ano. Procurei sempre construí-lo com mais rigor e utilidade, alterando-o e reajustando-o, não esquecendo que as reflexões e análises dos mesmos permitiu-me torna-los uma ferramenta fundamental para a organização e exposição do meu trabalho prático enquanto professora. É importante referir que o plano de aula na prática é apenas um rascunho, serve de documento orientador da sequência de trabalho mas pode e deve ser alterado quando necessário a qualquer altura (antes, durante e depois) da aula. Tudo em função dos reais objetivos do processo de ensino aprendizagem.

Um dos meus receios no início do Estágio, era a capacidade de realizar e sugerir diversas situações de aprendizagens adequadas à situação e ao aluno com vista na sua evolução. Hoje posso dizer que entendi a real importância de uma aula de educação física e com isto tentei sempre proporcionar uma elevada densidade motora em cada tarefa, através da repetição e exercitação. Proporcionando aos alunos um aumento no seu empenho motor, constatando assim, na maioria da turma um cansaço e satisfação pelo trabalho efetuado extremamente gratificante. É de referir que a maioria destas crianças/adolescentes não têm grandes hábitos



saudáveis, podendo dar-lhes a oportunidade de um bem-estar físico durante as aulas de educação física. Aumentando o gosto pela atividade física.

Obtive também aprendizagens significativas ao nível da avaliação. Apercebi-me da sua complexidade e flexibilidade, vendo esta como um processo aberto a negociações, onde é fundamental tomadas de decisão e ajustes consoante os recursos materiais e humanos. Adaptando a avaliação às capacidades dos alunos.

Foi sem dúvida na dimensão da intervenção pedagógica onde verifiquei uma maior evolução no que diz respeito à condução da aula (instrução; gestão, clima e disciplina). Como referido anteriormente neste relatório, a intervenção docente pode ser analisada em função de quatro dimensões – instrução, gestão, clima e disciplina.

Outro fato que contribuiu para a minha boa intervenção pedagógica foi a observação das aulas dos colegas de Núcleo de Estágio; a atitude crítica e construtiva dos Professores Orientadores, a minha capacidade de autorreflexão e as reflexões conjuntas realizadas no final de cada aula com o Orientador de Escola, entre tantas outras experiências didáticas permitiram-me evoluir na aquisição de uma maior confiança, na aquisição de competências de observação e na capacidade de realizar decisões de ajustamento pertinentes.

Tudo o que foi descrito anteriormente marcou sem dúvida o meu perfil enquanto futura docente.

## **4.2. Dificuldades Sentidas e Necessidade de Formação**

### **Dificuldades sentidas e formas de resolução**

Ao iniciar o Estágio Pedagógico fui invadida por uma mistura de sentimentos, tais como a ansiedade; curiosidade e o receio de não ser capaz de colocar em prática tudo o que aprendi em três anos de Licenciatura e no primeiro ano de Mestrado. O medo e a dúvida de realizar e ultrapassar mais esta etapa da minha formação, enquanto docente, com sucesso.

Contudo, esse medo e dúvida foram ultrapassados pela vontade e garra de vencer e fazer melhor, procurando atingir os objetivos que me propus no Plano de Formação Individual (PFI), ultrapassando as dificuldades que ia sentido no processo de ensino aprendizagem.

Uma das dificuldades sentidas foi a realização do primeiro plano de aula, em consequência, da dificuldade em selecionar as situações de aprendizagem adequadas e precisas e em tomar decisões sobre a organização e estruturação da aula. Contudo, ao longo do ano letivo, apercebi-me que todo este processo pode ser facilitado, de acordo com a minha organização. Em primeiro lugar iniciar o documento relativo à Unidade Didática a lecionar, reunindo informações e competências fundamentais para a lecionação da mesma. De seguida após constatar o que vou abordar, verificar se esses conteúdos estão apropriados e adequados à turma, através da avaliação diagnóstica. Posteriormente realizar a extensão de conteúdos da modalidade em causa e aplicar estratégias de ensino aprendizagem com vista no desenvolvimento dos alunos nesta Unidade Didática. Com esta organização, tive tempo e material oportuno que me possibilitou tomar decisões fundamentais para a aprendizagem dos alunos com sucesso. As dificuldades sentidas ao longo das aulas iam sendo colmatadas com as autorreflexões e orientações/ Feedbacks do meu Professor Orientador Rui Lúzio.

Inicialmente, também senti dificuldades no momento da primeira aula de avaliação diagnóstica, dificuldades em cumprir, simultaneamente, o recolher da informação relativa ao empenho motor dos aluno, controlar a prática e intervir ativamente na aula, utilizando um elevado número de feedbacks corretivos e explicativos. Sem dúvida que esta dificuldade deveu-se ao facto, da falta de experiência e desenvolvimento da capacidade de observação, sendo necessário conseguir gerir tudo com tranquilidade e eficácia. Por outro lado, a simplificação e especificação da grelha de registo, mostrou-se uma mais-valia na rapidez e facilidade do preenchimento da mesma, bem como na constatação dos conteúdos a avaliar, adquirindo com a prática, competência de observação essenciais.

Onde constatei mais dificuldades, foi na condução da aula. Contudo também foi a dimensão que mais aprendi e evoluí ao longo do Estágio Pedagógico.

Outros dos problemas foi o fornecimento de feedbacks em quantidade e de qualidade nas aulas, inicialmente não fechava os ciclos de feedback, acabando por não proporcionar ao aluno uma aprendizagem real da tarefa. Procurei ao longo das aulas aumentar e melhorar as minhas intervenções, elevando o número de feedbacks e fechando na hora o ciclo dos mesmos. Assim, aumentei a pertinência e objetividade do Feedback.

Devo referir que o estudo das matérias a lecionar permitiu-me aumentar os níveis de confiança e de credibilidade, nos momentos de preleção. Ajudando-me a combater todas as dificuldades sentidas na minha intervenção pedagógica.

### **Importância da formação contínua**

Segundo Perrenaud (1997), se só no momento do primeiro contacto com a turma, o professor em formação inicial, descobrir que “os alunos são pouco colaboradores, que as novas pedagogias são extremamente difíceis de gerir, que as famílias têm expectativas contraditórias, que os pais nem sempre entram no jogo, que dele se espera uma seleção razoável e não tanto uma avaliação formativa, então o professor terá todas as razões para dizer que a formação não lhe serviu para nada, que ele próprio tem de encontrar processos e artifícios para manter a ordem, para fazer os alunos trabalharem”. Com isto, é da responsabilidade do professor, obter um espírito de investigação, que permita o seu sucesso enquanto educando e facilitador do processo de ensino aprendizagem.

O conhecimento do professor ao nível científico, literário e didático é fundamental perante adaptação real de ensino. Quando nos deparamos com a realidade Escola-Aluno, verificamos que o ensino não é e nem deve ser estereotipado. Tudo tem uma constante influência, não podemos nos esquecer das condições reais da prática pedagógica, a organização e estrutura da escola, pelas experiências previamente vivenciadas pelos alunos, ao nível do currículo, pelos recursos materiais e espaciais existentes, pela personalidade e características dos alunos, entre outras coisas. Tudo isto são fatores que tornam a situação real da prática pedagógica extremamente complexa ou ambígua, não sendo evidentes as medidas a adotar.

Como tal, ensinar exige, por parte do professor, um conhecimento vasto que lhe permita desenvolver as quatro dimensões do trabalho com base no que o Decreto de Lei 240/2001 de 30 de Agosto nos revela.

Um verdadeiro Professor deve assumir um comportamento psicologicamente maduro e pedagogicamente formado, capaz de instruir e facilitar a aprendizagem dos alunos. Ser um educador cívico e moral, um profissional expositor e individualizador do ensino, desenvolvendo estratégias pedagógicas diferenciadas. É importante que o professor reflita sobre as suas práticas, apoiando-se na

experiência e na investigação, avaliando os efeitos das suas tomadas de decisão. Não esquecendo de agir conforme as exigências éticas e deontológicas no âmbito da ação profissional, de forma a promover um conjunto de aprendizagens de natureza diversa, necessárias ao desenvolvimento integral dos alunos.

Sempre que necessário, deve investigar e realizar formações didáticas de forma a complementar o saber e facilitar o processo de ensino e aprendizagem.

Desta forma, nunca devemos encarar o processo de formação por terminado, devemos ser ativos no processo de formação contínua, ao longo da experiência profissional, procurando estar atualizado, numa sociedade em constante mudança e transformação.

## 5. Tema-Problema: “O que Motiva os alunos a participar no Desporto Escolar”

---

### Contextualização do tema

A motivação é considerada por vários autores a chave de qualquer ação humana. Muitas investigações comprovam que a motivação é fundamental nas várias áreas da atividade física, apresentando-se benéfica tanto ao nível biológico, como ao nível psicológico. Quando se fala em motivação convém lembrar que, o motivo é a base do processo motivacional, tratando-se portanto, o elemento essencial para o despoletar da iniciativa e posterior manutenção da atividade realizada pelo Homem (Isler, 2002; cit. por Moreno, Dezan, Duarte, Schwartz, 2006).

Este presente estudo pretende investigar as motivações que levam os jovens à prática e não prática de Desporto Escolar, objetivando uma pertinência para a Escola, colaborando para adoção de futuras estratégias motivacionais para aumentar a participação no Desporto Escolar.

Segundo Alves, Brito e Serpa (1996) citado por Fernandes (2006), o termo motivação, significa “ação de pôr em movimento” e parece ser originário das palavras latinas motu (movimento) e movere (mover), o que lhe confere uma ideia de movimento para ir de um local para outro. Deste modo, de acordo com estes autores, a motivação é entendida através de um conjunto de variáveis que estabelecem a razão que leva os indivíduos à escolha de um determinado desporto e ainda, o seu empenho e pertinência a longo prazo.

O fato de cada vez mais as crianças estarem afastadas de hábitos desportivos e saudáveis é preocupante. A desistência pela atividade física, por falta de oportunidade ou requisitos mínimos para praticar desporto, ou o fato de simplesmente preferirem um estilo de vida sedentária, faz com que cada vez mais seja importante na Escola o incentivo pela prática desportiva. A Escola é a principal proporcionadora de educação, oportunidades e aprendizagens fundamentais para a vida. Deve continuar abrir portas, encaminhando os jovens para um estilo de vida saudável e socialmente aceite. O desporto é uma componente essencial do

desenvolvimento integral dos cidadãos. Nesse sentido, no âmbito da educação, ganha especial relevância a dinamização do Desporto Escolar enquanto estratégia de promoção do sucesso educativo e de estilos de vida saudáveis.

É neste contexto que, partindo da análise dos questionários utilizados realizarei uma reflexão sobre o que motiva ou não os alunos a praticarem Desporto Escolar.

Hoje em dia, o desporto é a forma mais comum de comunicação cultural, a influência mais universal de cultura, anulando barreiras culturais. O desporto é, indiscutivelmente, uma manifestação social que tem a capacidade de movimentar pessoas, e como refere Araújo (1995) “a popularidade e o carácter espetacular que evidência, transformaram-no, ao desporto, num fenómeno de multidões”.

Segundo Santos (2008), o desporto valoriza socialmente o homem, proporciona uma melhoria da sua autoestima. A introdução ao desporto constitui uma das mais significantes experiências que o ser humano pode viver com o seu próprio corpo. O desporto pode ser algo de muito benéfico na vida de qualquer ser humano, ajudando-o na sua educação e na sua formação pessoal. Numa sociedade cada vez mais exigente, os intervenientes do contexto desportivo (Professores e Treinadores) têm de tomar consciência e preocupar-se com a falta de atividade física e desportiva dos nossos jovens no seu dia-a-dia, como também do seu abandono precoce.

O interesse dos jovens pela atividade física varia constantemente verificando-se cada vez mais o desinteresse destes por um estilo de vida saudável. O tempo é de mudança e cabe a todos os professores encararem as novas realidades e as novas possibilidades, de modo, a garantir um contínuo desenvolvimento dos alunos. Sendo da principal responsabilidade dos professores de Educação Física a manutenção dos jovens na prática desportiva.

O desporto assenta em valores educativos; culturais e sociais, possibilitando uma postura correta, agindo sem dificuldade de acordo com regras e normas. Daí a importância da atividade desportiva ser acessível a todos, sendo o Desporto Escolar neste âmbito, o principal responsável para atuar segundo o princípio do “desporto para todos”.

O desporto escolar está definido segundo o 1º ponto, do artigo 5º da Lei de Bases do Sistema Educativo como "...conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo".

Segundo Mota (2003), citado por Vieira (2008), a escola, centro do desenvolvimento da prática desportiva educativa, deve assegurar uma verdadeira formação desportiva a todos os alunos e assumir o desporto escolar como um verdadeiro elemento do seu projeto educativo.

## **Metodologia**

### **Amostra**

A amostra desta investigação é de conveniência, visto que trabalhei com uma turma do 9ºano da Escola Secundária de Anadia e tinha acesso às restantes turmas do mesmo ano, através dos meus colegas de Núcleo de Estágio. Sem dúvida facilitou-me o processo de recolha de dados. Obtendo uma amostra de 99 alunos, 33 praticantes e 66 não praticantes.

Também achei pertinente a escolha dos alunos do nono ano tendo em conta que antecipam o ensino secundário e futuramente faram parte da população afetada pela polémica de que a Educação Física deixará de contar para avaliação, perdendo-se assim a dedicação e o interesse pela prática de atividade física, minimizando o empenho motor dos alunos. Penso que esta mudança deveria preocupar todos, tendo em vista o bem-estar físico e psicológico dos jovens.

Como futura professora de Educação Física pretendo cativar os alunos para a prática de atividade física consequentemente a adesão ao Desporto. Este tema revelará respostas influentes à prática do Desporto na Escola

**Tabela 1- Caracterização da amostra em função do sexo (n=99).**

		Sexo	
		Frequência	Porcentagem
Válido	Masculino	43	43,4
	Feminino	56	56,6
Total		99	100,0

### **Instrumentos**

Neste estudo foram utilizados o QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas) e o IMAAD (Inquérito de Motivação para a Ausência de Atividade Desportiva), com o objetivo de avaliar, respetivamente, os motivos para a prática e para a não prática desportiva.

O QMAD foi traduzido e adaptado do Participation Motivation Questioner – PMQ (Gill et al., 1983) traduzido e adaptado por Serpa e Frias (1991). Este instrumento é formado por 30 itens, precedido pela seguinte expressão “As pessoas praticam atividades desportivas para...”. E as respostas são dadas numa escala de tipo Likert, representando o 1-“nada importante”, 2-“pouco importante”, 3-“importante”, 4”muito importante” e o 5-“totalmente importante”.

O IMAAD, desenvolvido por Pereira e Vasconcelos-Raposo (1997), é formado por 26 itens, precedido pela afirmação “Eu não pratico atividades desportivas porque...”. As respostas são dadas numa escala do tipo Likert, sendo que 1 representa “discordo plenamente”, 2 “discordo”, 3 “nem concordo nem discordo”, 4 “concordo” e 5 “concordo plenamente”.

### **Procedimentos**

Após uma informação inicial dada pelos Professores das respetivas Turmas do 9ºano, sobre os propósitos da investigação e a obtenção do consentimento dos



indivíduos, foram aplicados os questionários, sendo pedido para responderem de forma sincera. Posteriormente, foram distribuídos a cada aluno o IMAAD (Pereira & Vasconcelos- Raposo, 1997) ou o QMAD (Serpa & Frias, 1991), consoante este praticasse ou não atividade física na Escola.

Na folha de rosto do questionário foram também recolhidos alguns dados sociodemográficos: Sexo, idade, local de residência, habilitações literárias, escalão desportivo (dentro e fora da Escola). Contudo apenas irei utilizar a variante sexo nos dois estudos realizados.

Após a inserção dos dados recolhidos numa matriz do SPSS v22, procedeu-se a análise estatística. Efetuaram-se análises descritivas, a média e o desvio padrão para toda a amostra. Utilizei o teste t Student para as comparações entre médias na análise em função do sexo, de acordo com o top 4 e 5 em função das respostas consideradas mais importantes. Também verificarei se existe diferenças estatisticamente significativas nas respostas com média mais distinta entre sexos (dados azul, na Tabela 2). As tabelas do teste t apresentaram os resultados do teste de Levene, para verificar inicialmente se as variáveis utilizadas são homogéneas, através do nível de significância, ( $p > 0,05$ ) e assim poder continuar o teste, verificando posteriormente o valor do Sig.

## **Resultados**

Para a apresentação dos resultados iremos dividir a respetiva apresentação em duas partes.

A primeira diz respeito aos dados relativos ao QMAD (Estudo 1), enquanto a segunda diz respeito ao IMAAD (Estudo 2).

### **Estudo 1**

Através da análise descritiva dos dados a tabela 2 mostra-nos o valor médio das respostas a cada um dos 30 itens e de acordo com a escala de importância do QMAD, os valores 4 e 5 representam, motivos totalmente ou muito importantes. Da mesma forma, os valores inferiores a 3 indicam-nos motivos pouco ou nada importantes.

Assim, e em consonância com a tabela seguinte, os inquiridos indicam como respostas mais importantes para a prática desportiva, "Manter a forma", "Trabalhar em equipa", "Espírito de Equipa"; "Estar em boa condição física" e "Divertimento". Como motivos menos importantes os inquiridos apontam, "Ter a sensação de ser importante", "ser conhecido", "receber prémios" e "pretexto para sair de casa".

**Tabela2-Análise descritiva dos itens do QMAD, em função do Sexo.**

	Sexo	N	Média	Desvio Padrão
1. Melhorar as capacidades técnicas	Masculino	23	3,78	,902
	Feminino	10	3,70	,823
2. Estar com os amigos	Masculino	23	3,74	,964
	Feminino	10	3,50	,527
3. Ganhar	Masculino	23	3,52	,846
	Feminino	10	2,40	,699
4. Descarregar energias	Masculino	23	3,52	1,201
	Feminino	10	3,50	1,080
5. Viajar	Masculino	23	2,83	1,193
	Feminino	10	2,80	1,033
6. Manter a forma	Masculino	23	4,17	,887
	Feminino	10	3,70	,823
7. Ter emoções fortes	Masculino	23	3,17	1,267
	Feminino	10	2,60	1,265
8. Trabalhar em equipa	Masculino	23	4,17	1,072
	Feminino	10	4,20	,789
9. Influência da família ou de outros amigos	Masculino	23	2,78	1,413
	Feminino	10	2,30	1,160
10. Aprender novas técnicas	Masculino	23	3,74	1,137
	Feminino	10	3,40	,699
11. Fazer novas amizades	Masculino	23	3,65	1,027
	Feminino	10	3,70	,675
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	Masculino	23	3,83	,984
	Feminino	10	3,40	,843
13. Libertar tensão	Masculino	23	3,35	1,229
	Feminino	10	3,20	,789
14. Receber prémios	Masculino	23	2,48	,846
	Feminino	10	2,00	,667
15. Fazer exercício	Masculino	23	3,61	1,305
	Feminino	10	4,00	1,054
16. Ter alguma coisa para fazer	Masculino	23	3,52	1,238

	Feminino	10	3,00	,667
17. Ter acção	Masculino	23	3,65	1,301
	Feminino	10	2,90	,994
18. Espírito de equipa	Masculino	23	4,09	1,083
	Feminino	10	3,90	,994
19. Pretexto para sair de casa	Masculino	23	2,52	1,201
	Feminino	10	2,00	,667
20. Entrar em competição	Masculino	23	3,43	1,080
	Feminino	10	2,80	,789
21. Ter a sensação de ser importante	Masculino	23	2,04	1,186
	Feminino	10	1,80	,789
22. Pertencer a um grupo	Masculino	23	3,00	1,314
	Feminino	10	3,20	,919
23. Atingir um nível desportivo mais elevado	Masculino	23	3,83	,984
	Feminino	10	3,50	,707
24. Estar em boa condição física	Masculino	23	3,91	,793
	Feminino	10	4,00	,816
25. Ser conhecido	Masculino	23	2,43	1,237
	Feminino	10	1,60	,516
26. Ultrapassar desafios	Masculino	22	3,55	,800
	Feminino	10	3,60	,699
27. Influência dos professores	Masculino	23	2,61	1,158
	Feminino	10	2,10	,738
28. Ser reconhecido e ter prestígio	Masculino	23	2,65	1,152
	Feminino	10	1,50	,527
29. Divertimento	Masculino	23	3,87	1,100
	Feminino	10	4,40	,699
30. Prazer na utilização das instalações e material desportivo	Masculino	23	3,30	1,329
	Feminino	10	3,10	,994

Analisando estas respostas, para além de verificarmos de uma forma geral quais as respostas mais importantes (próximas do valor 4 e 5) e menos importantes (próximas do valor 1 e 2), consegui diferenciar um top de respostas para ambos os sexos.

Segundo as respostas observadas, os rapazes dão mais importância, as seguintes respostas: "Manter a forma", "Trabalhar em equipa", "Espírito de Equipa" e "Estar em boa condição física", formando assim um Top 4.

As raparigas dão mais importância as seguintes respostas: "Divertimento"; "Trabalhar em Equipa"; "Estar em boa condição física" e "Espírito de equipa", formando o Top 4.

Na análise comparativa da variável independente sexo em estudo, relativamente ao Top 4 das respostas mais importantes consideradas pelos rapazes e pelas raparigas, realizou-se um teste t constatando essa análise comparativa na tabela seguinte (Tabela 3). Como tal, este estudo baseou-se na comparação estatística das respostas pertencentes ao Top 4 dos rapazes e das raparigas. Contudo, irei verificar se existe diferenças estatisticamente significativas nas respostas que apresentam uma média mais distinta entre sexos (dados a azul na **Tabela2**).

A tabela seguinte (**Tabela 3**), apresenta o teste de Levene para ver se há homogeneidade das variâncias. Como já foi referido se sig (nível de significância ou p) > 0.05 há homogeneidade das variância.

Também nesta mesma tabela, consegue-se verificar em relação ao teste t , t: valor de t observado; df: graus de liberdade; e sig: nível de significância ou p. Se sig < 0.05 há diferenças estatisticamente significativas entre os sexos.

**Tabela 3- Análise comparativa do top4 (variável dependente do QMAD) em função do sexo.**

Teste de amostras independentes						
		Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t		
		Z	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)
6. Mantar a forma	Variâncias iguais assumidas	,424	,520	1,440	31	,160
	Variâncias iguais não assumidas			1,484	18,452	,155
8. Trabalhar em equipa	Variâncias iguais assumidas	,391	,536	-,069	31	,945
	Variâncias iguais não assumidas			-,078	23,160	,939
18. Espírito de equipa	Variâncias iguais assumidas	,043	,838	,466	31	,644
	Variâncias iguais não assumidas			,483	18,655	,635
24. Estar em boa condição física	Variâncias iguais assumidas	,038	,846	-,287	31	,776
	Variâncias iguais não assumidas			-,284	16,739	,780
29. Divertimento	Variâncias iguais assumidas	1,501	,230	-1,400	31	,171
	Variâncias iguais não assumidas			-1,665	26,318	,108

Constata-se assim com esta análise que há homogeneidade das variâncias mas não existe diferenças estatisticamente significativas nas respostas do top 4 de ambos os sexos.

Contudo consigo observar que as raparigas praticam atividades desportivas essencialmente por causa do divertimento e do trabalho de equipa, já os rapazes, praticam atividades desportivas para manter a forma e pelo trabalho e espírito de equipa. Havendo uma forte influência em ambos os sexos na resposta “Trabalhar em equipa”.

Em relação aos dados que apresentaram uma média mais distinta entre sexos, consigo verificar através da tabela seguinte (**Tabela 4**), o nível de significância através do teste t realizado.

**Tabela 4- Análise comparativa das respostas mais distintas (variável dependente do QMAD) em função do sexo.**

Independent Samples Test		t-test for Equality of Means		
		t	df	Sig. (2-tailed)
		3. Ganhar	Equal variances assumed	3,674
	Equal variances not assumed	3,966	20,672	,001
6. Mantar a forma	Equal variances assumed	1,440	31	,160
	Equal variances not assumed	1,484	18,452	,155
7. Ter emoções fortes	Equal variances assumed	1,197	31	,241
	Equal variances not assumed	1,197	17,221	,247
17. Ter acção	Equal variances assumed	1,628	31	,114
	Equal variances not assumed	1,811	22,317	,084
28. Ser reconhecido e ter prestígio	Equal variances assumed	3,007	31	,005
	Equal variances not assumed	3,940	30,822	,000

Consigo assim constatar que existe diferenças estatisticamente significativas entre sexos nas seguintes respostas: “Ganhar” e “Ser reconhecido e ter prestígio”. Em que os rapazes consideram ambos, motivos com alguma importância, diferenciando-se das raparigas nestas respostas, em que as mesmas não consideram motivos relevantes. Aqui comprava a ideia que os rapazes são mais competitivos e gostam de ser reconhecido e valorizados pelo trabalho desportivo realizado.

## Estudo 2

Para a apresentação dos resultados em relação aos não participantes, foram utilizados exatamente os mesmos procedimentos que o **Estudo1**, para os praticantes.

A tabela 5 mostra-nos o valor médio das respostas a cada um dos 26 itens e de acordo com a escala de importância do IMAAD, ao valor 1 corresponde o desacordo total com o motivo apresentado, ao valor 2 corresponde o concordo pouco, ao valor 3 corresponde o concordo no geral, ao valor 4 corresponde o concordo bastante e finalmente, ao valor 5 corresponde o concordo plenamente.

De seguida, como motivos mais importantes ou que mais significâncias têm para os alunos que não praticam desporto escolar, selecionei todos aqueles que apresentam um valor médio superior a 2,7, por se aproximar consideravelmente do valor 3 (concordo no geral).

**Tabela 5- Análise descritiva em função dos itens do IMMAD.**

	Sexo	N	Média	Desvio Padrão
1. Falta de interesse, de vontade	Masculino	20	2,75	1,410
	Feminino	46	2,43	1,068
2. Falta de instalações desportivas	Masculino	20	2,55	1,234
	Feminino	46	2,46	,887
3. Falta de tempo	Masculino	20	3,30	1,174
	Feminino	46	2,98	1,105
4. Falta de treinadores/professores	Masculino	20	2,15	1,040
	Feminino	46	2,11	,706
5. Falta de equipamento pessoal	Masculino	20	2,05	1,099
	Feminino	46	2,07	,929
6. O trabalho não permite	Masculino	20	2,95	1,191
	Feminino	46	2,30	1,008
7. Por motivos de saúde	Masculino	20	1,85	1,040
	Feminino	46	2,24	1,015
8. Não gostam de desporto	Masculino	20	1,75	1,070
	Feminino	46	2,20	1,067
9. Há poucas possibilidades de prática	Masculino	20	2,40	1,188
	Feminino	46	2,24	,794
10. Os pais não deixam/apoiam a prática	Masculino	20	1,95	,887
	Feminino	46	1,89	,849
11. Têm outras coisas para fazer	Masculino	20	3,25	1,118
	Feminino	46	3,09	,962
12. Falta de hábitos desportivos	Masculino	20	2,55	1,099
	Feminino	46	2,80	1,046
13. O desporto é "aborrecido",	Masculino	20	1,95	1,146

"maçador" e "chato"	Feminino	46	1,93	,854
14. Por razões económicas (falta de dinheiro)	Masculino	20	1,40	,598
	Feminino	46	2,20	,934
15. As instalações desportivas ficam longe	Masculino	20	1,80	,768
	Feminino	46	2,46	1,026
16. Há poucas pessoas interessadas	Masculino	20	2,30	1,218
	Feminino	46	2,65	1,233
17. Os horários disponíveis das instalações não são adequados	Masculino	20	2,70	,979
	Feminino	46	2,76	1,099
18. Por vergonha dos outros	Masculino	20	1,60	,754
	Feminino	46	2,09	1,050
19. Falta de jeito	Masculino	20	2,15	,745
	Feminino	46	2,67	1,012
20. As modalidades existentes não são as que mais gostam	Masculino	20	2,85	1,348
	Feminino	46	2,76	,947
21. Acham que não são bons a praticar desporto	Masculino	20	1,95	,999
	Feminino	46	2,63	,951
22. Não gostam dos treinadores/professores	Masculino	20	1,80	,696
	Feminino	46	1,89	,795
23. Não sabem jogar	Masculino	20	2,00	,795
	Feminino	46	2,46	,936
24. Não gostam de se submeter ao esforço físico	Masculino	20	2,05	,759
	Feminino	46	2,26	,855
25. Tem uma má condição física	Masculino	20	1,85	,813
	Feminino	46	2,15	,965
26. Os amigos também não praticam	Masculino	20	2,75	1,650
	Feminino	46	2,78	1,381

Analisando esta tabela, consigo verificar as respostas consideradas mais importantes e menos importantes. Como tal, para os rapazes os principais motivos para não praticarem desporto escolar são: “Falta de tempo”; “Têm coisas para fazer”; “O trabalho não permite”; “As modalidades existentes não são as que mais gostam” e por último “Os amigos também não praticam”. Ao fazer esta seleção forma-se assim o Top 5 de respostas importantes do sexo masculino.

As raparigas dão mais importância as seguintes respostas: “Têm coisas para fazer”; “Falta de tempo”; “Os amigos não praticam”; “Falta de hábitos desportivos” e



“As modalidades existentes não são as que mais gostam”. Forma-se assim o Top 5 das respostas do sexo feminino.

Podemos numa primeira análise, observar que existem motivos comuns a ambos os sexos, diferenciando-se apenas em duas respostas: “O trabalho não permite” no caso dos rapazes e “Falta de hábitos desportivos” nas raparigas.

Como motivos menos significantes, em que os alunos de ambos os sexos discordavam, temos as seguintes respostas: “Por vergonha dos outros”; “Por razões económicas” e “Não gostam de desporto”. Concluindo assim que estes não são de fato motivos que impedem os alunos a não praticarem atividades desportivas na escola.

Na análise comparativa da variável independente sexo em estudo, apresentou-se numa tabela (**Tabela 6**), a análise comparativa dos valores dos rapazes com os das raparigas através de um teste t. Como tal, este estudo baseou-se essencialmente na comparação estatística das respostas pertencentes ao Top 5 dos rapazes e das raparigas. Irei também verificar se existe diferenças estatisticamente significativas nas respostas com média mais distinta entre sexos (dados a azul na **Tabela 5**).

A próxima tabela (**Tabela 6**) faz a comparação estatística das respostas consideradas pelos alunos como mais importantes em função dos sexos, com base no teste t.

**Tabela 6- Análise comparativa do top5 (variável dependente do IMAAD) em função do sexo.**

		Teste de amostras independentes				
		Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t		
		Z	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)
3. Falta de tempo	Variâncias iguais assumidas	,183	,670	1,067	64	,290
	Variâncias iguais não assumidas			1,041	34,308	,305
6. O trabalho não permite	Variâncias iguais assumidas	,762	,386	2,262	64	,027
	Variâncias iguais não assumidas			2,117	31,397	,042
11. Têm outras coisas para fazer	Variâncias iguais assumidas	,757	,388	,602	64	,549
	Variâncias iguais não assumidas			,567	31,811	,575
12. Falta de hábitos desportivos	Variâncias iguais assumidas	,180	,673	-,894	64	,375
	Variâncias iguais não assumidas			-,877	34,645	,387
20. As modalidades existentes não são as que mais gostam	Variâncias iguais assumidas	6,685	,012	,308	64	,759
	Variâncias iguais não assumidas			,268	27,491	,791
26. Os amigos também não praticam	Variâncias iguais assumidas	2,039	,158	-,083	64	,934
	Variâncias iguais não assumidas			-,077	31,113	,939

Como já era de se esperar e se pode verificar, existem diferenças estatisticamente significativas apenas na resposta: “ O trabalho não permite”. Uma vez que  $p < 0.05$ , esta resposta foi considerada relevante apenas para os alunos do sexo masculino.

Em relação aos dados que apresentaram uma média mais distinta entre sexos, consigo verificar através da tabela seguinte (**Tabela 7**), o nível de significância através do teste t realizado.

**Tabela 7- Análise comparativa das respostas mais distintas (variável dependente do IMAAD) em função do sexo.**

Independent Samples Test		t-test for Equality of Means		
		t	df	Sig. (2-tailed)
		6. O trabalho não permite	Equal variances assumed	2,262
	Equal variances not assumed	2,117	31,397	,042
7. Por motivos de saúde	Equal variances assumed	-1,421	64	,160
	Equal variances not assumed	-1,407	35,434	,168
14. Por razões económicas (falta de dinheiro)	Equal variances assumed	-3,502	64	,001
	Equal variances not assumed	-4,145	54,672	,000
15. As instalações desportivas ficam longe	Equal variances assumed	-2,561	64	,013
	Equal variances not assumed	-2,869	47,813	,006
21. Acham que não são bons a praticar desporto	Equal variances assumed	-2,631	64	,011
	Equal variances not assumed	-2,580	34,668	,014

Consigno assim constatar que existe diferenças estatisticamente significativas entre sexos nas seguintes respostas: “O trabalho não permite” (como já tinha referido anteriormente, no caso dos rapazes); “Por razões económicas”; “As instalações desportivas ficam longe” e “Acham que não são bons a praticar desporto”. Todas estas respostas à exceção da primeira, “O trabalho não permite”, as raparigas consideram estes, motivos com alguma importância para a não prática desportiva, diferenciando-se dos rapazes nestas respostas. Aqui também se comprava a ideia que as raparigas não se sentem tão bem preparadas nem incentivadas à prática desportiva, tanto por motivos de saúde como por não se acharem competentes na prática.

## Discussão

Neste ponto irei discutir os resultados obtidos e, sempre que possível, uma comparação com a literatura consultada, seguindo a mesma ordem utilizada na apresentação dos resultados.

### Estudo 1

Os motivos mais importantes para a prática desportiva, assumem um caráter intrínseco e correspondem a aspetos como “Trabalhar em equipa”; “Espírito de Equipa”; “Manter a forma” e “Estar em boa condição física”.

Estes resultados são compatíveis com a literatura consultada em geral, (Gill, Gross & Huddleston, 1993; Serpa, 1992; Raposo, Figueiredo & Granja, 1996). Relativamente aos motivos menos importantes, também encontrei resultados semelhantes com a literatura consultada, onde referem como motivos o “ser conhecido”, “ter a sensação de ser importante” e “pretexto para sair de casa”.

Do descrito, posso dizer que são os motivos de cariz intrínseco que mais contribuem para que os jovens se envolvam no desporto.

Na análise comparativa em função da variável independente sexo, não se verifica diferenças significativas em nenhuma das respostas consideradas como as mais influenciadas. Constata-se assim grande semelhança nas respostas escolhidas pelos alunos de ambos os sexos, variando apenas na ordem de importância. Assim, como já foi referido anteriormente, os rapazes deram maior importância pela seguinte ordem: “Trabalhar em equipa” e “Manter a forma” com a mesma média de significância, “Espírito de equipa”; “Estar em boa condição física” e por último “Divertimento”. Já as raparigas seguiram a seguinte ordem de importância: “Divertimento”; “Trabalhar em equipa”; “Estar em boa condição física” e “Espírito de equipa”.

Em síntese, concluímos que tanto os rapazes como as raparigas praticam desporto escolar pelos mesmos motivos, com a ligeira diferença que as raparigas valorizam mais o divertimento na prática desportiva e os rapazes o trabalho em equipa.

Como respostas consideradas menos importantes os rapazes consideram “Ter a sensação de ser importante”, já as raparigas “Ser conhecido”.

Com a análise das respostas mais distintas entre sexos, “Ganhar” e “Ser reconhecido e ter prestígio” são motivos que apesar da sua baixa média de escolha, acaba por serem respostas consideradas com alguma influência no que leva os rapazes a praticarem Desporto Escolar. Verificando-se nos resultados, que existem diferenças estatisticamente significativas entre sexos nestas respostas, sendo motivos considerados influentes para os alunos do sexo masculino.

## **Estudo 2**

No que concerne aos motivos mais importantes para a não prática desportiva na Escola, esta investigação permitiu verificar que, “Falta de tempo” e “Têm outras coisas para fazer” são os motivos fundamentais. Por outro lado, como motivos menos importantes constata-se “Por razões económicas” e “Por vergonha dos outros”.

Assim consigo concluir que os alunos têm consciência que o Desporto Escolar é uma forma económica dos alunos praticarem desporto e uma oportunidade única de realizarem atividade física.

Os motivos considerados mais importantes para os rapazes para a não prática desportiva são: “Falta de tempo”; “Têm outras coisas para fazer”; “O trabalho não permite” e “As modalidades existentes não são as que mais gostam”. As raparigas apresentam como principais motivos: “Têm coisas para fazer”; “Falta de tempo”; “Falta de hábitos desportivos” e “As modalidades existentes não são as que mais gostam”. Assim podemos entender as diferenças entre sexos, baseando em aspetos culturais, onde os rapazes são encorajados a explorar o envolvimento e a ser fisicamente ativos. Já as raparigas como pude verificar pela média elevada na resposta “Eu não pratico atividades desportivas por falta de hábitos desportivos”, estas não são tão encorajadas a ser fisicamente ativas, afastando-se de hábitos desportivos e demonstrando desinteresse na adesão do Desporto Escolar. Outra constatação favorável a esta conclusão foi na diferença estatisticamente significativa verificada na resposta “Acham que não são bons a praticar Desporto”, este motivo

foi considerado pelos alunos do sexo feminino influente na não prática desportiva, distinguindo-se significativamente dos rapazes.

As razões apontadas enquadram-se com alguma facilidade no contexto sócio-cultural-económico-político, estes aspetos relacionam-se maioritariamente com causas externas e fora do controlo pessoal.

Na análise comparativa em função da variável independente sexo, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas em um dos motivos considerados importantes (Top 5) na não prática desportiva na Escola, “O trabalho não permite”. Esta resposta teve diferenças significativas entre os sexos. Os rapazes consideram um motivo importante, já as raparigas deram menor importância. As raparigas consideram como motivos principais “Têm outras coisas para fazer” para justificar o fato de não praticarem Desporto Escolar. Com isto posso considerar que as raparigas apresentam um menor interesse pelo desporto. Bem como, a diferença significativa entre sexos verificada na resposta “As instalações desportivas ficam longe”, as raparigas consideram este motivo razoável para a não prática desportiva, ao contrário dos rapazes, o que reforça a ideia dos alunos do sexo feminino desmotivarem com mais facilidade e apresentarem diferenças significativas em relação aos rapazes em algumas respostas.

Refletindo sobre os dois estudos, penso que primeiramente ao verificar numa amostra de 99 alunos que apenas 33 praticam desporto escolar e os restantes 66 não praticam atividades desportivas, este fato apoia a importância deste estudo. O número reduzido dos alunos que praticam reforça a triste realidade dos alunos não praticarem Desporto Escolar.

O principal objetivo deste estudo é constatar o que leva os alunos a participar no desporto escolar e os motivos que levam os alunos a não usufruir da oportunidade de praticar atividade desportiva na Escola. Com as conclusões deste tema-problema poderei fornecer informações importantes à Escola, sobre os jovens de faixa etária 14-16 anos, como poderiam ser incentivados e motivados a praticar Desporto Escolar. Assim, a Escola pode utilizar estratégias motivacionais específicas para cativar os alunos a participarem no Desporto Escolar. Este tema-problema baseia-se na realização de dois estudos através da aplicação de dois questionários

(QMAD E IMAAD), direcionados para praticantes e não praticantes do desporto escolar dos 9ºanos da Escola Secundária de Anadia.

É importante referir que tenho consciência que o Estudo 1 contém limitações devido ao fato do instrumento QMAD não estar validado para a população portuguesa e a amostra ser um pouco reduzida.

Apesar da vasta recolha de dados sobre os alunos (Sexo, idade, local de residência, habilitações literárias, escalão desportivo), eu apenas direcionei o estudo em função do sexo dos alunos. Esta escolha deveu-se por receio de não conseguir realizar atempadamente as reflexões essenciais correspondentes a esses dados para a conclusão do meu tema-problema e por observar que esses dados da amostra são demasiado semelhantes para haver diferenças estatisticamente significativas. Apesar de ter concluído que os resultados obtidos neste estudo demonstraram a mesma constatação (não existe diferenças significativas na maioria das respostas escolhidas pelos alunos em função do sexo), penso que foi um estudo pertinente e com fundamento para tentar ajudar a Escola ao acesso de informações específicas sobre o que motiva ou não os alunos a praticarem Desporto na Escola. Em pesquisas futuras irei aumentar a dimensão da amostra e ser mais minuciosa nos instrumentos utilizados. Com mais tempo de trabalho poderei estudar vários fatores que possam influenciar a motivação dos alunos para obter uma maior consistência interna do estudo. Apoiando-me em estudos realizados anteriormente e em literatura pertinente e interligada com o estudo em causa.

Penso que de uma forma geral, deu para observar algumas diferenças entre os rapazes e as raparigas, diferenças essencialmente na ordem de importância das respostas dadas e essencialmente diferenças significativas nas respostas com médias mais distintas entre sexos.

## **6. Conclusões e Investigações Futuras**

---

Os resultados do estudo coincidem com a literatura estudada e permitem-nos concluir que os jovens envolvem-se na prática regular do desporto escolar devido a motivos de cariz intrínseco, sendo para os rapazes “Trabalhar em equipa” e “Manter a forma” os principais motivos para a prática de atividade desportiva. Já o que os

desmotiva é a “Falta de tempo” e “Ter outras coisas para fazer”. Apesar da elevada carga horária dos alunos, penso que se o gosto e a vontade de praticar desporto estiverem fomentados nos jovens, estes arranjam forma e meios para praticarem.

Nas raparigas, os motivos principais foram os mesmos que os rapazes, sendo que “Falta de hábitos desportivos” foi uma resposta que diferencia as raparigas do sexo masculino. Embora não existam diferenças estatisticamente significativas no Top 4, os resultados evidenciam alguma tendência de diferenciação nas respostas por Género, com o género masculino mais ativo nas dimensões Indicadores de treino e competição e Orientação desportiva e o género feminino mais sensível às dimensões Outras coisas para fazer, Falta de divertimento, Capacidades físicas individuais.

A única resposta que se verificou diferenças estatisticamente significativas nas respostas consideradas mais importantes, em função dos sexos foi “O trabalho não permite”, em que os alunos do sexo feminino consideraram pouco importante este motivo. Concluo daqui, que os rapazes devido a outras responsabilidades não participam no Desporto Escolar.

Este estudo também está ligado com a compreensão do fenómeno do abandono do Desporto Escolar na Escola de Anadia. Desta forma, tendo em consideração a apresentação e discussão dos resultados podemos apresentar, de uma forma breve e concisa os aspetos essenciais do estudo, as seguintes conclusões: apesar de se constatar que a hipótese operacional elaborada, indica que na maioria das respostas não há diferenças significativas entre os alunos do género Masculino e Feminino relativamente ao que motiva os alunos a praticarem Desporto Escolar, consigo ter acesso através das respostas escolhidas quais os principais motivos que contribuem e não contribuem para a prática desportiva. Bem como, constatar as respostas que mais se diferenciam estatisticamente em função do género (respostas distintas com diferenças estatisticamente significativas).

Penso que os resultados obtidos neste estudo advêm de uma amostra de alunos pequena, em relação ao número de praticantes inseridos no Desporto Escolar em Portugal, não permitindo a generalização das conclusões para o



universo da população escolar, apenas para o âmbito da Escola Secundária de Anadia. Como tal, numa tentativa de alargar o espectro dos resultados e perceber se, realmente, as causas anteriormente mencionadas são denominadoras na população escolar, recomendo a realização de uma investigação com uma amostra maior, envolvendo várias escolas do país. Outro estudo pertinente relacionado com este tema-problema seria o estudo do abandono da prática desportiva dos jovens na escola. Estes tipos de estudo devem continuar a desenvolver-se, através do aprofundamento de metodologias com o objetivo principal de analisar as principais razões que levam as crianças e os jovens a deixar de praticar desporto. Só assim, poderão ser delineadas verdadeiras estratégias que permitam motivar os nossos jovens para a prática do desporto na escola.

Outra hipótese que penso ser importante nesta linha de investigação, seria perceber se existe uma relação entre as causas de abandono e as modalidades existentes no Desporto Escolar, uma vez que o facto de não existir, muitas vezes, a modalidade preferida na escola em que o aluno estuda, pode levá-los a tencionar a abandonar a prática de uma outra modalidade. Ainda neste tema das modalidades, seria interessante estudar se as razões do abandono diferem de modalidade para modalidade.

Também constatei com este tema-problema que ao verificar que a “Falta de hábitos desportivos” foi uma das respostas consideradas importantes para o sexo feminino, penso que será interessante e importante conhecer as motivações dos professores/treinadores para o ensino no desporto escolar, ajudando, assim, a perceber se o processo estará de acordo com as motivações dos alunos, levando-os ou não ao abandono e incentivando ou não a prática desportiva. Neste sentido penso que será pertinente realizar entrevistas aos professores para ver a opinião destes e o trabalho que exercem para que os alunos participem no Desporto escolar.

“As funções do treinador de crianças e jovens ultrapassam substancialmente os aspetos relativos ao ensino da técnica e da tática e ao desenvolvimento das suas qualidades físicas, abrangendo outras áreas não menos importantes, que podem condicionar o seu comportamento desportivo, mas de que é possível, igualmente, extrair reflexos para a sua vida de cidadão comum” (Adelino, Vieira e Coelho, 1999).

Não posso deixar de referir, que o “Divertimento” foi também considerado pelos alunos um motivo influenciador na prática desportiva, essencialmente pelas raparigas. O divertimento é um fator de extrema importância no desporto juvenil, sendo o prazer na atividade, o principal responsável pela continuação ou abandono desportivo. Como tal, as estratégias a ser elaboradas pela Escola devem ter por base o divertimento, e a transmissão do bem-estar físico e psicológico que a prática desportiva proporciona aos alunos. Bem como, a oportunidade que a Escola fornece com o Desporto Escolar de trabalhar em equipa e manter uma boa condição física. Estes foram os principais motivos que levaram os jovens do 9ºano da Escola Secundária de Anadia a praticarem Desporto Escolar.

O estudo tem um grande foco motivacional, que me permite reforçar enquanto futura Professora a importância de inculcar a motivação no processo de ensino aprendizagem para proporcionar uma aprendizagem fundamental com dedicação e interesse por parte dos alunos.

Para Samulski (2002) a motivação é o conjunto de fatores que determinam a forma de atuar de um ser, através de um comportamento dirigido a um determinado objetivo. Os fatores pessoais e sociais favorecem a persistência ou o abandono de um comportamento.

Fernandes (2004) afirma que para melhor compreender o comportamento desportivo dos indivíduos e para mais corretamente e eficazmente intervir, é necessário conhecer as razões pelas quais selecionam determinadas atividades e nelas persistem. Daí ter refletido sobre investigações futuras que poderão ajudar a compreender e criar soluções para toda a dilemática que envolve este tema-problema.

## Bibliografia

---

- Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (1999). O treino de Jovens: o que todos precisam de saber! Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Araújo, J. (1995). Manual do Treinador do Desporto Profissional. Porto: Campo de Letras – Editores, S.A.
- Bento, J. O. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em Educação Física. 3ª Edição. Livros Horizonte, Coleção Cultura Física, Lisboa.
- Bloom, B., Hastings, J. & Madaus, G. (1971). Handbook of Formative and Summative Evaluation of Student Learning. New York: Mac Graw Hill.
- Cardinet, J. (1983). Des instruments d'évaluation pour chaque fonction. Neuchâtel: IRDP
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. In Boletim SPEF, nº11. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Educação Física.
- Fernandes, P. (2006). CORFEBOL: Um estudo sobre as motivações dos jovens, entre os 15 e os 19 anos, para a prática desportiva. Monografia da Universidade Lusófona, (33).
- Fernandes, R. (2004). Motivação das Nadadoras para a Prática de Natação Pura. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto vol.4, nº2 (pp. 133-152).
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 7(3), 401-421.
- Gil, D., Gross, J., Huddleston, S. (1983). "Participation Motivation in Youth Sports". International Journal of Sports Psychology, Vol XIV, pp 1-14.
- Lund, J. e Tannehill, D. (2005). Standards-Based Physical education Curriculum Development. TGfU. Sudbury: Jones & Bartlet Publishers.

Moreno, R; Dezan, F.; Duarte, L. & Schwartz, G. (2006). Persuasão e motivação: Interveniências na atividade física e no esporte. Revista digital, 11 (103). Acedido em 03/05/2009 a partir de <http://www.efdeportes.com/efd103/motivacao.htm>

Perrenoud, P. (1997). Práticas pedagógicas, profissão docente e formação: perspectivas sociológicas. 2ª Edição. Lisboa: Dom Quixote, Instituto de Inovação Educacional.

Piéron, M. (1996). Formação de Professores - Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica. Faculdade de Motricidade Humana

Ribeiro, L. (1999). Avaliação da Aprendizagem. Lisboa: Texto Editora;

RIOS, Terezinha A. Compreender e ensinar – por uma docência da melhor qualidade. São Paulo: Cortez, 2001.

Samulski D (2002). Psicologia do Esporte. Brasil: Editora Manole Ltd.

Santos, S. (2008). Que Motivações para os Jovens continuarem a prática da Natação Pura. In Revista Digital, Buenos Aires. Ano 13, Volume 127.

Siedentop, D. (1983). Development teaching skills in Physical Education, 2nd edition. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la educación física. INDE.

Siedentop, D.; Hastie, P.; Mars, H.V.D. (2011). Complete guide to Sport Education. 2<sup>nd</sup> Edition. Champaign IL: Human Kinetics. Disponível em: <http://books.google.pt/>.

Serpa, S. (1991). “Motivação para a Prática Desportiva”. in Sobral, F. Marques, A. Coordenação. FACDEX – Desenvolvimento Somato-Motor e Fatores de Excelência na População Escolar Portuguesa. Ministério da Educação. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Fevereiro 1991, Lisboa.

Silva, E.; Fachada, M.; Nobre, P. (2012). Guia das unidades curriculares dos 3º e 4º semestres 2012-2013. Universidade de Coimbra – FCDEF. Pp. 17

Sousa, J. (1991). Pressupostos, Princípios e Elementos de um Modelo de Planeamento em Educação Física. Dossier, Revista Horizonte, Vol. VIII, p.46;

TORRES, L.; GAYA, A. Hábitos de vida de alunos de uma escola da Rede Municipal de Ensino de Porto Alegre. Revista Perfil, v.1, n.1, p.24-37, 1996

Vasconcelos- Raposo, J.J.B.; Figueiredo, A.; Granja, P. (1996) Fatores de motivação dos jovens para a prática desportiva. Vila Real. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Vieira, I. (2008). Perceção dos professores do desporto escolar sobre os atributos do serviço e fatores de satisfação e insatisfação. Departamento de Educação Física e Desporto – Universidade da Madeira.

Zabalza, M. A. (1992). Planificação e Desenvolvimento Curricular na Escola. Rio Tinto: ASA.

### **Legislação:**

Decreto-Lei n.º 1/98, de 2 de Janeiro

Decreto-Lei 240/2001 de 30 de Agosto. Perfil de Desempenho Docente

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos dos ensinos básico e secundário. Disponível em: <http://www.spn.pt>.

## **Anexos**

---

**ANEXO 1-** Questionários: **QMAD** (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas) e o **IMAAD** (Inquérito de Motivação para a Ausência de Atividade Desportiva).

**ANEXO 2-** Plano de Aula

**ANEXO 3-** Grelha de Avaliação Diagnóstica

**ANEXO 4-** Grelha de Avaliação Formativa

**ANEXO 5-** Grelha de Avaliação Sumativa

**ANEXO 6-** Parâmetros e Critérios de Avaliação

### Questionário sobre Motivação

O questionário é anónimo, confidencial e de resposta voluntária, no entanto, para posterior análise estatística, pedimos que respondas às seguintes questões:

**1. Sexo:**

Masculino       Feminino

**2. Idade:** \_\_\_\_\_ (anos)

**3. Habilitações escolares:**

5º Ano     6º Ano     7º Ano     8º Ano     9º Ano

10º Ano     11º Ano     12º Ano

**4. Local de Residência:** \_\_\_\_\_.

Rural       Urbano

**5. Já praticaste desporto escolar?**

Sim

De seguida, pede-se que leia cada uma das afirmações abaixo, e assinale 1, 2, 3, 4 ou 5 para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1	2	3	4	5

**Eu pratico actividades desportivas para...**

	Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1. Melhorar as capacidades técnicas	1	2	3	4	5
2. Estar com os amigos	1	2	3	4	5
3. Ganhar	1	2	3	4	5
4. Descarregar energias	1	2	3	4	5
5. Viajar	1	2	3	4	5
6. Manter a forma	1	2	3	4	5
7. Ter emoções fortes	1	2	3	4	5
8. Trabalhar em equipa	1	2	3	4	5
9. Influência da família ou de outros amigos	1	2	3	4	5
10. Aprender novas técnicas	1	2	3	4	5
11. Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	1	2	3	4	5
13. Libertar tensão	1	2	3	4	5
14. Receber prémios	1	2	3	4	5
15. Fazer exercício	1	2	3	4	5
16. Ter alguma coisa para fazer	1	2	3	4	5
17. Ter acção	1	2	3	4	5
18. Espírito de equipa	1	2	3	4	5
19. Pretexto para sair de casa	1	2	3	4	5
20. Entrar em competição	1	2	3	4	5
21. Ter a sensação de ser importante	1	2	3	4	5
22. Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5
23. Atingir um nível desportivo mais elevado	1	2	3	4	5
24. Estar em boa condição física	1	2	3	4	5
25. Ser conhecido	1	2	3	4	5
26. Ultrapassar desafios	1	2	3	4	5
27. Influência dos treinadores	1	2	3	4	5
28. Ser reconhecido e ter prestígio	1	2	3	4	5
29. Divertimento	1	2	3	4	5
30. Prazer na utilização das instalações e material desportivo	1	2	3	4	5

*Muito Obrigado pela sua colaboração!*



De seguida, pede-se que leia cada uma das afirmações abaixo, e assinale 1, 2, 3, 4 ou 5 para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:


Discordo Plenamente	Discordo	Nem Discordo, nem Concordo	Concordo	Concordo Plenamente
1	2	3	4	5

**Eu não pratico actividades desportivas porque...**

	Discordo Plenamente	Discordo	Nem Discordo, nem Concordo	Concordo	Concordo Plenamente
1. Falta de interesse, de vontade	1	2	3	4	5
2. Falta de instalações desportivas	1	2	3	4	5
3. Falta de tempo	1	2	3	4	5
4. Falta de treinadores/professores	1	2	3	4	5
5. Falta de equipamento pessoal	1	2	3	4	5
6. O trabalho não permite	1	2	3	4	5
7. Por motivos de saúde	1	2	3	4	5
8. Não gostam de desporto	1	2	3	4	5
9. Há poucas possibilidades de prática	1	2	3	4	5
10. Os pais não deixam/apoiam a prática	1	2	3	4	5
11. Têm outras coisas para fazer	1	2	3	4	5
12. Falta de hábitos desportivos	1	2	3	4	5
13. O desporto é “aborrecido”, “maçador” e “chato”	1	2	3	4	5
14. Por razões económicas (falta de dinheiro)	1	2	3	4	5
15. As instalações desportivas ficam longe	1	2	3	4	5
16. Há poucas pessoas interessadas	1	2	3	4	5
17. Os horários disponíveis das instalações não são adequados	1	2	3	4	5
18. Por vergonha dos outros	1	2	3	4	5
19. Falta de jeito	1	2	3	4	5
20. As modalidades existentes não são as que mais gostam	1	2	3	4	5
21. Acham que não são bons a praticar desporto	1	2	3	4	5
22. Não gostam dos treinadores/professores	1	2	3	4	5
23. Não sabem jogar	1	2	3	4	5
24. Não gostam de se submeter ao esforço físico	1	2	3	4	5
25. Tem uma má condição física	1	2	3	4	5
26. Os amigos também não praticam	1	2	3	4	5

*Muito Obrigado pela sua colaboração!*

PLANO DE AULA	<b>Ano Lectivo:</b>	2013/2014	<b>Período:</b>	1º	<b>Aula n.º:</b>	80 e 81	<b>Unidade Didáctica:</b>	Ginástica Acrobática	
	<b>Data:</b>	13.05.2014	<b>Turma:</b>	9º E	<b>Duração:</b>	90'	<b>Aula:</b>	4 e 5	
	<b>Hora:</b>	08h30	<b>Local:</b>	G2	<b>N.º de Alunos Previstos:</b>	24	<b>De um total de:</b>		
	<b>Função Didáctica:</b>	Avaliação Diagnóstica de Ginástica Acrobática		<b>Avaliação:</b>	Formal				
	<b>Objetivos de Aula:</b>	Introdução de progressões pedagógicas de alguns elementos acrobáticos (Monte; Prancha facial e Pino de Praia) e execução da sequência gimnástica acrobática, o aluno realiza elementos gimnásticos de acrobática (pares e trios): -Pegas; Monte e Desmonte; -Equilíbrio; Dinâmica e Flexibilidade; -Segurança.							
	<b>Recursos Materiais:</b>	Colchões; documentos de apoio; bolas medicinais; apito; coletes e bolas de futebol.							
	<b>Sumário:</b>	Ginástica Acrobática: Introdução de progressões pedagógicas e execução dos vários elementos acrobáticos (pares e trios). -Condição física: Trabalho de força e postura corporal.							
	<b>JUSTIFICAÇÃO</b>	Planifiquei esta aula de forma a progredir na execução dos elementos acrobáticos. Após ter avaliado inicialmente o empenho motor dos alunos na ginástica acrobática apercebi-me de algumas dificuldades às quais irei combater utilizando exercícios de progressão. Alguns grupos serão reorganizados e poderão sofrer alguns ajustes devido à ausência de alunos contudo, serão reajustados de forma equilibrada (pares e trios), para que os alunos se sintam confortáveis e motivados com o seu grupo/pare de trabalho. A minha instrução será focada para a segurança e a utilização das pegas apropriadas, instruindo de forma a adotar estratégias de melhoria de aprendizagem. Observarei a prestação dos alunos nos vários exercícios de técnica: equilíbrio; dinâmica e flexibilidade. Irei utilizar o questionamento e um jogo (futebol aranha) no fim da aula, como forma de quebrar a monotonia da mesma, avaliar os conhecimentos dos alunos e aumentar a dinâmica da aula. Esta aula terá uma estação de condição física, com bolas medicinais para continuar o trabalho de postura e força já iniciado em aulas anteriores no âmbito de um projeto investigação ação do aluno do 1º ano de Mestrado João Rei.							

Tempo		Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização/ Estratégias de Ensino / Estilos de Ensino	Objetivos Comportamentais / Critérios de Exito
○	Parc.			
P. Inicial				
08h35	5'	-Contextualização e introdução da aula (descrever brevemente o que será realizado e trabalhado com vista atingir os objetivos de aula). -Verificação de presenças e exposição dos conteúdos da aula. -Demonstração das pegas e regras de segurança.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos à frente do professor em meia-lua;</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos ouvem atentamente o professor;</li> <li>Explicação prática: Professor-Aluno.</li> <li>Informar e organizar a turma por grupos/equipas.</li> </ul>
08h40	10'	- <u>Aquecimento:</u> -Corrida com movimentos articulares e exercícios de pegas e de força ao sinal sonoro da professora. -Alongamentos dados pela professora	<p>□ <u>Estilo por Comando e Tarefa</u></p> <p>Os alunos realizam corrida contínua com movimentos articulares ao seu gosto. Ao sinal sonoro dado pela professora executam as seguintes tarefas: 1º <u>sinal</u> sonoro: saltar para colo de um colega mantendo-se cerca de 5 segundos no colo. Em caso de número ímpar de alunos os que não se encontrarem em pares executam a consequência da tarefa. 2º <u>sinal</u> sonoro: utilizar uma pega acrobática abordada e manterem-se em posição de equilíbrio no período de tempo de 3 voltas. 3º <u>sinal</u> sonoro: todos em prancha durante 5 segundos. <u>Consequência:</u> 10 Flexões de braços.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Ativação</u> geral do organismo para o esforço físico da aula, de uma forma lúdica;</li> <li>Perceção das diversas pegas acrobáticas:</li> </ul>
08h50	2'	Transição para o Exercício 1.		
	12'			

<b>P. Esquemas</b>				
00h52	18'	<p><b>Estações de Progressões pedagógicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-progressões para o Monte;</li> <li>-progressões para a prancha facial;</li> <li>-progressões para o pino de praia.</li> </ul> <p>-Estação do Fitnessgram (resolva de dados):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teste – Força</li> <li>Impulsão na Horizontal</li> <li>- Flexibilidade dos M.B.-Teste senta e alonga</li> <li>- Flexibilidade do Tronco-Extensão do Tronco</li> <li>- Flexibilidade do Ombro.</li> <li>-Índice de massa corporal.</li> </ul>	<p><b>Estilo por Tarefa</b></p>	<p>-Exercícios de progressão: <b>Objetivo:</b> Tomar consciência do monte e do desequilíbrio e retroguarda. Noção de contração e equilíbrio necessário na manutenção da prancha facial. Noção da posição do base e do equilíbrio.</p> <p>Os alunos realizam as figuras gímnicas correspondentes ao seu grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar as pegas adequadas às figuras;</li> <li>- Realizar o monte e depois o desmonte de acordo com a exigência da figura;</li> <li>- Efetuar a figura acrobática com concentração; equilíbrio e segurança.</li> </ul>
00h10	25'	<p><b>Figuras acrobáticas: Pares e trios.</b></p> <p>-10'+5'+10' (20' de elementos gímnicos acrobáticos + 5' de questionário).</p> <p><b>Questionário:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Quais são as pegas mais utilizadas?</li> <li>-Que cuidados devemos ter no Monte e Desmonte?</li> <li>-Qual a função do base e do volante?</li> <li>-De uma forma geral como devemos posicionar para realizar as ajudas?</li> </ul> <p>{...}</p> <p>-Trabalho de postura, os dois Grupos que estão de fora: Agachamentos com bola medicinal (exercício de 5'min). -5'+5'+5'+5'.</p>	<p><b>Estilo por Tarefa</b></p> <p>Os alunos realizam as figuras gímnicas correspondentes ao seu grupo de trabalho. Devem consultar o documento de apoio colocado junto aos colchões.</p> <p><b>Grupos Gímnicos:</b> Pares:G1:nP1+n4;G2:nP6+24 Trios:G3:nP2+3+12; G4:nP4+15+19; G5:nP25+26+8; G6:nP29+18+9; Condição Física: nP22+10+11;nP23+17+16</p> <p>-Os grupos que se encontram lado a lado ajudam-se mutuamente. Realizando as figuras vez a vez, o grupo que está de fora executa as ajudas. Pares com pares; Trios com trios.</p>	<p><i>As determinantes técnicas dos exercícios gímnicos acrobáticos: Erros Comuns e Ajudas encontram-se nos documentos de apoio da aula fornecidos aos alunos.</i></p> <p>Os alunos amunham rapidamente o material utilizado.</p>
00h35	2'	Amunção do Material gímico		
00h37	7'	Jogo: Futebol Areia		
49'				
<b>P. Final</b>				
00h44	3'	<p>-Amunção do resto do material.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retorno à calma</li> <li>- Reflexão da aula; esclarecimento de dúvidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos encontram-se de frente para o professor dentro do seu campo de visão;</li> </ul> <p><b>Estilo por Comando</b></p>	
3'			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos amunham rapidamente o material utilizado e ouvem atentamente o professor e em silêncio. Se necessário, os alunos questionam o professor, de forma ordena e apenas quando forem solicitados.</li> </ul>	

**Reflexão Crítica:**

A aula começou a horas contudo prolonguei-me para além do tempo previsto na explicação da aula, achei por bem que todos percebessem o que era pretendido com as progressões e reforcei novamente a importância da segurança e do trabalho em equipa. O aquecimento foi dinâmico e com grande empenho motor. Os alunos organizaram-se nos grupos pretendidos e iniciaram as estações de progressão na hora programada. Todos executaram as tarefas e trabalharam em grupo, penso ter sido uma aula rentável e com aproveitamento. No último exercício, o facto de ter parado durante 3 minutos para questionamento e esclarecer possíveis dúvidas, consegui verificar com grande satisfação, que de uma forma geral os alunos estão a reter conhecimentos. Rapidamente retornaram à tarefa, continuando o trabalho de pares e trios acrobáticos. Penso que a forma como terminei a parte prática da aula, "futebol aranha", foi engraçada, contudo o objetivo desta tarefa no fim era principalmente motivacional apesar de não ser necessário, uma vez que consigo constatar aula após aula que os alunos se encontram motivados com as aulas de ginástica acrobática. Realço também a importância que todas as aulas devem ser motivadoras independentemente da modalidade em questão. Fechei vários ciclos de feedbacks e demonstrei quando necessário, "entrando e saindo da aula".

Na próxima aula os alunos irão introduzir elementos de ligação nas figuras acrobática para construir cada grupo a sua sequência gímnica acrobática.

Turma: 9<sup>º</sup>E

Situação de jogo reduzido

11 de Março de 2014

N.º	Nome	Gestos Técnicos				Gestos Técnico-táticos (1,2 ou 3)		Média	Nível
		P	R	D	Remate	Dinâmica Colectiva			
		3	3	3	2	2		3	Introdutório
		3	3	3	2	2		3	Introdutório
		3	3	3	2	2		3	Introdutório
		3	3	3	2	2		3	Introdutório
		3	3	3	2	2		3	Introdutório
		4	4	4	4	3		4	Elementar
		4	4	4	4	3		4	Elementar
		4	4	4	4	3		4	Elementar
		3	3	3	2	2		3	Introdutório
		3	2	3	2	2		2	Introdutório
		3	3	3	2	1		2	Introdutório
		4	4	4	5	3		4	Elementar
		3	3	3	2	2		3	Introdutório
		3	3	3	2	2		3	Introdutório
		4	4	4	5	3		4	Elementar
		4	4	4	5	3		4	Elementar
		3	3	3	2	1		2	Introdutório
		3	3	3	2	2		3	Introdutório
		3	3	3	2	2		3	Introdutório
		4	4	4	5	3		4	Elementar

Códigos

P- Passe

R- Recepção

D- Drible

Núcleo de Estágio - FCDEF [2013-2014]

Nível dos alunos	1	Não Introdutório
	2-3	Introdutório
	4	Elementar
	5	Avançado

NÍVEL 1	
<p><b>Dinâmica Colectiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ausência de relações entre colegas de equipa;</li> <li>✓ Monopolização do jogo por 1,2 ou 3 elementos (ações individualizadas);</li> <li>✓ Utilização inadequada do drible (driblar sistematicamente em cada recepção);</li> <li>✓ Jogo sem estrutura elementar;</li> <li>✓ Todas as ações convergidas para a bola;</li> <li>✓ Elevadas percentagens de faltas técnicas;</li> <li>✓ Jogo centrado na bola – aglomerações;</li> <li>✓ Transição defesa ataque desadequada;</li> <li>✓ Não há progressão;</li> <li>✓ Inexistência do conhecimento de colocação tática defensiva/ofensiva;</li> <li>✓ Não cria situações de finalização;</li> <li>✓ Falta de organização nas transições ataque/defesa e defesa/ataque;</li> <li>✓ Ausência na definição do objetivo do jogo (finalização);</li> <li>✓ Não ocupação racional do espaço de jogo.</li> </ul>	<p><b>Ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ausência de Domínio do gesto técnico utilizado;</li> <li>✓ Não exploram o 1x0 e 2x1;</li> <li>✓ Grandes dificuldades nas ações ofensivas;</li> <li>✓ Poucos ou nenhuns remates (golos);</li> <li>✓ O jogador de posse de bola ficando sujeito a múltiplos estímulos não consegue organizar uma resposta a nenhum deles;</li> <li>✓ Precipitação no remate e incapacidade de reconhecer os momentos de finalização;</li> <li>✓ Não cria situações de desmarcação, não criando rutura na linha defensiva adversária.</li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Não existe intencionalidade na ação defensiva;</li> <li>✓ Inexistência de enquadramento defensivo;</li> <li>✓ Desequilíbrio defensivo;</li> <li>✓ Pouca colaboração na ação conjunta da equipa, não cria oposição ao adversário direto.</li> </ul>

NÍVEL 2	
<p><b>Dinâmica colectiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estabelecem-se relações entre jogadores;</li> <li>✓ Descongestionamento em relação à bola;</li> <li>✓ Uso adequado do gesto técnico;</li> <li>✓ Libertação do jogador com a bola;</li> <li>✓ Ocupação racional do espaço;</li> <li>✓ Exploração das linhas criadas abertas por desmarcações;</li> <li>✓ Definição de uma posição entre a bola e a baliza;</li> <li>✓ Oscilação sobre o sentido da bola.</li> </ul>	<p><b>Ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ligação das duas fases da organização ofensiva – transição defesa/ataque e ataque propriamente dito;</li> <li>✓ Conquista e definições das posições adequadas no ataque;</li> <li>✓ Conhecimento da disposição tática;</li> <li>✓ Explora com frequência o 1x0 e o 2x1;</li> <li>✓ Procura de linhas de remate e o uso de desmarcações.</li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Intervenções defensivas frequentes;</li> <li>✓ Pré-dinamismo dos jogadores surge com mais frequência;</li> <li>✓ A rutura do jogo é pouco frequente;</li> <li>✓ Procura marcar um adversário.</li> </ul>

NÍVEL 3	
<p><b>Dinâmica colectiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumenta devido a uma maior eficácia das ações de jogo;</li> <li>✓ Integra o compromisso da comunicação com os companheiros e a intervenção dos adversários;</li> <li>✓ Consciencialização das funções entre jogadores;</li> <li>✓ As ações de jogo contemplam o momento presente e o subsequente;</li> <li>✓ Organização ofensiva e transição do ataque conquistando e definindo posições adequadas ao desenvolvimento das ações;</li> <li>✓ Ações de equilíbrio tático;</li> <li>✓ Movimento na tentativa de recuperar a posse de bola;</li> <li>✓ Basculação sobre o sentido da bola;</li> <li>✓ Equilíbrio defensivo.</li> </ul>	<p><b>Ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conquista e definição das posições adequadas no ataque (explorar o espaço vazio);</li> <li>✓ Ações ofensivas, tendo como principal objetivo provocar desequilíbrios na defesa;</li> <li>✓ Reposições corretas das posições ofensivas (enquadramento ofensivo);</li> <li>✓ Aproveitamento das situações de eficácia;</li> <li>✓ Organização da transição da defesa para o ataque;</li> <li>✓ Realizam situações de finalização;</li> <li>✓ Finalização resultante de fintas, ou situações coletivas de rutura defensiva;</li> <li>✓ Liberta-se do seu adversário direto para finalizar, ou "fixa" mais um defesa e liberta um companheiro.</li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Deslocamentos e colocações tendo em vista a máxima eficácia;</li> <li>✓ Intencionalidade das ações defensivas;</li> <li>✓ Pré-dinamismo constante dos jogadores;</li> <li>✓ Equilíbrio defensivo;</li> <li>✓ Realização da marcação ao adversário direto.</li> </ul>





25 de Março de 2014

N.º	Nome	Gestos Técnico-táticos										Média	Nível	
		Gestos Técnicos				Avançar			Apoio		Continuidade			
		P	R	F	PBD	Def	Ala	Def	Ala	Def	Ala			
		3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3,1	Introdutório	
		3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2,9	Introdutório	
		3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3,0	Introdutório	
		3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2,9	Introdutório	
		3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2,9	Introdutório	
		3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3,0	Introdutório	
		5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4,3	Elementar	
		5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4,4	Elementar	
		4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4,1	Elementar	
		4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3,2	Introdutório	
		3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2,9	Introdutório	
												#DIV/0!		
		4	4	3	4	4	5	4	4	4	5	4,1	Elementar	
		5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	4,7	Avançado	
		3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3,1	Introdutório	
		3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3,1	Introdutório	
		4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4,2	Elementar	
		5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4,9	Avançado	
		3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2,9	Introdutório	
		3	3	2		2	3	3	4	3	4	3,0	Introdutório	
		4	3	3	4	3	3	3	4	3	5	3,5	Elementar	
		5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4,4	Elementar	

Núcleo de Estágio - FCDEF [2013-2014]

Média	1	So Introdutório
	2 ou 3	Introdutório
	4	Elementar
	5	Avançado

1 - Não Realiza	2 - Realiza com grande dificuldade	3 - Realiza com alguma dificuldade	4 - Realiza bem	5 - Realiza muito bem
-----------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------	-----------------------

	ATAQUE	DEFESA
<b>1º PRINCÍPIO</b>	<b>AVANÇAR</b>	
ACÇÕES	-Correr com a bola nas mãos -Mudar de Direcção -Fintar -Finta de Passe	-Subir em defesa -Marcar o adversário directo -Retirar a fita
<b>2º PRINCÍPIO</b>	<b>APOIAR</b>	
ACÇÕES	-Correr atrás do portador da bola (Eixo) -Colocar-se atrás do portador da bola -Comunicar com o portador da bola -Passar e receber em corrida	-Manter a linha defensiva -Apoiar a acção defensiva -Colocar-se atrás da linha de fora de jogo
<b>3º PRINCÍPIO</b>	<b>CONTINUIDADE</b>	
ACÇÕES	-Recolocar-se atrás do portador da bola -Criar situações de superioridade numérica (2x1) -Passar antes, durante e depois do TAG -Manter o sentido de jogo	-Manter a linha defensiva de forma continuada -Recolocar-se atrás da linha de fora de jogo -Ganhar terreno colectivamente -Utilizar a defesa individual, por canais e deslizante

### Parâmetros e critérios de Avaliação

<b>Domínio: Saber Fazer</b>	Execução de habilidades e gestos técnicos em situação de exercício / situação de jogo		<b>40%</b>
<b>Domínio: Saber Ser</b>	Assiduidade/ pontualidade	8%	<b>40%</b>
	Perseverança	8%	
	Autonomia	8%	
	Sociabilidade	8%	
	Responsabilidade	8%	
<b>Domínio: Saber</b>	Teste escrito no final da UD		<b>20%</b>

<b>Alunos que ao longo da UD realizem menos de 75% das aulas práticas dadas pelo professor</b>	<b>Domínio: Saber fazer</b>	<b>20%</b>
	<b>Domínio: Saber ser</b>	<b>60%</b>
	<b>Domínio: Saber</b>	<b>20%</b>
<b>Alunos com atestado médico</b>	<b>Domínio: Saber ser</b>	<b>40%</b>
	<b>Domínio: Saber</b>	<b>60%</b>

### Classificação dos testes escritos e trabalhos

<b>Teste ("Saber")</b>		
<b>%</b>	<b>Nível</b>	<b>Qualitativo</b>
<b>0-19</b>	<b>1</b>	<b>Muito Insuficiente</b>
<b>20-49</b>	<b>2</b>	<b>Insuficiente</b>
<b>50-69</b>	<b>3</b>	<b>Suficiente</b>
<b>70-89</b>	<b>4</b>	<b>Bom</b>
<b>90-100</b>	<b>5</b>	<b>Muito Bom</b>