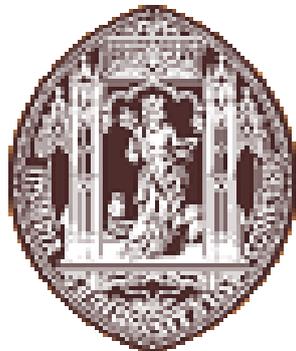


FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

UNIVERSIDADE DE COIMBRA



JOANA LARANJEIRO AMARO CONDEÇO AMANTE

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DA LOUSÃ JUNTO DA TURMA “A” DO 9ºANO NO ANO LETIVO
DE 2013/2014**

**COIMBRA
ANO LETIVO 2013/2014**

JOANA LARANJEIRO AMARO CONDEÇO AMANTE

Número de aluno: 2007021115

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DA LOUSÃ JUNTO DA TURMA “A” DO 9º ANO NO ANO LETIVO
DE 2013/2014**

Relatório de Estágio 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 Miguel Fachada

**COIMBRA
ANO LETIVO 2013/2014**

Esta obra deve ser citada como - Amante, Joana (2014). *Relatório de Estágio Pedagógico*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal

RESUMO

O presente documento pretende refletir e retratar todo o trabalho desenvolvido por mim, como Professora Estagiária da Escola Secundária da Lousã, ao longo deste ano letivo 2013/2014, inserido no âmbito das Unidades Curriculares do Estágio Pedagógico e Relatório de Estágio, do 2º ano do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O Estágio Pedagógico repleto de novas experiências tanto pessoais como profissionais, envolveu um conjunto de processos, tendo origem no início da minha formação. Coloquei em prática todas as minhas competências e conhecimentos adquiridos durante estes largos anos. Assim sendo, este ano foi dedicado à formação de um docente mais reflexivo, autónomo e responsável, com o intuito de ser capaz de promover um ensino otimizado. Este documento contém todos os passos percorridos e todas as experiências que mais me marcaram durante o decorrer do Estágio Pedagógico, incluindo todo o planeamento, reflexões e soluções por mim tomadas. O segundo capítulo, do presente documento, é dedicado a um trabalho científico enquadrado nos domínios de intervenção pedagógica, que após escolhido o tema foi desenvolvido e analisado. Em conclusão, este documento pode ser visto como um complemento ao Estágio Pedagógico, contendo uma análise descritiva de todos os aspetos e parâmetros da minha aprendizagem como Professora Estagiária.

Palavras-Chave:; Estágio Pedagógico. Educação Física. Aprendizagens. Planeamento. Reflexão.

ABSTRACT

The present document pretends to reflect all the work developed by me during my internship throughout this past school year (2013/2014) as a teacher in Lousa Secondary school, inserted in my masters degree in Physical Education. The pedagogical internship was replete with new personal and professional experiences, and involved an array of processes having for origin the beginning of my formation. I used all my knowledge and skills gathered in this past years and put them into practice. Therefore this past year was dedicated to my formation as a teacher, i became more reflective autonomous, critical and responsible, with the aim of promoting an optimized teaching. This document contains all the steps walked by me, and all the experiences that marked me during the internship, including all the planning, reflections and solutions that i took. The second chapter of the present document is dedicated to a scientific work developed and analyzed. In conclusion this document can be seen as a supplement of my internship, containing a descriptive analysis of all the aspects and guidelines of my learning as a teacher.

Keywords: Practicum Internship. Physical education. Learning. Planning. Reflexion.

SUMÁRIO

Introdução	8
Expetativas Iniciais	10
Caracterização do Contexto	13
- Escola Secundária da Lousã	13
- Instalações Desportivas	13
- Grupo Recrutamento de Educação Física	15
- Núcleo de Estágio	15
- Turma A do 9º ano	16
- Planificação	18
- Casos Específicos	19
Atividades Desenvolvidas	23
- Planeamento	23
- Realização	25
- Avaliação	29
- Componentes Ético-Profissional	34
Justificação das opções tomadas	35
Aprendizagens Realizadas	38
Compromisso com as aprendizagens dos alunos	41
Inovação de Práticas Pedagógicas	44
Dificuldades Sentidas / Questões Dilemáticas	45
Tema-Problema	47
- Fundamentação Teórica e Justificação da Temática	47
- Metodologia	48
- Resultados	50
Discussão de Resultados	54
Conclusões	56
- Prática pedagógica supervisionada	56
- Experiência pessoal e profissional	56
Referências Bibliográficas	58

Anexos

- Teste de Toulouse e Piéron – Atenção Concentrada

Joana Laranjeiro Amaro Condeço Amante, aluno nº 2007021115 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório de Estágio Pedagógico constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art. 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF

03/09/2014

INTRODUÇÃO

A elaboração do presente documento tem como principal objetivo refletir e retratar todo o trabalho desenvolvido por mim, como Professora Estagiária, ao longo deste ano de Estágio Pedagógico 2013/2014, inserido no âmbito das Unidades Curriculares do Estágio Pedagógico e Relatório de Estágio, do 2º ano do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

A escola de destino para o meu Estágio Pedagógico, foi a Escola Secundária da Lousã, pertencente ao Agrupamento de Escolas da Lousã, juntamente com mais três colegas estagiários formando assim o Núcleo de Estágio. A supervisão deste foi efetuada pelo Professor João Moreira – Orientador da escola; e pelo Professor Miguel Fachada supervisor da Faculdade.

A escolha das turmas foi realizada através do consenso entre todos os estagiários, de acordo com os horários das aulas de Educação Física. Assim, a turma que me atribuíram foi a turma A do 9º ano, que apesar de todas as suas virtudes e defeitos acabou por me ficar gravada, não só por ser a minha primeira experiência como Professora, mas também devido à contribuição de cada um dos alunos em particular, que pelas diferentes personalidades tornaram possível a realização de um trabalho completo, diversificado e bastante gratificante.

Assim sendo, este documento contém todos os passos percorridos e todas as experiências que mais me marcaram.

O presente Relatório de Estágio encontra-se dividido em duas partes, sendo o primeiro capítulo dedicado ao meu percurso ao longo do Estágio Pedagógico e o segundo ao Tema-Problema por mim escolhido para analisar e relacionar com o meu percurso no Estágio.

Quanto ao primeiro capítulo, este é composto por uma breve introdução, pelas expectativas iniciais, por todo o planeamento necessário e por fim por uma reflexão sobre os conhecimentos adquiridos e práticas realizadas durante o Estágio.

O segundo capítulo é dedicado a um trabalho científico que, após escolhido o tema, foi desenvolvido e analisado sempre tendo em conta e relacionando com as experiências adquiridas durante o Estágio Pedagógico. O Tema-Problema por mim

escolhido foi o estudo sobre a “comparação dos níveis de atenção e concentração discente nas restantes disciplinas, perante a influência (através da presença ou ausência) da disciplina de educação física”, com o objetivo de investigar a influência da disciplina de educação física na atenção e concentração dos alunos nas restantes disciplinas curriculares.

Em conclusão, este documento pode ser visto como um complemento ao Estágio Pedagógico, contendo uma análise descritiva e reflexiva dos aspetos e parâmetros da minha aprendizagem como Professora Estagiária.

EXPECTATIVAS INICIAIS

A expectativa é um conceito que nos pode desiludir, dependendo da importância que lhe atribuímos, ou por outro lado, encantar-nos, se não for demasiado alta. Em qualquer decisão da nossa vida, o Ser Humano, conscientemente ou inconscientemente, cria as suas expectativas, sejam elas pessoais, profissionais, sociais, etc..

Apesar de saber que este seria um longo percurso, criei expectativas bastante elevadas para este Estágio Pedagógico.

Quando me inscrevi para o Estágio, não criei grandes expectativas, mas, com o passar dos dias e com o aproximar do Início do Ano Letivo, o “nervoso miudinho” foi crescendo e criando cada vez mais expectativas.

Relativamente à escolha da Escola, não tive a possibilidade de me pronunciar, visto que a comunicação da data e hora da respetiva reunião foi feita através de um comunicado numa disciplina em que não me encontrava inscrita (já tinha sido aprovada a esta disciplina – Sistemática da Educação, no ano anterior). Posto isto, tive de ser colocada numa escola que ainda tinha vagas.

No entanto, criei algumas expectativas, estava ansiosa para conhecer a minha nova escola, onde iria passar por uma experiência única, pela primeira vez estaria diante de uma turma como Professora. No entanto, apesar da maior parte dos meus colegas querer ficar por Coimbra eu gostaria de ir para uma escola fora da Cidade, escolas supostamente com menos condições. Por esse motivo fiquei bastante entusiasmada quando vim conhecer a escola e observei as boas condições que esta escola possui.

No dia que me vi diante de todos os restantes professores de Educação Física, num ambiente bastante tranquilo e com espírito de entre-ajuda, fiquei muitíssimo feliz, visto que outra das minhas grandes expectativas era encontrar um grupo de educação física bastante unido e cooperante, um ambiente que a mim me motiva muito e que me ajuda bastante na minha dedicação e realização de um bom trabalho ao longo de todo o ano letivo.

Apesar de ter grande experiência em ambientes desportivos, este é um caminho completamente novo e receoso para mim, estar responsável por uma turma, criar objetivos para essa turma e o meu maior medo de criar esses objetivos para a turma e não os conseguir atingir.

Assim, as minhas expectativas iniciais para este longo percurso de Professora Estagiária foram altas, mas tendo sempre “os pés na terra” traçando objetivos a curto e médio prazo, para que me ajudassem a evoluir de modo a procurar a competência e a exigência.

Para concluir, de seguida estão descritas algumas das minhas expectativas iniciais divididas por diversas dimensões.

Dimensão Profissional e Ética

- Estabelecer uma atitude reflexiva e introspetiva do ensino, que me permita uma adequação de estratégias em relação ao conhecimento e às aprendizagens;
- Focalizar a minha intervenção na aproximação dos conteúdos aos saberes dos alunos, concebendo formas conscientes para uma postura crítica e justa;
- Conceber e partilhar ações e atividades quer a nível de grupo quer de escola que favoreçam um melhor conhecimento da realidade enquanto professor.

Participação na Escola

- Participar ativamente nos diversos órgãos, planeando ou propondo ações e atividades que sejam enriquecedoras na construção de uma escola ativa;
- Contribuir para uma dinâmica de construção e desenvolvimento de processos congregadores de vontades e indutores de dinâmicas de êxito;
- Criar mecanismos de estudo e análise do processo educativo da escola, contribuindo para ter uma escola mais empreendedora e promotora de sucesso.

Desenvolvimento e Formação Profissional

- Promover, realizar e participar em ações de formação/informação, internas ou externas à escola tendo sempre por objetivos uma melhor consciencialização do ensino e um melhor processo formativo.

Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

- Planear e estruturar meios e mecanismos facilitadores de aprendizagem e geradores de sucesso;

- Promover a aquisição de conhecimentos, vindo a implementar formas facilitadoras e motivadoras de aprendizagens, dando ênfase às ferramentas atuais de trabalho;

- Criar regras e parâmetros que permitam aos alunos serem mais autónomos, valorizando as suas vivências e capacidades, tendo sempre presente o projeto educativo e a cultura da escola;

- Estabelecer metas ao longo do processo que situem os alunos e permitam reajustamentos, tendo em vista o produto final.

CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO

- Escola Secundária da Lousã

O concelho da Lousã situa-se na Região Centro de Portugal, distando a 28 km de Coimbra. Ocupa uma área territorial de 139,16 km² e é constituído por seis freguesias: Casal de Ermio, Foz de Arouce, Gândaras, Lousã, Serpins e Vilarinho.

O Agrupamento de Escolas da Lousã localiza-se assim, num dos concelhos do distrito de Coimbra que mais se tem destacado pelo aumento da população residente, e se em 2007 contava com 16 mil habitantes, atualmente, segundo o último censo, apresenta cerca de 20 mil e 100. Situa-se na Rua Dr. António Henriques, bem perto do centro da vila.

A Escola Secundária da Lousã foi criada em 27 de Outubro de 1966, a partir de uma secção da Escola Industrial e Comercial Avelar Brotero, de Coimbra, onde o professor Antonino Henriques era diretor. Daí a atribuição do nome à rua onde se encontra sediada. Em Setembro de 1971, a secção da Brotero na Lousã autonomizou-se e passou a Escola Técnica da Lousã. Em Abril de 1975, entrou em funções o seu primeiro Conselho Diretivo eleito. Em Abril de 1987, a escola transferiu-se para as atuais instalações.

Atualmente esta escola está numa fase de se agrupar à Escola Básica da Lousã, ficando então, ambas as escolas no Agrupamento de Escolas da Lousã

- Instalações Desportivas

O campo exterior é muito requisitado pelos alunos durante os intervalos, mas só é aberto quando a funcionária se encontra presente, por questões de segurança. Este também serve de espaço às aulas de Educação Física. Possui um campo

principal de futebol ao centro (delimitado por linhas amarelas), dentro deste estão marcados 2 campos transversais reduzidos de andebol (marcações azuis), 2 campos de ténis (marcações vermelhas) e 2 campos de voleibol (linhas brancas). Existe também neste espaço 1 campo de basquetebol (não oficial) e dentro deste, transversalmente, 2 outros campos de basquetebol (linhas vermelhas); 1 campo de voleibol reduzido (linhas brancas) e uma caixa de areia. Para as aulas de Educação Física existem, adjacente a este campo exterior, balneários (1 masculino e 1 feminino) e uma arrecadação de material.

O Pavilhão Gimnodesportivo foi construído em 1995 e está dentro da área da Escola. É utilizado desde então pela Escola Secundária da Lousã durante o dia, recebendo, igualmente, os treinos de clubes de Basquetebol, Andebol e Voleibol bem como competições oficiais destas e de outras modalidades (Futsal, Ginástica, Badmington e Atletismo – corridas de velocidade e salto em altura). Neste pavilhão há dois gabinetes: um destinado ao Desporto Escolar e outro ao Grupo de Educação Física. É uma infraestrutura dotada de boas condições para a prática desportiva, sendo composto por um recinto de jogo com piso em madeira com caixa-de-ar, bancada para 420 pessoas, seis balneários, WC's para público e salas técnicas e conta, anualmente, com cerca de 30000 utilizações. O piso do pavilhão encontra-se em boas condições, bem como as linhas de marcação para os campos das diferentes modalidades que se encontram marcados neste: 1 campo de Andebol (linhas amarelas), 1 campo de Basquetebol (linhas vermelhas), 1 campo de Voleibol (linhas azuis), 1 campo de Futebol – todos estes campos com marcações oficiais; possui ainda marcados 3 campos de voleibol transversalmente (linhas verdes) e 3 campos de Andebol/Futebol/Basquetebol de dimensões reduzidas.

A Piscina Municipal da Lousã foi inaugurada em 1997, apresenta-se como o equipamento desportivo com a maior taxa de utilização do Concelho, com uma média de 5200 utilizações mensais. Esta infraestrutura desportiva está aberta ao público 11 meses por ano e tem em funcionamento a Escola Municipal de Natação, com 854 utentes inscritos, que proporciona atividades como aulas para bebés, jovens, adultos e idosos, aulas de hidroginástica e a utilização livre do plano de água. Este equipamento serve, também, de casa à secção de natação do Clube Desportivo Lousanense e é utilizado de forma gratuita por todas as escolas do Concelho, desde as Escolas do 1º Ciclo, passando pela Escola E.B 2,3, Escola Secundária e Escola Profissional.

- Grupo de Educação Física

O Grupo Recrutamento de Educação Física da Escola Secundária da Lousã é representado por 7 professores de Educação Física e por 4 professores estagiários. O hábito desta escola é, em particular deste grupo de professores, ter a presença de Estagiários. Foi um ponto claramente positivo, pois colocaram-me completamente à vontade para tirar qualquer tipo de dúvida e para dar a minha opinião nas reuniões. Este acolhimento foi muito significativo e gratificante para mim, pois ajudou-me imenso a ultrapassar algumas barreiras que foram colocadas, tanto em termos de planeamento como em termos da sua realização. Esta integração também foi bastante positiva relativamente ao meu crescimento profissional, ético e social.

Além de todos os professores me terem recebido de uma forma bastante acolhedora e integradora, não posso deixar de destacar o papel do meu Professor Orientador, João Moreira, pela maneira que me guiou/ajudou a atingir os objetivos propostos por mim, por todo o conhecimento que me possibilitou adquirir e também pela fantástica pessoa que demonstrou ser.

- Núcleo de Estágio

O núcleo de estágio onde estou inserida é constituído por mim e por mais três colegas estagiários, e uma vez que nenhum de nós é residente da Lousã, resolvemos na primeira vez que fomos conhecer a Escola, deslocarmo-nos todos juntos para que nos apoiássemos mutuamente.

Apesar de haver algumas discordâncias e opiniões diferentes quanto a algumas decisões que teriam de ser tomadas em conjunto, conseguimos sempre chegar a um consenso com o objetivo de uma melhoria do ensino-aprendizagem dos nossos alunos.

A reflexão conjunta de todas as decisões tomadas tornou-se numa ferramenta deveras enriquecedora, pois só é possível um ótimo trabalho com a troca e partilha de receios e experiências existentes.

- Turma A do 9º ano

Os dados pessoais dos alunos são os que os caracterizam como pessoas únicas e individuais, por isso torna-se pertinente conhecê-los de forma a compreender melhor cada aluno e a turma em geral.

Para conhecer a turma, além de fazer a análise dos registos escolares dos alunos, através do dossier da turma, que possui informações desde a escola primária, foi feito um questionário com dados relativos à identificação do aluno, agregado familiar, dados sobre o encarregado de educação, caracterização sócio-afetiva, caracterização escolar, caracterização clínica, hábitos quotidianos, educação física, valorização do desporto, perceção de competências no desporto e outras informações.

Os dados foram recolhidos na primeira aula através de um questionário elaborado pelo Grupo de Estágio que foi devidamente analisado e passado para suporte informático.

Esta turma, 9ºA, é constituída por 18 alunos, dos quais 12 são do sexo masculino e 6 do sexo feminino. As idades dos mesmos estão compreendidas entre os 13 e os 17 anos de idade, sendo a média de idades 14 anos. Dos 18 alunos, 7 são repetentes. Quanto aos casos especiais, esta turma possui 7 alunos com necessidade de medidas corretivas, 2 alunos com necessidade de redução de turma e 2 alunos com necessidades educativas especiais.

Quanto a problemas clínicos é de referir que nos 18 alunos da turma, 7 têm problemas clínicos. Estes problemas de saúde são na sua maioria problemas de visão, sendo que noutros casos também existem problemas de epilepsia, obesidade, asma e gastrite crónica.

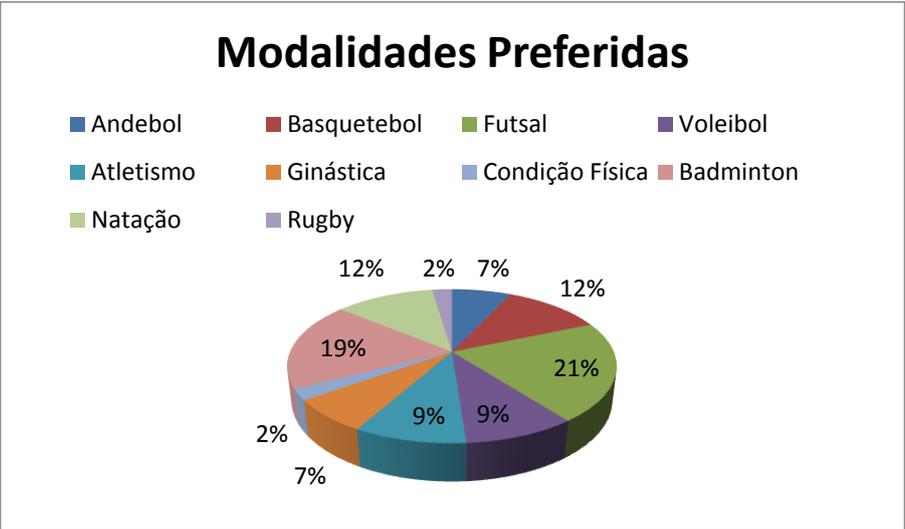


Gráfico 1: Modalidades preferidas pelos alunos da turma.

Após a análise do gráfico 1, é de mencionar que a modalidade preferida pelos alunos da turma é futsal (sendo esta escolha na sua maioria feita pelos alunos do sexo masculino). Relativamente aos alunos do sexo feminino, na sua maioria, a modalidade preferida é badminton.

Quanto a Rugby e a Condição Física, apenas um aluno optou por estas modalidades.

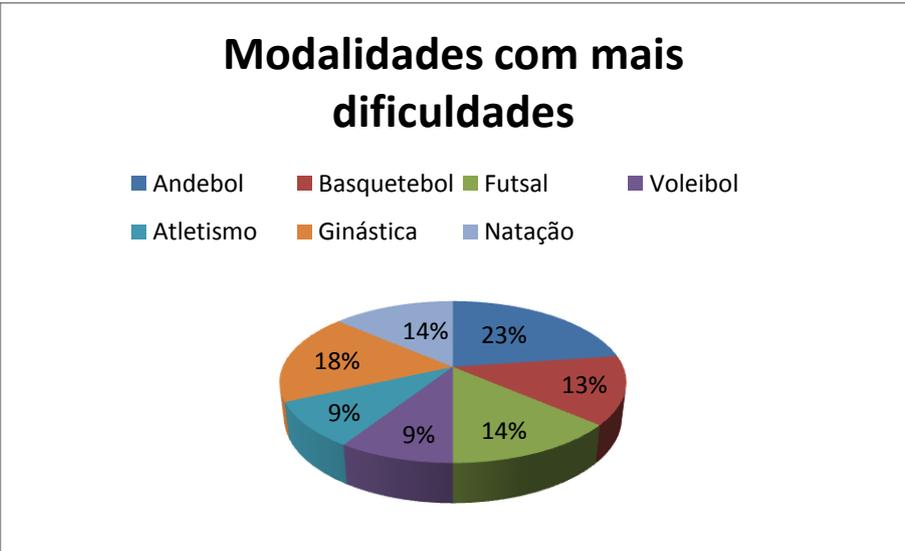


Gráfico 2: Modalidades com mais dificuldades pelos alunos da turma.

Quanto às modalidades com mais dificuldades, e após a análise do gráfico 2, podemos salientar que com 23%, a modalidade que mais alunos têm dificuldades é Andebol, seguidamente encontra-se a modalidade de Ginástica como uma das modalidades com mais dificuldades (com 18%). Quanto às modalidades não referidas no gráfico, não há qualquer informação sobre as mesmas.

- Planificação

No início do ano letivo, procedeu-se a uma reunião para a escolha das Unidades Didáticas a abordar em cada momento do ano letivo, dando-nos a completa liberdade para escolher. Em conjunto com o núcleo de estágio decidimos abordar as mesmas Unidades Didáticas nos mesmos momentos do ano.

Após esta reunião, procedeu-se à planificação anual dos conteúdos a serem abordados em cada Unidade Didática.

Assim, em concordância com os meus colegas no Núcleo de Estágio da Escola Secundária da Lousã e a turma que o Professor Orientador João Moreira lecionava, decidimos a seguinte distribuição das Unidades Didáticas:

1º Período	
Apresentação aos alunos (18/09/2013)	
<u>Andebol</u>	23/09/2013 – 30/10/2013
<u>Atletismo</u>	04/11/2013 – 16/12/2013
<u>Futsal</u>	06/11/2013 – 27/11/2013
2º Período	
<u>Basquetebol</u>	06/01/2014 – 10/02/2014
<u>Ginástica</u>	17/02/2014 – 17/03/2014
<u>Badminton</u>	19/03/2014 – 02/04/2014
3º Período	

<u>Natação</u>	23/04/2014 – 14/05/2014
<u>Voleibol</u>	19/05/2014 – 04/06/2014

Além desta planificação para a turma A do 9ºano, eu, como Professora Estagiária, procedi à observação e respetivos registos anedóticos das aulas dos meus colegas do Núcleo de Estágio e a aulas lecionadas pelo Professor Orientador João Moreira, de modo a entender e perceber os diferentes tipos de interação com os alunos, verificar o modo de agir em determinados casos. Com isto, o meu objetivo foi adquirir conhecimentos para adotar comportamento pedagogicamente adequados às diferentes situações, tanto ao nível de casos de indisciplina como a adaptações na própria aula.

- Casos Específicos dos alunos da turma

No que respeita à minha reflexão pedagógica decidi dar especial importância aos casos mais específicos e que mais necessitaram da minha preocupação e atenção. Entre estes casos com necessidades de um planeamento mais atento, decidi agrupá-los em diferentes grupos, respetivamente o grupo da indisciplina, a do desinteresse e a da obesidade.

Tendo eu como objetivo conseguir fazer uma abordagem com vista a uma melhoria dos aspetos técnico-táticos de todos os alunos (em particular), tive de fazer um planeamento muito mais cuidado e criterioso devido aos alunos que se englobam nos grupos já referidos.

No entanto, esta experiência foi largamente gratificante, ver como lidei com os diferentes problemas e como os procurei solucionar.

→Indisciplina

Esta é uma turma com evidentes casos de indisciplina. Tinha diversos alunos já reprovados mais do que uma vez, alunos que me fui apercebendo que tinham

algumas dificuldades na compreensão das matérias, não só da disciplina de Educação Física, mas também nas outras disciplinas curriculares.

Sendo cada caso um caso, tentei perceber o caso particular de cada um destes alunos, tanto ao nível do interesse pela escola, como a nível da situação familiar. Assim, apercebi-me que um dos alunos que revelava mais comportamentos inadequados era um aluno que vivia com os irmãos mais velhos e talvez por este motivo tinha a necessidade de chamar mais à atenção dos colegas da turma. Este é um aluno cujos pais já faleceram e que por este motivo necessita de certas atenções mais cuidadas.

Para resolver alguns dos problemas que ele me colocava, inicialmente chamava-o a atenção, tendo reparado que isso era o objetivo do aluno (mostrar brincadeira na frente dos colegas). Por esse motivo, resolvi não lhe dar a atenção que ele queria, mas por outro lado atribuía-lhe papéis mais exigentes ao nível da responsabilidade, o que aula após aula lhe foi dando mais motivação para as aulas e com isso foi melhorando bastante os seus comportamentos.

Outro caso de indisciplina nesta turma, era um aluno com 18 anos, que por um lado tinha comportamentos que causavam mau ambiente nas aulas principalmente perante os alunos com menos capacidades físicas, mas que por outro lado, dando-lhe tarefas de responsabilidade e de cooperação com outros colegas consegui criar uma boa relação com ele, o que lhe deu motivação para as aulas transformando-o num aluno empenhado. Após várias comunicações aos Encarregados de Educação deste aluno, este resolveu, no início do 2º Período, desistir da Matrícula na Escola o resto do ano letivo.

Por fim, havia um aluno que era bastante mal educado, que faltava ao respeito aos colegas e que tinha vários comportamentos inadequados nas aulas de Educação Física. Este era um aluno que tanto podia entrar na aula com um comportamento adequado como de um momento para o outro resolvia insultar os colegas. Com o intuito de resolver este problema, resolvi ter um contacto mais regular com o Diretor de Turma, dando-lhe a conhecer alguns dos casos mais inapropriados. Assim, vim a saber que o aluno em causa também tinha comportamentos inadequados nas outras disciplinas e que a direção já tinha entrado em contacto com os pais várias vezes. Para tentar ultrapassar os problemas provocados por este aluno, tentei dar-lhe tarefas de responsabilidade como demonstração de tarefas. No entanto, esta decisão não foi a adequada, visto que

como o aluno sentia que tinha a atenção dos colegas da turma, ainda fazia mais brincadeiras e tinha mais comportamentos inadequados. Por este motivo resolvi começar a impor uma postura mais rígida para com este aluno, tendo-o mandado desequipar numa aula em que teve comportamentos extremamente inadequados. A partir desse momento, este aluno foi melhorando significativamente o seu comportamento, apesar de haver aulas em que se lembrava de tentar brincadeiras inadequadas. Após chamado a atenção ele respeitava e compreendia que não estava a ter o melhor comportamento e empenho para a aula de Educação Física.

→Desinteresse

Segundo Robinson & Taylor (1986, p.106), *“Se tivermos em conta o conceito de alinação e o aplicarmos a um sujeito na escola, então esse sujeito pode nunca ter aceite os fins como os meios do sistema escolar, psicologicamente pode nunca ter sido um aluno.”*

Esta turma, possui alguns alunos com enorme desinteresse pela escola, que já ficaram retidos mais de duas vezes mas que também não estão predispostos a melhorar. Muitos destes alunos usufruíam de um plano de acompanhamento pedagógico individual.

Quanto às aulas de Educação Física e tendo em conta principalmente estes alunos, resolvi desde o início planear as aulas tendo em conta a motivação dos alunos para a prática desportiva. Com o passar do tempo notaram-se grandes melhorias da turma em geral, indo para as aulas motivados e predispostos a aprender mais sobre cada modalidade em particular.

Para motivar estes alunos, além de ter um planeamento cuidado, tendo sempre tarefas que exijam bastante concentração e que não tenham muitos períodos de paragens, resolvi ter uma postura mais flexível, dando-lhes bastantes “feedbacks” individuais, em alguns momentos mais “motivacionais” do que mesmo corretivos.

→Obesidade

Segundo Mello, Luft e Meyer (2004, p.177), *“A obesidade, já na infância, está relacionada a várias complicações, como também a uma maior taxa de mortalidade. E, quanto mais tempo o indivíduo se mantém obeso, maior é a probabilidade das complicações ocorrerem, assim como mais precocemente...Em relação à atividade física, geralmente a criança obesa é pouco hábil no desporto, não se destacando. Para a atividade física sistemática, deve-se realizar uma avaliação clínica criteriosa...”*

Neste grupo de casos específicos, apenas existe um aluno que se encontra no grupo de Obesidade. Este era um aluno muito particular, porque apesar de necessitar de um apoio mais cuidado e atento este era um aluno muito esforçado, trabalhador e bem comportado.

Devido à sua estrutura física é um aluno com algumas dificuldades na disciplina de Educação Física. Apesar disto, e graças ao seu esforço e empenho apenas tive de fazer um planeamento mais cuidado na Unidade Didática de Ginástica de Solo, sabendo que à partida este aluno iria ter grandes dificuldades. No entanto, dada a importância dada por mim à parte das ajudas e cooperação dos colegas nesta modalidade, este aluno obteve uma nota bastante razoável.

Ao longo da Unidade Didática este aluno foi ganhando motivação e fugindo aos seus receios revelando uma grande melhoria. Na Avaliação Sumativa conseguiu (com algumas dificuldades) cumprir cinco dos sete parâmetros de avaliação.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- Planeamento

A pedagogia moderna impõe aos professores uma resposta delineada às exigências do processo de ensino-aprendizagem. O planeamento em Educação Física constitui assim uma ferramenta essencial para a intervenção pedagógica. Torna-se primordial realizar antecipadamente uma representação mental do que vamos lecionar, com o intuito de diminuir a incerteza e proporcionar aos alunos uma prática sistemática, coerente, lógica e sequencial. Para Bento (2003), o planeamento é *“uma reflexão pormenorizada acerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina.”* Este permite previamente identificar e ajustar o comportamento eficaz e que tem como funções motivar e estimular os alunos para as aulas, transmissão de vivências e experiências, racionalização da ação e também orientação e controlo.

Para estruturar o processo de ensino-aprendizagem o melhor possível, realizei o plano anual, o plano das unidades didáticas e os planos de aulas sempre de acordo com as necessidades específicas da turma A, do 9º ano.

→Plano Anual

O plano anual, de acordo com Olímpio Bento (2003), tem uma perspetiva global e procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Os objetivos presentes no programa ou as normas programáticas de cada ano são de uma formulação avaliável e concreta para professores e alunos, mas apenas de um modo muito geral. Trata-se de delinear um plano global, integral e realista da intervenção educativa do professor, por um longo período de tempo.

O plano anual é um documento de grande importância para qualquer professor de Educação Física, na medida em que pretende orientar todas as suas ações e intervenções didáticas durante o ano letivo.

Os programas pretendem que cada escola construa o seu plano de acordo com as características do meio envolvente. A escola constitui uma realidade própria com um conjunto de características específicas que importa identificar de forma a elaborar uma planificação racional, completa e eficaz.

Assim, realizei um planeamento antecipado e orientado com o objetivo da melhoria dos alunos tendo em conta as características particulares da turma. Tentei que este fosse o mais coerente, flexível, objetivo e exequível possível, apesar de ter que o reajustar várias vezes para garantir o sucesso do processo ensino-aprendizagem dos alunos da turma. Este documento é bastante importante, na medida em que serve de orientação para as atividades a desenvolver e para os objetivos pretendidos, mas é um documento que tem de estar em constante atualização.

→ *Unidades Didáticas*

As Unidades Didáticas têm por objetivo garantir a correta condução do processo ensino-aprendizagem em cada uma das modalidades. Para isto, é necessário que este documento se encontre de acordo com as orientações delineadas no Plano Anual e que tenha em conta parâmetros tais como a caracterização da população alvo, caracterização dos recursos, definição de objetivos, a apresentação da planificação dos objetivos específicos da modalidade e a exposição do sistema de avaliação.

Para que este documento seja o mais adequado possível, o Grupo de Estágio, incluindo o Professor Orientador João Moreira, realizou uma reunião para se referenciar parâmetros essenciais de cada Unidade Didática. Após esta reunião, cada um de nós (estagiários), procedeu à escolha efetiva dos conteúdos e objetivos a abordar, tendo sempre em conta as características particulares da turma.

Após esta seleção, foi necessário realizar a extensão e sequência de conteúdos, de modo a definir as estratégias do processo ensino-aprendizagem. Por sua vez também é um documento flexível para que seja possível o reajustamento de acordo com a progressão dos alunos da respetiva turma.

Alem deste documento, realizei ainda um documento de apoio para cada uma das matérias a abordar, com regras e progressões pedagógicas para ações técnico-táticas com o objetivo de melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

→Planos de Aula

Os planos de aula são documentos que servem de referência para o professor em cada aula. Para que as aulas tenham coerência e sejam o mais adequadas às particularidades dos alunos, é necessário o professor fazer um planejamento antecipado da escolha dos conteúdos, dos objetivos, das próprias tarefas de aula, dos tempos de cada exercício/tarefa sempre de acordo com a extensão e sequência de conteúdos realizada na Unidade Didática e as progressões dos alunos.

Para a realização destes planos de aula, o grupo de estágio incluindo o Professor Orientador João Moreira, resolveu juntar-se para referenciar alguns parâmetros importantes a incluir neste documento. Assim, resolvemos fazer planos de aula bastante parecidos entre o núcleo de estágio para que facilitasse na observação de aulas. Apesar disto, aula após aula, cada um de nós foi reajustando o plano de aula de acordo com as nossas particularidades e de modo a facilitar a compreensão do documento pela nossa parte. Para a minha melhor compreensão e para facilitar o meu trabalho antes e durante a aula, realizei um plano de aula bastante simples, mas contendo todo o essencial para a aula.

Após a produção do documento e a realização aula é realizada uma reflexão crítica que contém uma análise cuidada da aula, sobre as estratégias adotadas, opções tomadas e estratégias de melhoria.

- Realização

Após todo o trabalho de planejamento prévio à aula, é então na realização da aula que se verifica que o planejamento foi o adequado. Foi neste parâmetro, sobretudo, que obtive a experiência mais gratificante até ao momento, visto que é

aqui que sentimos a realidade de ser Professor, ter a responsabilidade na condução e realização do processo ensino-aprendizagem.

A condução da aula é composta por vários parâmetros, tais como a instrução dada aos alunos, a gestão do tempo entre as tarefas e exercícios e a organização da atividade, o clima/disciplina da aula e as decisões de ajustamento.

Posto isto, é neste ponto que existe a intervenção prática do professor e resultante da boa intervenção deste, é que existe a aprendizagem por parte dos alunos.

→*Instrução*

A instrução verbal é o processo que permite transmitir aos alunos o objetivo, a organização das tarefas da aula e as determinantes técnico-táticas essenciais a cada exercício.

Assim, no decorrer do ano letivo, no início de cada aula foi executada uma breve revisão de conteúdos abordados na aula anterior, através de feedback's interrogativos, seguida da transmissão de informação referente aos conteúdos e objetivos da aula, focando os pontos essenciais. Para isto, tentei sempre integrar as aulas tendo em conta as aulas anteriores e dar uma informação não muito longa, mas bastante concreta quanto aos aspetos essenciais da aula.

Na parte final da instrução, fosse ela do início da aula ou de cada exercício/tarefa, realizei sempre feedbacks interrogativos com o intuito de perceber se todos os alunos tinham compreendido o objetivo da tarefa e os seus critérios de êxito. Além destes feedbacks recorri, sempre que possível, à demonstração das tarefas tanto da minha parte como colocando os alunos como atores principais.

Tendo em conta a heterogeneidade desta turma, resolvi estar em constante contacto com estes alunos, dando-lhes bastantes "feedbacks" tanto ao nível motivacional e de reforço como corretivos. Após a respetiva intervenção é necessário procurar ter a certeza de que este foi entendido da melhor forma, se este feedbacks foi realmente efetivo, tendo em vista a melhoria de cada aluno em particular e a melhoria do ensino-aprendizagem.

→*Gestão Pedagógica*

Quanto à gestão da aula é de referenciar que um bom Professor de Educação Física além de ter que ter um cuidado na organização das tarefas e nas suas transições também necessita de ter um cuidado acrescido na gestão do tempo de cada tarefa. Para que seja possível manter todos os alunos empenhados e motivados para a prática motora nas aulas é necessário criar rotinas, procedimentos e regras de modo a ter um bom controlo da turma.

Assim, no início do ano letivo e relembrando aos alunos sempre que necessário resolvi adotar algumas estratégias para aumentar o tempo das tarefas e diminuir o tempo de gestão das mesmas:

- Colocação dos alunos em meia-lua à frente do professor no início da aula, permitindo ter o controlo da turma e visualizar todos os alunos, permitindo ainda uma posição de destaque em caso de demonstração de conteúdos;
- No início da aula será feita revisão e transmissão de conteúdos, a demonstração de gestos técnicos e ações táticas e demonstração das tarefas;
- A informação é transmitida de uma forma simples e direta;
- Utilização dos alunos como agentes de ensino nomeadamente na demonstração e correção de colegas;
- Montagem do material no início da aula, evitando a perda da ativação geral ou paragem de execução muito prolongada;
- Estabelecimento de grupos predefinidos que se mantenham até ao final da aula e matéria, de modo a evitar perda de tempo nas transições;
- Estabelecimento de regras – como são regras específicas de cada aula, serão apresentadas no plano de aula;
- Posicionamento do professor de maneira a ter o máximo de alunos no seu campo visual;
- Utilizar o feedback prescrito e positivo, como forma de apoiar/controlar ativamente a prática do aluno;
- Definir palavras-chave para utilizar nas diferentes tarefas, diminuindo o tempo de abordagem com um só aluno e conseguir focalizar a atenção dos alunos para um menor número de aspetos, mas com a importância necessária à proficiência motora;
- Individualizar sempre que possível o “feedback” pedagógico;

- A parte final das aulas servirá para realizar o balanço da aula e da execução dos alunos, aferir a aquisição do conhecimento dos alunos e apresentar os conteúdos e estimular os alunos para a aula seguinte.

→Clima/Disciplina

Considerando a minha experiência como Professora Estagiária, foi no ponto da disciplina que senti uma maior problemática da minha inexperiência como professora. Este foi um ponto que tive de melhorar bastante, sendo que me fui apercebendo que quanto mais dinâmica eu estivesse na aula e quantos mais feedbacks e intervenções resolvesse transmitir, mais fácil é de controlar todos os alunos.

Quanto ao planeamento antecipado das tarefas também é um ponto bastante importante neste parâmetro do clima/disciplina da turma, visto que quanto mais motivados e empenhados estiverem os alunos, melhor é o clima de aula.

Assim, se o professor conseguir ter um bom controlo da turma e proporcionar um bom clima de aula, não existirão comportamentos de desvio dos alunos e melhor será o processo de ensino-aprendizagem.

Para que em todas as aulas existisse um clima apropriado a uma aula de Educação Física, resolvi arranjar as seguintes estratégias:

- Tornar claro e ter sempre presente as regras e normas para a disciplina na aula de Educação Física;
- Ser pessoal no relacionamento com os alunos;
- Envolver os alunos no processo ensino-aprendizagem;
- Ser justa e tratar de igual maneira todos os alunos;
- Elogiar o bom executante e o mau executante, não comprometendo assim a sua evolução e empenhamento;
- Utilizar o contacto visual, a postura, a imagem e expressões faciais, para apelar, receber e provocar atenção;
- Usar o apito para chamar a atenção da turma;
- Juntar os alunos para ter melhor controlo sobre a turma e evitar comportamentos desviantes, nas transições e organizações dos exercícios;

- Sensibilizar os alunos para o trabalho a desenvolver no sentido de cumprirem com os objetivos comportamentais terminais e desta forma, responsabilizar os alunos pela sua evolução.

→ *Decisões de Ajustamento*

Quanto às decisões de ajustamento e como já foi referido anteriormente, todos os documentos realizados previamente, Plano Anual, Unidades Didáticas e os Planos de Aula, são de possível alteração e reajustamento de acordo com a progressão dos alunos tendo em vista a melhoria de todos eles nas diferentes modalidades da disciplina de Educação Física.

Assim, como é normal, vi-me obrigada a fazer alterações não só quanto ao Plano Anual e Unidades Didáticas, mas também ao nível do próprio Plano de Aula. O plano de aula, como também já foi referido anteriormente, serve de fio condutor ao professor, para que os exercícios e tarefas tenham uma sequência lógica, tendo em vista a melhoria do ensino-aprendizagem, apesar de no decorrer da aula ser sempre necessário fazer alguns ajustes, tanto no tempo dos exercícios como em algumas tarefas que não estejam a correr como planeado ou devido à ausência de alguns alunos seja necessário a alteração de exercícios. Por este motivo, é bastante importante realizar, no final de cada aula, uma análise reflexiva da aula, aspetos a melhorar e aspetos positivos.

Tendo sempre em conta os conteúdos e objetivos de cada aula, em situações imprevistas foi necessário o reajuste do planeado (grupos e tarefas), procurando sempre a melhoria do ensino-aprendizagem.

- Avaliação

A avaliação dos alunos em Educação Física realiza-se de maneira equivalente às restantes disciplinas da Formação Geral do Ensino básico e secundário, aplicando-se as normas e princípios gerais que a regulam.

No que se refere à especificidade da disciplina, a avaliação decorre dos objetivos de ciclo e de ano, os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas.

Assim, os objetivos de ciclo constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de atividade em que devem ser desenvolvidos e demonstrados atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e sub-áreas da Educação Física, e os que caracterizam cada uma delas.

Os critérios de avaliação estabelecidos pelo Departamento de Educação Física e pelo professor permitirão determinar concretamente esse grau de sucesso. Os critérios de avaliação constituem, portanto, regras de qualificação da participação dos alunos nas atividades selecionadas para a realização dos objetivos e do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo professor para a demonstração das qualidades visadas.

Os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física no conjunto do currículo escolar e noutras atividades e experiências, escolares e extraescolares.

Definição dos momentos e procedimentos das Avaliações

Desde o início do ano letivo que os alunos devem ser envolvidos e implicados diretamente no seu processo de aprendizagem. Devem tomar consciência do percurso a efetuar, aprendizagens a realizar, seja sob a forma de objetivos, de conteúdo ou atividades. É esta interação progressiva entre o aluno e o professor acerca do nível de conhecimento que este vai adquirindo, que ajudará os alunos a orientar as suas ações no caminho certo para a efetivação dos seus conhecimentos. É desta forma que a constante avaliação de todo o processo vai fornecendo informações necessárias ao professor acerca da evolução ou não do aluno.

Neste sentido, a avaliação deve constituir-se como uma parte integrante do processo de ensino e aprendizagem não devendo nunca ser descuidada pelo professor.

Segundo o Despacho Normativo n.º 14/2011 “*A avaliação é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de*

informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens.”

No processo de avaliação intervêm o professor, o aluno, o conselho de turma, os órgãos de gestão da escola ou agrupamento de escolas, a administração educativa, o encarregado de educação, o docente de educação especial e outros profissionais que acompanham o desenvolvimento do processo educativo do aluno, sendo que a responsabilidade deste processo é do professor, do conselho de turma, dos órgãos de gestão da escola ou agrupamento e da administração educativa.

De acordo com Despacho Normativo n.º 14/2011, “*O percurso escolar do aluno deve ser documentado de forma sistemática no processo individual (...) que o acompanha ao longo de todo o ensino básico, proporcionando uma visão global do percurso do aluno, de modo a facilitar o seu acompanhamento e intervenção adequados.*”

Em relação aos critérios de avaliação, estes são da competência do conselho pedagógico que, no início do ano letivo, de acordo com as orientações do currículo nacional, define os critérios de avaliação para cada ciclo e ano de escolaridade, sob proposta, no 1.º ciclo, dos conselhos de docentes e, nos 2.º e 3.º ciclos, dos departamentos curriculares e conselho de diretores de turma. Estes constituem referenciais comuns na escola ou agrupamento, sendo operacionalizados pelo professor titular da turma, no 1.º ciclo, e pelo conselho de turma, nos 2.º e 3.º ciclos, no âmbito do respetivo projeto curricular de turma. O órgão de direção executiva da escola ou agrupamento deve garantir a divulgação dos critérios junto dos diversos intervenientes, nomeadamente alunos e encarregados de educação.

O sistema de avaliação irá incidir sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos ao nível das Unidades Didáticas, especificamente em três domínios: sócio-afetivo, psicomotor e cognitivo.

Desta forma, devem-se considerar 3 momentos de avaliação:

→ *Avaliação Diagnóstica*

A Avaliação Diagnóstica tem por objetivo recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui no início da Unidade Didática. Permite

saber o nível em que os alunos se encontram relativamente aos conteúdos selecionados, e prognosticar o nível que os mesmos poderão vir a atingir; por outro lado permite diferenciar os alunos dentro da mesma turma, e adequar os objetivos em função das suas capacidades.

As Avaliações Diagnósticas são realizadas na 1ª aula da UD, e centra-se exclusivamente na análise das aptidões relativas ao domínio psicomotor; a análise será feita através da observação direta, e os resultados obtidos devem ser registados na grelha apresentada.

→ *Avaliação Formativa*

A avaliação dos elementos técnicos e dos conhecimentos adquiridos no decurso das aulas será realizada durante as mesmas, no sentido de verificar se os alunos estão a atingir os objetivos de nível intermédio. Este tipo de avaliação permite reajustar a planificação das aulas da Unidade Didática, em função da evolução das capacidades e aptidões dos alunos relativamente aos objetivos que haviam sido estabelecidos. Caso os resultados confirmem as expectativas formuladas, pode mesmo colocar-se a hipótese de introduzir novos elementos de maior nível de complexidade; por outro lado, se isto não se verificar, pode ser necessário reformular as estratégias de ensino de forma a que todos os alunos venham a atingir com sucesso os objetivos finais do processo de ensino-aprendizagem. Avaliação formativa dos comportamentos do domínio psicomotor reporta-se aos objetivos de cada UD do PNEF.

Ao contrário do que se verifica na avaliação diagnóstica (exclusivamente centrada no domínio psicomotor), na avaliação formativa serão contemplados aspetos dos domínios sócio-afetivo (responsabilidade, motivação, cooperação, empenho), que se refletem no comportamento do aluno em termos da sua pontualidade, assiduidade e participação nas aulas. Serão ainda avaliados parâmetros do domínio cognitivo (conhecimento das técnicas e regras de segurança, do equipamento e material e das componentes críticas dos vários elementos), por meio do questionamento no decurso das aulas. A avaliação do domínio psicomotor e sócio-afetivo será feita por observação direta dos comportamentos dos alunos durante o decorrer das aulas.

→Avaliação Sumativa

“A avaliação sumativa consiste na formulação de um juízo globalizante sobre o desenvolvimento das aprendizagens do aluno e das competências definidas para cada disciplina e área curricular.” (Despacho Normativo n.º 14/2011) Esta avaliação será realizada no final da U.D. e terá como finalidade determinar o nível alcançado pelo aluno, de acordo com critérios definidos anteriormente, consolidar os seus conhecimentos e valorizar as suas aprendizagens, traduzido numa classificação. Assim a função desta avaliação é a certificação. Será feita através do preenchimento de várias grelhas, de acordo com a modalidade.

A Avaliação Sumativa será feita na última aula da disciplina que abordamos. Permite fazer o balanço final do processo de ensino-aprendizagem, informando tanto o professor como os alunos acerca dos objetivos efetivamente atingidos, relativamente às expectativas inicialmente formuladas.

- Parâmetros de avaliação (Explicitação)

De acordo com o estabelecido pelo departamento da disciplina, são avaliados cada um dos seguintes domínios, ambos com a mesma ponderação.

1. Cumprimento das normas da disciplina: grau de envolvimento nas tarefas da aula, cumprindo as normas instituídas (atitudes na aula, assiduidade, higiene e segurança);
2. Capacidade de execução de destrezas físicas diversificadas, nas atividades individuais, em situação analítica e sequência de movimentos: grau de desempenho nas tarefas propostas em situação analítica e sequência de movimentos, respeitando as regras e normas de segurança.
3. Capacidade de execução de destrezas físicas diversificadas, nas atividades coletivas, em situação analítica: grau de desempenho nas tarefas propostas em situação analítica.

4. Capacidade de execução de destrezas físicas diversificadas em situação de jogo: grau de desempenho nas tarefas propostas em situação de jogo, respeitando as regras e normas de segurança.

- Componentes Ético-Profissional

Segundo o Guia de Estágio “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.” Visto isto, esta componente diz respeito a todas as ações realizadas, ao nível da disponibilidade, da assiduidade, da pontualidade, na atitude e responsabilidade do trabalho e na reflexão e resolução de problemas detetados.

Assim, posso referir que a Ética-Profissional está relacionada com valores pessoais. Estes valores vêm de experiências vividas por nós e esta experiência por mim realizada – o Estágio Pedagógico – fez-me crescer como pessoa, enriquecendo-me bastante como “Ser Humano”, o que irá contribuir, certamente, para a minha prática como Professora no futuro.

No decorrer deste ano letivo deparei-me, por vezes, com algumas problemáticas, que sem a ajuda dos meus colegas estagiários e o apoio incondicional do Professor Orientador; João Moreira; teriam sido muito difíceis de ultrapassar. O facto de estarmos em constante contacto e realizarmos reflexões críticas acerca do nosso trabalho, também contribuiu bastante para a minha evolução ao longo do ano.

Durante o decorrer de todo o estágio pedagógico pretendi estar sempre disponível para as diferentes práticas, interagindo com os vários professores da turma e do grupo de Educação Física. Quanto às tarefas desenvolvidas, procurei ser sempre pontual e assídua, valorizando sempre a ajuda e o trabalho de equipa.

JUSTIFICAÇÃO DAS DECISÕES TOMADAS

- Organização do Ano Letivo

Ao longo de todo o ano letivo houve a necessidade de tomar decisões acerca de opções a ter quanto a todo o ensino-aprendizagem dos alunos da turma, tendo em vista a melhoria das capacidades motoras de todos os alunos.

Estas decisões, na sua maioria, foram tomadas pelo Núcleo de Estágio de modo a facilitar o trabalho, mas também tiveram de ser tomadas individualmente tendo em conta as características da turma que lecionamos.

Quanto às escolhas das matérias a abordar assim como os seus conteúdos, foram decididas de acordo com o mapa de rotação de espaços e tendo em conta a alternância das matérias coletivas com as matérias individuais. Esta opção foi tomada sabendo que estes dois grupos de matérias (coletivas e individuais) têm objetivos gerais diferentes: Matérias coletivas – objetivos coletivos / táticos, melhorar a cooperação; Matérias individuais – melhorar as capacidades motoras de cada aluno.

Tendo como principal objetivo a melhoria dos aspetos técnico-táticos dos alunos em todas as modalidades abordadas, senti necessidade de redefinir os objetivos propostos para alguns conteúdos tendo em conta a análise feita após as respetivas Avaliações Diagnósticas.

Estrutura das Aulas

Quanto à estrutura das aulas, já foi mencionado neste documento que foi realizada uma tabela para a preparação da aula com os aspetos fundamentais, tais como a função didática, os objetivos gerais da aula, os objetivos específicos e operacionais de cada tarefa/exercício, os critérios de êxito, as componentes críticas, entre outros.

Para melhor compreender uma aula de Educação Física é possível dividir a aula em três partes distintas: Parte Inicial, Parte Fundamental e Parte Final da aula.

A Parte Inicial da aula, é dedicada à explicação dos objetivos da aula e à preparação do organismo para a prática de atividade física mais intensa, tendo em conta o trabalho que será realizado durante a parte fundamental da aula. Assim, decidi em todas as aulas promover um breve aquecimento motor realizando exercícios com carga progressiva e exercícios que tivessem como objetivo a melhoria de uma ou mais capacidades motoras da modalidade abordada.

Na Parte Fundamental da aula optei por realizar exercícios variados para que os alunos se mantivessem motivados e empenhados, mas que por outro lado tivessem o mesmo objetivo específico. Nas modalidades coletivas, tendo esta turma alunos que facilmente se dão às brincadeiras e alunos que faltam ao respeito aos colegas, optei por realizar, na maior parte do tempo, jogos reduzidos que promovessem também as interações com os colegas. Quanto às modalidades individuais optei por dar mais ênfase à cooperação e ajuda entre os alunos, colocando em todas as tarefas alunos como ajudantes. Resolvi também utilizar, na maioria das vezes, o ensino por estações de modo a ter sempre todos os alunos em empenhamento motor.

Quanto à Parte Final da aula, teve como objetivo a realização de exercício de retorno à calma, sempre bastante diversificado, para que os alunos se mantivessem concentrados na aula e por fim recorri a um questionamento sobre aspetos abordados na aula.

Funções Didáticas

A realização do plano de aula, ou seja, o planeamento da aula deve estar sempre em concordância com a respetiva Unidade Didática e o Plano Anual, para que exista coerência nos conteúdos abordados. As funções didáticas foram decididas sempre de acordo com a progressão de todos os alunos da turma, tanto ao nível dos desportos coletivos como dos individuais, tendo como partida a introdução e motivação, passando pela assimilação e terminando no domínio e controlo.

Processo Ensino-Aprendizagem

A minha abordagem a todas as modalidades trabalhadas nas aulas de Educação Física foi direcionada para a melhoria do Processo Ensino-Aprendizagem, tendo em conta as capacidades específicas de cada aluno, intervindo de modo a ver progressos nos aspetos técnico-táticos de todos os alunos, mas também no conhecimento das regras e das características das modalidades. Além de todos estes aspetos, a minha intervenção foi também direcionada para a formação dos jovens como “Ser Humano”.

Quanto à minha abordagem em cada uma das matérias, resolvi abordar os desportos coletivos através do modelo de Bunker e Thorpe (1982) de “*Teaching Games for Understanding*”, ou seja, dar ênfase à abordagem tática tendo por consequência a melhoria dos padrões coordenativos e condicionais do movimento através das adaptações às exigências naturais das tarefas de cada uma das matérias. Esta minha decisão teve em conta a análise do artigo durante o 1º ano de Mestrado o que achei pertinente experimentar no meu ano como Professora Estagiária.

Esta opção foi a adequada, pois este método teve resultados na melhoria dos alunos. Além de os motivar bastante e assim estes estarem mais empenhados quando estão a executar uma certa ação tática com uma adaptação adequada, sem se aperceberem estão a melhorar também a ação técnica.

Nas modalidades individuais optei por criar sempre circuitos e trabalhar em estações de modo a que todos os alunos estejam em empenhamento motor. Nas estações onde estivessem alunos sem estarem em prática ativa, estes teriam a tarefa de cooperar com os colegas (fazendo as ajudas na ginástica e dando algumas dicas aos colegas no atletismo e badminton)

APRENDIZAGENS REALIZADAS

Alarcão (1996) defende que o professor atual deve adquirir um conjunto de estratégias, nomeadamente, mostrar ser capaz de efetuar mudanças contínuas, mostrar o gosto pela atualização constante, evidenciar capacidade de decisão, gosto por cooperar com os outros, adaptabilidade e flexibilidade.

Como aluna estagiária tentei estar preparada de modo a conseguir transmitir os meus conhecimentos adequadamente. Apesar desta preparação e após o início do ano letivo, logo após às reuniões iniciais com o Professor João Moreira, apercebi-me que os conhecimentos obtidos na Licenciatura em Ciências do Desporto e o 1º ano do Mestrado em Educação Física não eram os suficientes para atingir o nível de desempenho desejado por mim. Posto isto, tive a necessidade de vir a obter mais conhecimentos através da pesquisa e leitura de vários documentos e de obtenção de informação de professores mais experientes.

Assim, considero que adquiri as seguintes aprendizagens durante o decorrer do Estágio Pedagógico, relativamente ao planeamento, à intervenção pedagógica, ao processo de avaliação e quanto à atitude ético-profissional:

<p>Planeamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Compreensão da importância da caracterização dos alunos e do meio quanto ao planeamento anual de todas as aulas; - Compreensão da importância da execução do plano anual, sendo um guião para o planeamento de todo o ano letivo. Apesar deste muitas vezes ter que ser alterado e adaptado às circunstâncias, é sempre um meio de auxílio para a planificação das unidades didáticas; - Compreensão da importância de cada Unidade Didática, para que exista uma sequência lógica das matérias e tarefas a abordar;
---------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Percepção da importância de ter uma aula bem planejada, apesar de na maior parte das vezes ter que haver ajustes de acordo com a execução dos alunos, este serve como um guião; - Compreensão de que as Unidades Didáticas assim como o plano anual, servem de “guião”, para que exista uma sequência lógica na seleção dos objetivos. Mas este, deve ser adaptado consoante as aprendizagens dos alunos; - Adequação do planeado quanto às tarefas e ao tempo destas de acordo com a execução dos alunos; - Adequação das tarefas da aula de modo a melhorar o empenho dos alunos.
<p>Intervenção Pedagógica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Compreensão e adequação do tipo de instrução a dar de modo a ser clara e objetiva; - Compreensão da importância de ter todo o material montado, de modo a facilitar a transição entre tarefas; - Compreensão da importância de ter um bom clima durante a aula de Ed. Física, de modo a melhorar a aprendizagem dos alunos.
<p>Processo de Avaliação</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Compreensão da importância da avaliação inicial dos alunos, de modo a adaptar as tarefas com o objetivo de melhorar a situação técnica e tática de cada aluno em particular; - Percepção da importância da avaliação formativa, de modo a analisar a progressão dos alunos e assim arranjar estratégias para melhorar o ensino-aprendizagem; - Compreensão da importância dos alunos realizarem uma reflexão das suas capacidades e atitudes; - Percepção da importância da ficha feita para a avaliação diagnóstica para facilitar a análise da evolução dos alunos.

Atitude Ético- Profissional	<ul style="list-style-type: none">-Compreensão da importância dos momentos e prazos de trabalhos individuais e em grupo;- Compreensão da importância de ter um clima favorável, uma atitude positiva e respeitadora tanto a nível dos outros professores, como de funcionários, alunos e encarregados de educação;- Compreensão da importância do dossiê de estágio atualizado.
--	---

COMPROMISSO COM AS APRENDIZAGENS DOS ALUNOS

Para que as aprendizagens dos alunos sejam bem conseguidas, tive a necessidade de olhar para a turma como um conjunto de indivíduos completamente diferentes, com comportamentos diferentes a cada intervenção da minha parte. Ter uma boa relação com os alunos é essencial para que as aulas decorram como o planeado e que os alunos consigam progredir.

Para Rodrigues (2003), a “avaliação sumativa instala-se com o objetivo de observar o resultado alcançado depois de uma intervenção.” Posto isto, realizei um gráfico para cada uma das modalidades abordadas incluindo os resultados das avaliações iniciais e as avaliações sumativas. De seguida irei mostrar os gráficos das matérias onde existiu uma maior evolução por parte das aprendizagens dos alunos.

→ Unidade Didática de Atletismo:

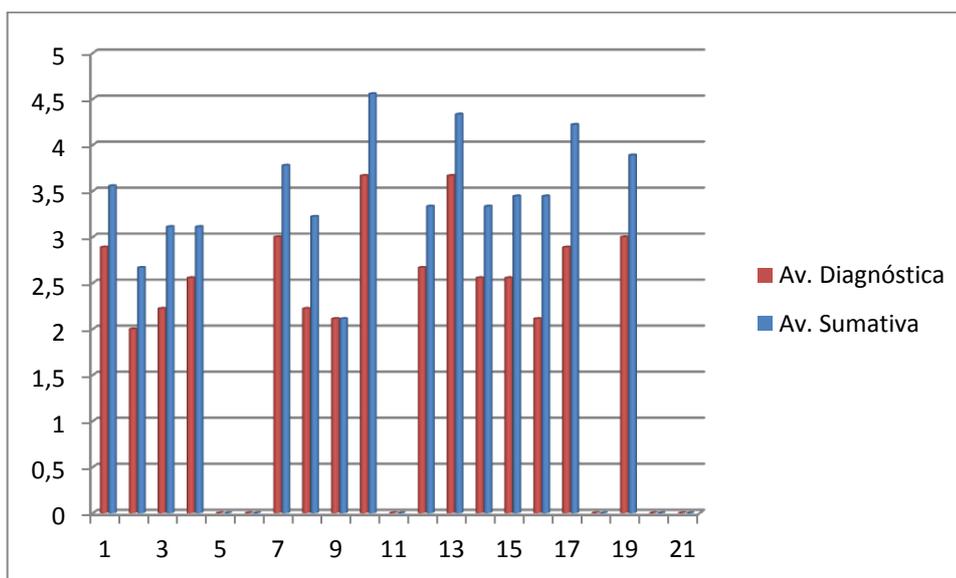


Gráfico 1: Relação entre a avaliação diagnóstica e a avaliação sumativa correspondente à Unidade Didática de Atletismo.

→ Unidade Didática de Basquetebol

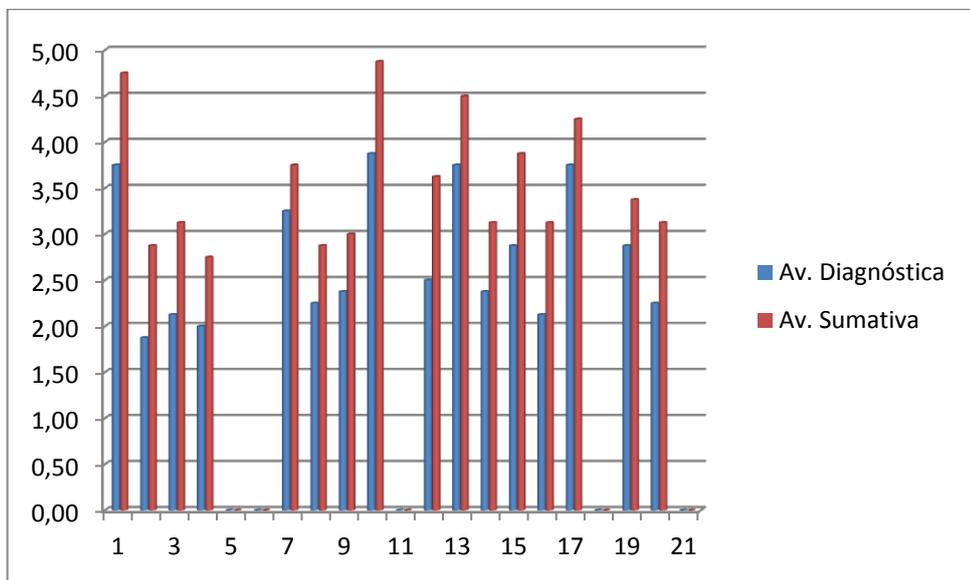


Gráfico 2: Relação entre a avaliação diagnóstica e a avaliação sumativa correspondente à Unidade Didática de Basquetebol.

→ Unidade Didática de Ginástica

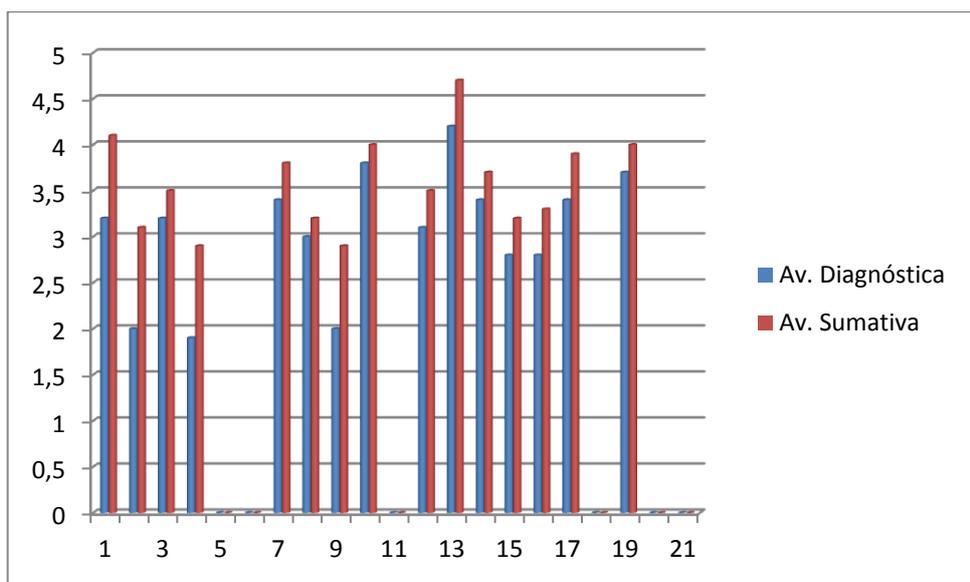


Gráfico 3: Relação entre a avaliação diagnóstica e a avaliação sumativa correspondente à Unidade Didática de Ginástica de Solo.

É importante referir que o que foi realmente planeado nem sempre foi o executado na aula, por algum motivo houve a necessidade de o reajustar, mas isto sempre com o olhar nas progressões dos alunos.

Para que esta progressão seja possível além do planeado, é necessário ter uma boa intervenção, reduzir os tempos em que os alunos não estão em prática ativa e manter todos os alunos empenhados e concentrados de modo a não dar azo a comportamentos inadequados a uma aula de Educação Física.

INOVAÇÃO DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

A evolução ao longo dos tempos deu ao professor novas tecnologias de modo a simplificar o trabalho, mas por outro lado alargou a atividade do professor, sendo mais rigorosa e exigente.

Com esta evolução e para que um professor se sinta realizado com o seu trabalho docente, é deveras importante que este se centre cada vez mais nas aprendizagens dos alunos. Para que esta aprendizagem decorra conforme os objetivos do professor é necessário manter os alunos motivados para as atividades escolares.

Assim, foi decidido no início do ano letivo que as matérias a abordar na disciplina de Educação física iriam ser alternadas entre as modalidades coletivas e as individuais, com o intuito de manter motivados todos os alunos da turma durante todo o ano letivo. Após esta escolha e após a respetiva avaliação diagnóstica, escolhi os objetivos a alcançar pelos alunos de uma forma coerente, tendo em conta as particularidades de cada aluno, de modo a manter motivados e empenhados todos os alunos.

Para que fosse possível mantê-los motivados e empenhados, houve a necessidade de fazer grupos de níveis em algumas das matérias, com o objetivo de melhorar as capacidades motoras de cada aluno em particular.

Além deste trabalho, procurei sempre inovar as minhas práticas, utilizando estilos de ensino diferenciados e colocando em todas as aulas um exercício novo ou adaptado com o objetivo de mostrar aos alunos o grande leque de métodos de ensino diferentes. Na matéria de Ginástica de Solo, resolvi então utilizar novas práticas pedagógicas, levando em todas as aulas um documento de apoio à aula com imagens da tarefa pretendida e das respetivas ajudas em cada elemento gímnico.

É de referir a ajuda orientadora do Professor João Moreira e do Professor Orientador de Estágio Miguel Fachada, que sem a orientação de ambos este trabalho de procurar a inovação teria sido muito mais complexo.

DIFICULDADES SENTIDAS / QUESTÕES DILEMÁTICAS

Com o decorrer do Estágio Pedagógico fui-me deparando com diversos obstáculos, tanto ao nível da planificação como a nível da própria ação ativa de Professora nas aulas de Educação Física.

Logo no começo do ano letivo, quando foi necessário planejar os conteúdos a abordar e a escolha dos objetivos a atingir, senti com uma grande dificuldade. Após ter realizado a avaliação diagnóstica dos alunos, dei conta que os objetivos propostos para esse ano de escolaridade no Programa Nacional de Educação Física não eram objetivos alcançáveis face à realidade das capacidades físicas da maior parte dos alunos pertencentes a esta turma. Posto isto, vi-me obrigada a adaptar estes objetivos à particularidade de cada aluno tendo em conta objetivos alcançáveis.

Deste modo, a avaliação dos alunos foi outro problema detetado. Após ter resolvido a questão de adaptar os objetivos às características dos alunos, verifiquei que igualmente a Avaliação teria de ser bastante adaptada, tendo em conta a particularidade da turma. Para que isto fosse possível foi necessário a escolha de objetivos terminais diferenciados tendo em conta as capacidades motoras de cada aluno em particular.

Após os problemas a nível do planeamento, fui-me defrontando com problemas a nível da ação prática nas aulas de Educação Física. A questão do tempo letivo de aulas de Educação Física foi outra questão dilemática, visto que tendo apenas um bloco de noventa minutos mais um bloco de quarente e cinco minutos de aula foi muito difícil uma boa progressão por parte dos alunos. Este tempo era insuficiente, tendo em conta o número de aulas para cada Unidade Didática, tornando-se impossível a progressão pretendida para cada aluno.

No início do ano letivo, após a caracterização da turma e após as primeiras aulas, deparei-me com situações de indisciplina na turma em que lecionava. Esta turma tinha três alunos com vários problemas de indisciplina e desinteresse pelas atividades escolares. Inicialmente, este foi um ponto difícil de ultrapassar, mas com a ajuda do Professor João Moreira este foi melhorando, tendo conseguido o controlo total destes alunos em particular. Estes alunos, além de terem comportamentos

inadequados e de desrespeito pelos colegas criavam um clima desfavorável à aprendizagem numa aula de Educação Física. Para ultrapassar este problema, inicialmente resolvi apenas repreende-los verbalmente, mas como não surgiram resultados, vi-me obrigada a punir com castigos os respetivos alunos.

Desta forma, resolvi conversar com o Diretor de Turma vindo que me informou que estes comportamentos inapropriados e de desrespeito pelos colegas eram repetidos em várias das restantes disciplinas. Assim, decidi interagir com estes alunos, conversando com eles, de modo a tentar perceber o motivo da desmotivação pelas atividades escolares. Estas conversas, juntamente com as punições e dando tarefas de responsabilidade a estes alunos, tiveram resultados no comportamento destes, conseguindo então ter um clima favorável às aprendizagens nas aulas da disciplina de Educação Física.

TEMA-PROBLEMA

Fundamentação Teórica e Justificação da Problemática

O presente estudo, apresenta como objetivo investigar a influência da disciplina de Educação Física na atenção e concentração dos alunos nas restantes disciplinas curriculares.

A atividade física desde sempre esteve presente na Humanidade, manifestando-se inicialmente como imprescindível à sobrevivência. Após os anos, o Ser Humano teve a necessidade de recorrer cada vez mais à prática desportiva, desde os Jogos da Grécia Antiga até aos dias de hoje.

A introdução da disciplina de Educação Física no sistema educativo, nem sempre é reconhecida da melhor maneira, deste modo, pretendo com este trabalho fazer uma análise cuidada das alterações na atenção e concentração dos alunos sob influência da disciplina de Educação Física. Assim, é deveras importante interpretar a definição de “atenção”. Em 1999, Ballone, referiu: “a atenção assume uma grande importância no que concerne à codificação, memorização e assimilação de uma dada aprendizagem” e Magiil, em 2005, define “atenção” como “um conjunto de processos que conduz à seleção do processamento da informação”. Com isto, podemos referir que a atenção é o principal estímulo à aprendizagem e por isto desempenha um papel fundamental no decorrer do quotidiano.

Com o passar dos anos, após vários estudos, diversos autores como Rossini & Galera, 2006; Antunes, Santos, Heredia, Bueno & Mello, 2001; Van Boxtel, Paas, Houx, Adam, Teeken & Jolles, 1997; Antunes, Santos, Heredia, Bueno & Mello, 2001; referiram que a prática da atividade física otimiza a atenção e concentração. Posto isto, podemos referir que quanto maior for a atenção e concentração, melhor será a aprendizagem e por este motivo é deveras importante relacionar a existência da disciplina de Educação Física com a atenção e concentração dos alunos nas restantes disciplinas curriculares.

Metodologia

O estudo em causa teve por objetivo avaliar a influência da disciplina de Educação Física na atenção/concentração dos alunos. Para isso, propus avaliar os níveis de atenção e concentração nas restantes disciplinas curriculares através do Teste “*Toulouse-Piéron*” para recolher as informações necessárias.

O teste utilizado foi uma adaptação feita por Agostinho Pereira, para a população portuguesa, do “*Teste de Toulouse e Piéron*” e consiste em “localizar, seguindo uma determinada ordem, as duas figuras indicadas no início da prova (pequenos quadrados com uma “perna”), de entre outras idênticas (cuja “perna” pode ter oito orientações diferentes), existentes em 40 linhas com 40 quadrados cada. Depois de as localizar, a sua identificação é feita com um traço na diagonal sobre as mesmas”. O objetivo deste, é “localizar o maior número de figuras iguais às pedidas, o mais rápido possível, procurando sempre não deixar nenhuma por assinalar, nem traçar as que não forem iguais, ou seja, ser rápido e preciso”.

Assim, este teste foi aplicado durante os meses de Março e Abril de 2014, a um conjunto de alunos do 9ºano de escolaridade (turmas que tinham aulas de outras disciplinas curriculares a seguir à aula de Ed. Física) da Escola Secundária da Lousã, sendo a amostra constituída por quarente e dois (42) alunos, dezoito (18) do sexo feminino e vinte e quatro (24) do sexo masculino. Em ambas as turmas, as idades variavam entre os catorze (14) anos e os dezassete (17) anos tendo uma média de quinze (15) anos de idade.

Inicialmente foi explicado aos alunos o modo de preenchimento da respetiva folha de resposta, dando a conhecer o objetivo do estudo e tendo-lhes sido assegurada a confidencialidade dos testes e tratamentos de dados em causa.

As amostras foram recolhidas em dois momentos distintos em cada turma:

1º momento	2º momento
Dia da semana em que os alunos tinham aula de Educação Física antes de outras disciplinas (Inglês e Matemática respetivamente)	Dia da semana em que os alunos tinham a mesma disciplina do 1º momento, mas sem anteriormente terem aula de Educação Física

Após a recolha de dados que decorreu entre a última semana de Março e a primeira semana de Abril, foi necessária uma análise cuidada de modo a recolher os dados das amostras sem qualquer erro. Para proceder à análise da relação existente em diferentes variáveis, concretamente da velocidade de execução, da exatidão da resposta e da resistência à fadiga da atenção e concentração relativamente à idade (análise da variância simples ANOVA – para amostras emparelhadas) e ao género (teste T-Student) foi necessário recorrer a cálculos de estatística descritiva e ao respetivo tratamento destes mesmos dados, através dos programas informáticos Microsoft Excel 2010 e o SPSS (versão 20).

Quadro 1: Caracterização da amostra segundo o género e a idade.

		Frequência (n)	Média
<u>Género</u>	Masculino:	24	
	Feminino:	18	
<u>Idade</u>	14 anos	5	15 anos
	15 anos	23	
	16 anos	11	
	17 anos	3	

Resultados

Após a análise dos resultados obtidos, é de referir que dos 42 participantes, 24 são do sexo masculino e 18 do sexo feminino. Relativamente à variável idade, procedeu-se a uma análise de variância simples (ANOVA) obtendo os resultados descritos no Quadro 1.

Quadro 2: Influência da Educação Física quanto à velocidade de execução, quanto à exatidão e quanto à resistência à fadiga, relativamente ao conjunto de alunos do 9º ano de escolaridade.

Geral	Presença de Educação Física			Ausência de Educação Física		p
	M	DP		M	DP	
Velocidade de execução	222	52		165	47	0,000
Exatidão	0,131	0,188		0,241	0,263	0,000
Resistência à fadiga	16	22		2	12	0,286
Legenda: M – Média; DP – Desvio padrão; p – valor de significância: $p \leq 0,05$						

No quadro 2, é referida a influência da educação física no conjunto de alunos estudados, quanto às variáveis em causa (velocidade de execução, exatidão das respostas e resistência à fadiga). Como é possível verificar no quadro 2, a presença da disciplina de Educação Física tem influência na velocidade de execução das respostas (com a presença da disciplina de Educação Física antes de uma outra disciplina curricular a velocidade de execução das respostas torna-se mais rápida) e na resistência à fadiga (ou seja, consoante o tempo do teste vai passando, a atenção e concentração dos alunos mantem-se durante mais tempo com a presença da disciplina de Educação Física antes de uma outra disciplina curricular).

Quadro 3: Influência da Educação Física quanto à velocidade de execução, quanto à exatidão e quanto à resistência à fadiga, relativamente à idade dos alunos.

Idade	Presença de Educação Física				Ausência de Educação Física		
	M	DP	p		M	DP	p
Velocidade de execução							
14	191	55	0,343		175	95	0,685
15	231	57			170	42	
16	227	45			160	35	
17	194	13			138	9	
Exatidão							
14	0,40	0,43	0,05		0,47	0,57	0,143
15	0,09	0,07			0,17	0,11	
16	0,11	0,14			0,26	0,28	
17	0,15	0,11			0,31	0,23	
Resistência à fadiga							
14	2	13	0,376		5	19	0,890
15	17	20			1	12	
16	22	29			1	11	
17	8	17			5	19	
Legenda: M – Média; DP – Desvio padrão; p – valor de significância: $p \leq 0,05$							

Relativamente ao quadro 3, é possível verificar que os valores médios, quanto a velocidade de execução (capacidade de realizar o trabalho) com a presença da disciplina de Educação Física é maior nos alunos com 15 anos de idade (231), sendo menor nos alunos com 14 anos de idade (191), comparativamente com a velocidade de execução mas com a ausência da disciplina de Educação Física antes de uma outra disciplina curricular (tendo uma média de 170 nos alunos com 15 anos e uma média de 175 nos alunos com 14 anos de idade). Ou seja, em ambas as idades a velocidade de execução de realizar o trabalho é maior tendo a aula de Educação Física antes de uma outra disciplina curricular.

No que respeita à exatidão das respostas (capacidade de manter a concentração), em média, com a presença da disciplina de Educação Física antes de uma outra disciplina, nos alunos com 14 anos de idade (0,39 / 0,46) aumentou, em oposição ao que se passava nas outras idades (15, 16 e 17 anos de idade) que diminuiu comparativamente com a ausência da disciplina de Educação Física.

Quanto à variante resistência à fadiga, aconteceu o mesmo que com a exatidão das respostas. Apenas nos alunos com 14 anos de idade a exatidão das respostas não melhorou com a presença de Educação Física, sendo que nos alunos com idades compreendidas entre os 15 e 17 anos de idade, quanto à resistência à fadiga, aumentou com a presença da disciplina de Educação Física.

Assim sendo, podemos referir que apenas existem valores estatisticamente significativos quanto à variável exatidão das respostas comparativamente à idade dos participantes.

Quadro 4: Influência da Educação Física quanto à velocidade de execução, quanto à exatidão e quanto à resistência à fadiga, relativamente ao género dos alunos.

Género	Presença de Educação Física				Ausência de Educação Física		
	M	DP	p		M	DP	p
<u>Velocidade de execução</u>							
Masculino	228	58	0,123		176	50	0,213
Feminino	215	44			151	38	
<u>Exatidão</u>							
Masculino	0,10	0,11	0,97		0,18	0,10	0,011
Feminino	0,16	0,25			0,32	0,37	
<u>Resistência à fadiga</u>							
Masculino	15	21	0,929		2	13	0,482
Feminino	17	24			3	12	
Legenda: M – Média; DP – Desvio padrão; p – valor de significância: $p \leq 0,05$							

O quadro 4, é referente à influência da disciplina de Educação Física na atenção e concentração discente, relativamente ao género. Assim, após a análise dos dados obtidos, podemos referir que 24 participantes são do sexo masculino e 18 do sexo feminino. Aplicando agora o teste T-Student, pode-se concluir que as componentes velocidade de execução e resistência à fadiga aumentam em ambos os géneros, com a presença da disciplina de Educação Física antes de uma outra disciplina. Relativamente à exatidão das respostas, esta diminui em ambos os

gêneros (F: 0,16 / 0,32 e M: 0,10 / 0,18) com a presença da disciplina de Educação Física.

Assim, podemos referir que não existem valores estatisticamente significativos quanto a estas variáveis comparativamente ao género dos participantes.

Após a análise estatística dos resultados obtidos do teste aplicado aos 42 participantes, de uma forma geral, em média, a velocidade de execução aumenta quando existe a presença da disciplina de Educação Física antes de uma outra disciplina curricular. Quando à variável exatidão das respostas, esta tem aumentos de uma forma geral, mas não se sentindo em todas as idades dos discentes. No que respeita à variável resistência à fadiga na atenção e concentração dos alunos, em média, aumenta significativamente quando existe a presença da disciplina de Educação Física.

DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Após a análise dos resultados obtidos, verificou-se que os resultados apresentados estão em concordância com estudos anteriormente realizados. Segundo, Mello et al. (2006), o exercício físico promove benefícios fisiológicos no Ser Humano, melhorando, inclusive, os processos cognitivos. Assim, de acordo com os resultados obtidos (aumento da velocidade de execução e melhor capacidade à fadiga em detrimento da presença da disciplina de Educação Física antes de uma outra disciplina curricular) e com o citado por Chodzoko-Zajko (1991), os indivíduos que praticam atividade física, apresentam uma maior velocidade no processamento cognitivo.

Segundo estudos de vários autores, esta melhoria das capacidades dos discentes é significativa, pois a atividade física otimiza os diferentes estágios do processamento da informação, o que resulta numa melhor capacidade de solução de problemas e processos de atenção. Assim, os resultados deste estudo encontram-se de acordo com outros estudos realizados, demonstrando que a prática da atividade física pode melhorar as funções cognitivas dos discentes, existindo uma relação entre o aumento da capacidade aeróbia e o aumento da memória e da atenção.

Tendo em consideração a influência da disciplina de Educação Física na atenção e concentração a nível discente, existe um número incerto de outras influências que se deve ter em conta, como o meio em que a escola está inserida, a motivação dos alunos, a postura do docente em particular e os conflitos existentes a nível familiar e/ou de colegas de escola.

Para concluir, após a análise cuidada de todos os dados e resultados obtidos neste teste, podemos referir que existe uma relação positiva entre a atenção e a prática desportiva. Assim, a pertinência deste estudo, ficou comprovada com os resultados obtidos, evidenciando que a disciplina de Educação Física assume um papel predominante no melhoramento da velocidade de execução, na exatidão das respostas e na resistência à fadiga da atenção e concentração relativamente a outras disciplinas curriculares que se seguem à Educação Física. Com os resultados obtidos e com a análise de outros estudos já realizados, podemos referir que a

disciplina de Educação Física pode e deve ser utilizada como elo de ligação interdisciplinar, trazendo benefícios significativos tanto a nível físico como cognitivo.

Sabendo, assim, a importância da presença da disciplina de Educação Física, posso referir que é importante para os alunos que a disciplina de Educação Física seja estruturada nos horários dos discentes de modo a tornar-se ainda mais útil, colocando a disciplina de Educação Física antes de uma outra disciplina curricular que necessite de mais atenção e concentração por parte dos alunos, como por exemplo a disciplina de Matemática.

CONCLUSÕES

- Prática Pedagógica Supervisionada

Com o decorrer deste ano letivo e principalmente desta gratificante experiência, tive a oportunidade de aprender e melhorar bastante as minhas capacidades quanto à minha futura profissão.

Durante o decorrer do ano e para que tivesse resultados na minha evolução, recorri à observação de uma aula semanal do Professor João Moreira e a uma de um dos meus colegas do Núcleo de Estágio, de modo a tentar verificar e analisar diferentes tipos de ensino com o objetivo de reter um maior leque de experiências que me sirvam para estar em constante evolução como Professora. Isto só foi possível com o apoio de todos os elementos do Grupo de Estágio, incluindo o Professor João Moreira, tendo sempre a disponibilidade de fazer uma reunião após as aulas com o intuito de fazer uma análise e reflexão crítica da aula.

É de referir que sem a ajuda e orientação do Professor João Moreira todo este trabalho, conhecimentos adquiridos e a experiência obtida não teriam sido possíveis e a minha evolução como docente não teria sido tão bem sucedida.

- Experiência Pessoal e Profissional

O presente ano letivo revelou-se um ano de enorme importância na minha vida pessoal e profissional, pois foi durante este ano que realmente tive a oportunidade de adquirir uma boa formação e de saber se tinha os requisitos necessários para a minha formação como docente. Apesar de todo o conhecimento relativo aos anos da Licenciatura e 1º de Mestrado, foi neste ano que tive a oportunidade de obter experiências para uma boa evolução ao longo dos anos como docente.

Segundo Paulo Freire (1996, p.22) “na formação permanente dos professores, o momento fundamental é o da reflexão crítica sobre a prática. É pensando criticamente a prática de hoje ou de ontem que se pode melhorar a

próxima prática”. Após o decorrer deste ano, percebi que ser um bom professor não é apenas transmitir conhecimentos teóricos e práticos, é necessário envolver muitos mais conceitos. Primeiro que tudo, no início de cada ano letivo, é deveras relevante fazer uma caracterização do meio envolvente à escola para melhor conhecer o meio em que a escola e alunos estão inseridos. Sendo esta uma escola fora das grandes cidades e assim sendo uma escola com menos alunos, professores e funcionários, esta experiência foi bastante gratificante para mim, pois tive a oportunidade de interagir com várias pessoas do meio escolar.

Para que esta experiência tenha sido gratificante para mim foi necessário alcançar vários objetivos por mim pretendidos, os quais teriam sido impossíveis de alcançar sem a devida orientação do Professor João Moreira de modo a entender a importância da constante investigação, ação e reflexão na minha evolução académica e pessoal. No decorrer deste ano letivo, houve alturas de alguma desmotivação da minha parte devido a alguns obstáculos, mas com o grande estímulo destes agentes facilitadores consegui superar todos os obstáculos da melhor maneira e de modo a alcançar mais conhecimentos. Um dos meus objetivos pretendidos no início deste ano letivo era trabalhar de modo a que os meus alunos tivessem evoluções não só a nível das suas habilidades motoras, mas também ao nível de conhecimentos teóricos e nas atitudes e valores como pessoas que vivem em sociedade.

Para concluir, foi neste ano de estágio pedagógico que percebi que a minha formação como docente não acaba aqui, sendo que com o decorrer dos tempos terei de revelar uma constante dedicação e capacidade de adaptação para ultrapassar as exigências impostas ao longo de uma possível carreira de Professora de Educação Física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

→ Antunes, H., Santos, R., Casilhas, R., Santos, R., Bueno, O. & Mello, M. (2006). *Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. Rev. Bras. Med Esporte*, 12: 108-114.

→ Antunes, H., Santos, R., Heredia, R., Bueno, O. & Mello, M. (2001). *Alterações cognitivas em idosas decorrentes do exercício físico sistematizado. Revista da Sobama*. 6: 27-33.

→ Ballone, G. (1999). *Atenção e Memória*. São Paulo :Editora Atheneu.

→ Botelho, M. (1998). *A actividade gímnica e os factores de eficácia no processamento de informação visual*. Tese de Doutoramento. FCDEF – UP. Porto.

→ Chodzko-Zajko, W., Moore, K. (1994). Physical fitness and cognitive functioning in aging. *Exerc Sport Sci Rev*. 22: 195-220.

→ Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física e del deporte*. Madri: McGraw-Hill.

→ Magill, R. (2002). *Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgar Beucher.

→ Rossini, J., Galera, C. (2006). *Atenção visual: estudos comportamentais da seleção baseada no espaço e no objeto. Revista Estudos de Psicologia*. 11 (1): 79-86

→ Schimdt, R. (1988). *Motor control and learning. A behavioral emphasis*. Illinois: Human Kinetics Publishers.

→ Singer, R., Murphey, M., Tennant, L. (1993). *Handbook of research on sport psychology*. New York: McMillan.

→ Toulouse, E., Pieron, Henri (1998). *Tousouse-Pieron (TP): Prueba Perceptiva Y de Atención*. Madrid : TEA

→ Van Boxtel, M., Paas, F., Adam, J., Teeken, J., Jolles, J. (1997). *Aerobic capacity and cognitive performance in a cross-sectional aging study*. *Med. Sci. Sports Exerc.* 29:1357-1365.

→ Viana, M., Cruz, J. (1996) *Atenção e concentração na competição desportiva*. In Cruz (Ed.). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos.