



Hélder Miguel Oliveira Gonçalves

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA E
SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES JUNTO DA TURMA D DO 10ºANO NO ANO LETIVO
2015/2016**

Relatório de Estágio em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado
pelo Mestre Paulo Nobre apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra

A motivação dos alunos federados/Ex federados nas aulas de Educação Física
da modalidade que são/foram praticantes

Junho 2016



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

HÉLDER MIGUEL OLIVEIRA GONÇALVES

Nº 2011169132

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES JUNTO DA TURMA D DO 10º
ANO NO ANO LETIVO 2015/2016**

Relatório de Estágio apresentado 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: Mestre Paulo Nobre

COIMBRA

2016

Esta obra deve ser citada como:

Gonçalves, H. (2016). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores junto da Turma D do 10º ano no ano letivo 2015/2016*. Relatório Final de Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Eu, Hélder Miguel Oliveira Gonçalves, aluno nº 2011169132 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundários da FCDEF-UC, venho declarar por minha honra e compromisso que o presente Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo 30º do Regulamento Pedagógico da FCDEF de 10 de março de 2009.

14 de Junho de 2016

Hélder Miguel Oliveira Gonçalves

AGRADECIMENTOS

As minhas palavras de agradecimento não se ficam apenas por este ano de estágio onde concluo os meus estudos, mas sim, pelos cinco anos de vida académica que me formaram como Homem, como Mestre e, fundamentalmente, como Professor.

A minha família, pais, irmã e avós, são os primeiros a receber o meu apreço, porque foram eles que tornaram possível realizar este sonho de ser Mestre e Professor de Educação Física. A melhor forma que pude agradecer toda esta aposta e investimento em mim, foi superar todas as dificuldades que foram aparecendo com estudo e determinação, conseguindo finalizar o meu grau no devido tempo. Agradecimento especial à minha irmã, Maria Carolina, que apesar de muito nova, é a minha principal fonte de inspiração e venci todas as batalhas nestes cinco anos com o pensamento nela.

A todos os meus amigos, quer aqueles que já conhecia antes de iniciar a minha caminhada em Coimbra, quer aqueles que conheci e criei uma forte amizade através da Universidade, agradeço por todo o apoio que me deram e pelas experiências que passámos juntos. Dentro do grupo de amigos, também incluo os meus colegas de estágio (Ana Cristóvão, Carla Cristóvão, Diogo Pedrosa e Marcelo Mendes), aos quais agradeço por todas as reflexões, críticas, elogios e partilha de ideias. Desejo que após esta experiência consigamos todos atingir o sucesso.

Ao professor orientador da escola, Paulo Furtado, um agradecimento especial pelo acompanhamento diário e por toda a transmissão de saberes, conhecimentos e experiências. Com os seus conselhos, aos quais procurei sempre corresponder, sinto que fui progredindo bastante como professor durante todo o ano letivo.

Agradecimento especial também ao professor orientador da faculdade, Paulo Nobre, pelo acompanhamento e por fomentar a minha capacidade crítica e reflexiva. Agradeço também por ter transmitido boas sensações que me deram motivação para realização do tema-problema.

Por fim, agradeço a todos os professores que me formaram, à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, e um obrigado especial a Coimbra por todas as oportunidades e experiências que vivi.

RESUMO

O Relatório Final de Estágio insere-se no plano curricular do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. É para este Relatório que o professor estagiário transporta as suas experiências vividas no terreno através do Estágio Pedagógico como professor de Educação Física na Escola Básica e Secundária da Quinta das Flores junto da turma D do 10º ano. É neste Estágio que é dado ao futuro mestre a oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos desenvolvidos. Neste documento, inicialmente estão explícitas as expectativas iniciais para o estágio e o Projeto Individual de Formação, onde relatámos os nossos pontos fortes, dificuldades e que estratégias utilizámos para combater essas lacunas, também contém a caracterização da escola onde trabalhámos e a caracterização detalhada da turma que lecionamos e inclui a análise reflexiva à parte pedagógica onde são abordados os temas de Planeamento, Realização e Avaliação, seguindo-se os temas de Atitude Ético-Profissional e Aprendizagens dos Alunos. Por fim, é apresentado e aprofundado o tema-problema sobre “A motivação/cooperação dos alunos federados/ex-federados nas aulas de Educação Física da modalidade que são/foram praticantes.”

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico. Educação Física. Processo ensino aprendizagem. Alunos Federados. Motivação.

ABSTRACT

The Internship Final Report presents itself as part of the curriculum of the 2nd year of Masters in Physical Education Teaching at Basic and Secondary Level from the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. It is in this Report that the trainee teacher transmits his experiences on the field through the Teacher Training as a teacher of Physical Education at Basic and Secondary School of Quinta das Flores, with the class D of the 10th year. It is at this stage that it is given to the future teacher the opportunity to put into practice all the acquired knowledge. In this document it is initially explicit the preliminary expectations for the internship and the Individual Training Project, where the trainee teacher reports his strengths, difficulties and the strategies used to address these gaps, furthermore the essay contains the characterization of the school where the work was developed, a detailed characterization of the class he taught and includes a reflective analysis of the pedagogical section which addresses the Planning, Implementation and Evaluation issues, followed by the subjects of Ethics and Professional Attitude and Students Knowledge. Finally, it is presented and developed the theme-problem about "Motivation/cooperation of the federated/former federated athlete students in the Physical Education classes when practicing the modality in which they are/were federated".

Keywords: *Teacher Training. Physical Education. Learning process. Federated students. Motivation.*

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Diferenciação de níveis dos alunos das diferentes Unidades Didáticas após Avaliação Diagnóstica.....	18
Tabela 2 - Número de aulas para cada Unidade Didática.....	21
Tabela 3 - Comparação de níveis dos alunos entre a Avaliação Inicial e Final	47
Tabela 4 - Caracterização da Amostra Intencional.....	55
Tabela 5 - Caracterização da Amostra Real	55
Tabela 6 - Análise descritiva das formas de ajuda com os valores do grau de concordância	64
Tabela 7 - Análise descritiva dos valores dos graus de concordância da Escala de Likert relativamente aos sentimentos dos alunos quando ajudam os alunos menos aptos.....	65
Tabela 8 - Estratégias de ensino propostas por grau de concordância	68
Tabela 9 - Conjunto de estratégias de forma a rentabilizar as aulas de Educação Física onde existam alunos federados ou ex-federados que sejam praticantes da modalidade a lecionar...	72

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Grau de motivação dos alunos quando praticam a modalidade por eles praticada	57
Gráfico 2 - Modalidades preferidas da amostra.....	57
Gráfico 3 - Grau de concordância dos sentimentos dos alunos nas aulas da modalidade em que são federados ou ex-federados	59
Gráfico 4 - Momento de intervenção dos alunos federados e ex-federados no apoio aos colegas com mais dificuldades	61
Gráfico 5 - Forma de apoio dos alunos federados e ex-federados aos colegas com mais dificuldades.....	62
Gráfico 6 - Apenas ajudo dando conselhos	62
Gráfico 7 - Apenas ajudo realizando demonstração	63
Gráfico 8 - Apenas ajudo procurando que eles tenham uma participação ativa na aula	63
Gráfico 9 - Sentimentos dos alunos federados e ex-federados quando ajudam os colegas menos aptos	64
Gráfico 10 - Separar os alunos mais aptos dos menos aptos	66
Gráfico 11 - Juntar os alunos mais aptos com os menos aptos.....	67

Lista de Abreviaturas

- EF: Educação Física
- EBSQF: Escola Básica e Secundária da Quinta das Flores
- EP: Estágio Pedagógico
- DT: Diretora de Turma
- PNEF: Programa Nacional de Educação Física
- UD: Unidade Didática

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA DESENVOLVIDA	12
1.1. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO - EXPECTATIVAS INICIAS E PLANO INDIVIDUAL DE FORMAÇÃO	12
1.2. CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO	14
1.3. CARATERIZAÇÃO DA TURMA	15
2. ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	19
2.1. PLANEAMENTO	19
2.1.1 Plano anual	20
2.1.2 Unidade Didática	22
2.1.3 Plano de aula.....	23
2.2. REALIZAÇÃO	27
2.2.1 Dimensão Instrução	27
2.2.2 Dimensão Gestão.....	32
2.2.3 Dimensão Clima/Disciplina.....	33
2.2.4 Dimensão Decisões de Ajustamento	35
2.2.5 Observações de Aulas.....	36
2.3. AVALIAÇÃO.....	37
2.3.1 Avaliação diagnóstica.....	39
2.3.2 Avaliação Formativa.....	40
2.3.3 Avaliação Sumativa	42
2.3.4 Autoavaliação	43
3. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL	45
4. APRENDIZAGENS DOS ALUNOS	47
5. APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA	51
5.1. INTRODUÇÃO	51
5.2. PERTINÊNCIA DO ESTUDO.....	52
5.3. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	53
5.4. PROBLEMÁTICA E OBJETIVOS DO ESTUDO	54
5.5. METODOLOGIA	55
5.5.1 Caraterização da Amostra.....	55
5.5.2 Procedimentos/Recolha de Dados	56
5.6. APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS.....	57

5.6.1	Modalidade que os alunos federados e ex-federados mais gostam de praticar nas aulas de Educação Física.....	57
5.6.2	Sentimentos dos alunos federados e ex-federados nas aulas de Educação Física em que se pratica a modalidade por eles praticada.	58
5.6.3	Momento de intervenção dos alunos federados e ex-federados no apoio aos colegas com mais dificuldades	61
5.6.4	Forma de apoio dos alunos federados e ex-federados aos colegas com mais dificuldades	61
5.6.5	Sentimentos dos alunos federados e ex-federados quando ajudam os colegas menos aptos.....	64
5.6.6	Valorização da utilização de grupos homogéneos ou grupos heterogéneos pelos alunos federados e ex-federados nas aulas de Educação Física	66
5.6.7	Propostas de estratégias de ensino a serem utilizadas pelo professor para obter o máximo de rendimento da aula através dos alunos federados e ex-federados nas aulas de Educação Física em que é lecionada a modalidade por eles praticada.	68
5.7.	CONCLUSÕES DO ESTUDO.....	71
5.8.	LIMITAÇÕES E PROPOSTAS FUTURAS	73
	CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE O ESTÁGIO PEDAGÓGICO	74
6.	BIBLIOGRAFIA	76
7.	ANEXOS	79

INTRODUÇÃO

O Relatório Final de Estágio surge no âmbito do Estágio Pedagógico, inserida no plano de estudos do 2º ano 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. O desenvolvimento do estágio teve lugar na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, em Coimbra, na qual lecionámos Educação Física durante o ano letivo de 2015/2016 à turma D do 10º ano de escolaridade do Curso Científico-Humanístico de Artes Visuais, sob a orientação do professor orientador da faculdade Paulo Nobre e do professor orientador da escola Paulo Furtado.

O Estágio Pedagógico é uma das etapas mais importantes da nossa vida, pois é a transição do final da formação académica para iniciar uma vida profissional. Neste caso, torna-se ainda uma situação mais importante, porque é um ano que passámos de alunos a professores. É no estágio que colocamos em prática todas as aprendizagens obtidas na licenciatura e no mestrado, não só a nível de planear e lecionar aulas, mas também na criação e dinamização de projetos. Neste documento, vamos espelhar aquilo que foi o nosso trabalho ao longo do ano e as aprendizagens desenvolvidas.

O presente documento está estruturado em três capítulos fundamentais, sendo eles, a contextualização da prática pedagógica desenvolvida, a análise reflexiva da prática pedagógica e aprofundamento do tema-problema. Na contextualização da prática, englobámos o enquadramento biográfico onde expomos as nossas expectativas iniciais antes de começar o EP e desenvolvemos o Plano Individual de Formação em que identificámos os pontos fortes e fracos do nosso trabalho enquanto professores. Também identificámos as características da escola e da turma. Tentámos realizar uma caracterização mais pormenorizada possível porque tudo o que foi planeado durante o ano letivo, dependeu das condições da escola e das características da turma. Relativamente ao segundo ponto, a análise reflexiva da prática pedagógica que engloba as três grandes dimensões do nosso trabalho ao longo do ano, sendo elas, o Planeamento, a Realização e a Avaliação. É aqui que relatamos as experiências do nosso trabalho, desde a forma como atuámos e as estratégias adotadas.

Por último, apresentamos o Tema-Problema em que os principais atores são os alunos federados e ex-federados, e iremos expor a nossa investigação e análise relativamente à motivação e cooperação destes alunos com os colegas menos aptos nas aulas de Educação Física em que é lecionada a modalidade por eles praticada.

1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA DESENVOLVIDA

1.1. ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO - EXPECTATIVAS INICIAIS E PLANO INDIVIDUAL DE FORMAÇÃO

O Estágio Pedagógico é o momento pelo qual todos esperamos enquanto estudantes. É a transição de aluno para estudante que todos ambicionamos chegar e neste caso, ser professor de Educação Física foi uma escolha que já fiz desde criança. É no estágio que colocamos em prática tudo aquilo que aprendemos ao longo da licenciatura e do mestrado. No fundo, é quando vamos perceber porque estudamos e analisamos determinados conteúdos, ou seja, o Estágio Pedagógico "assume particular interesse na formação dos professores por ser uma etapa de convergência, de confrontação entre os saberes "teóricos" da formação inicial e os saberes "práticos" da experiência profissional e da realidade social do ensino" (Piéron, 1996).

É a partir do Estágio que devemos tirar proveito do acompanhamento dos professores orientadores da escola e de faculdade que, com os seus conhecimentos, nos dizem como devemos fazer para melhorar no planeamento, realização e avaliação. Devemos reter tudo o que eles dizem, fazer uma reflexão e criar uma opinião própria sobre tudo o que vamos aprendendo.

Relativamente à escolha da escola para estagiar e evoluir enquanto professor, optámos por escolher primeiramente uma escola no centro de Coimbra para ter o menor dos custos em deslocação possíveis. A partir de opiniões de alunos estagiários em anos anteriores chegámos à certeza da escolha na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores por ser uma escola com um grupo docente e não docente que reúne impressões positivas por quem lá passa. Além disso também nos transmitiram que o professor orientador da escola dá a turma para as mãos do professor estagiário logo na primeira aula. E desta feita, pensámos que seria mais benéfico para nós para entrarmos o mais rapidamente possível na realidade.

As preocupações principais que tomaram conta antes do início do estágio foi relativamente às pessoas com quem íamos trabalhar. Do grupo de estagiários apenas trabalhámos com um deles durante a licenciatura e mestrado, e estávamos com receio da forma como nos íamos coordenar. Também estávamos bastante ansiosos para saber e conhecer quem iam ser os professores orientadores pois seria a partir deles que íamos dar os primeiros passos como professores, e seria a partir deles que iam surgir as críticas, conselhos, apoio e transmissão de experiências e conhecimentos. Algo que também nos deixava ansiosos

era o fato de não sabermos que ano de escolaridade iria ser a nossa turma e que modalidades iríamos lecionar. É um receio normal para um estudante que está a passar a professor já que é natural que nos sintamos mais preparados para umas modalidades do que outras e queiramos lecionar as modalidades que sentimos mais à vontade pois sabemos que estamos a ser avaliados.

Com tantas preocupações, também sabíamos que ia ser um ano de muito trabalho, mas o trabalho não era o que mais nos fazia estar receoso, uma vez que é com trabalho e reflexão que se evolui enquanto professor e era para isso que tínhamos vindo para este curso, mais propriamente para este estágio. Antes de começar o estágio estávamos cientes que o mais importante seria conseguir implementar o gosto pela atividade física nos alunos, e sentir que conseguimos ensinar algo aos alunos nas diferentes matérias fazendo-os evoluir quer a nível motor quer a nível cognitivo, bem como nas atitudes e valores para com os colegas e professores. Para isso sempre idealizei um ambiente de aula saudável, onde os alunos não tenham medo de errar e esclarecer as suas dúvidas. Também achámos importante que os alunos se divirtam e sintam que aprenderam algo, ao mesmo tempo que respeitam os colegas e as decisões do professor

A elaboração do Plano Individual de Formação durante o ano letivo foi importante na medida em que nos permitiu refletir o que tinha corrido melhor e pior durante os primeiros dias como professor de Educação Física. Com esta retrospectiva do desempenho enquanto professor, conseguimos identificar os pontos fortes e os pontos fracos, e pensar em estratégias para combater os pontos que devemos melhorar.

Identificados os pontos fracos, na conclusão deste trabalho relataremos de que forma superámos estas dificuldades. A nível do planeamento, dois pontos fracos foram a dificuldade em articular os objetivos do PNEF para cada modalidade com as características dos alunos e conseguir realizar a extensão de conteúdos no início da UD. A nível de realização relatámos como falhas a discurso na instrução para cada exercício, e o pouco feedback na modalidade de Ginástica. Quanto à avaliação, a maior dificuldade sentida foi na aula de avaliação diagnóstica de Ginástica em que estivemos demasiado concentrados no papel para registar o que observávamos e não estávamos a supervisionar a turma nem a dar feedback aos alunos para melhorarem os seus gestos técnicos. Esta foi logo a primeira aula como professor de Educação Física e este choque foi tremendamente benéfico porque procurámos evoluir e estar cada vez melhor aula a aula.

Por fim, sentimos que os pontos fortes foram a capacidade de manter um clima saudável e divertido com a turma ao mesmo tempo que impera o respeito entre todos. Isto fez com que a turma do 10ºD que inicialmente parecia menos ativa, tenha sido a turma com mais participações nas atividades organizadas pelo Núcleo de Estágio. Também a capacidade de trabalhar simultaneamente dois grupos de nível diferentes com exercícios variados na mesma modalidade, é um ponto forte que pretendemos evoluir ainda mais.

1.2. CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO

A Escola Básica e Secundária da Quinta das Flores localiza-se no interior do tecido urbano, numa das zonas de maior desenvolvimento e crescimento demográfico da cidade de Coimbra, pertencendo à freguesia de Sto. António dos Olivais. A partir de 2010/2011 apresenta-se com uma nova estrutura, graças à integração do Conservatório de Música de Coimbra no mesmo espaço físico, permitindo a articulação da componente específica artística com a componente de formação geral.

Como consequência da diminuição da população escolarizável, nos últimos anos o número total de jovens matriculados nos estabelecimentos de ensino tem vindo a diminuir. Entre os anos letivos de 2001/2002 e 2006/2007, essa diminuição representou cerca de 10%, em termos globais (19% no Ensino Secundário). No entanto, a EBSQF tem contrariado esta tendência, uma vez que ao longo dos anos letivos tem aumentado significativamente o seu número de alunos. Este aspeto deve-se, essencialmente, às excelentes condições de que dispõe, à oferta educativa que oferece e à articulação com o Conservatório de Música de Coimbra.

Relativamente à oferta educativa, é uma escola que, além do ensino regular ao 3º Ciclo, oferece Ensino Artístico Especializado de Dança e Música aos 2º e 3º ciclos. No Ensino Secundário além de ter os Cursos Científico-Humanísticos que são possíveis de articular com o Conservatório de Música, também oferece três Cursos Profissionais: Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos e Técnico de Auxiliar de Saúde. Ao todo, a escola abrange 1167 alunos repartidos por todos estes cursos e, para levar estes estudantes a bom porto, a escola conta com 122 professores, 26 assistentes operacionais e 10 assistentes técnicos.

Quanto às condições físicas, é composta por cinco blocos, um bloco principal e quatro blocos de salas de aula, um pavilhão gimnodesportivo (espaço 1 e 2), um campo desportivo

coberto (espaço 5), um campo desportivo descoberto (espaço 3) com pista de atletismo (espaço 4) e um campo de jogos. No bloco principal estão situados um auditório com capacidade para trezentas e oitenta pessoas, a biblioteca, os serviços administrativos, os serviços de psicologia e orientação escolar, os apoios educativos (ensino especial), a cantina, o bar, a papelaria, a reprografia, os laboratórios de Física, Química, Biologia, Microscopia e Geologia, a sala de dança, a sala de orquestra e salas de música e ainda as salas da Associação de Pais e Encarregados de Educação e da Associação de Estudantes. Nos blocos de salas de aula, existem salas equipadas com instrumentos específicos de Informática (computadores, internet, quadros interativos), com material de Educação Visual/Educação Tecnológica, de Eletrónica/Eletrotecnia, de Matemática e de Teatro.

Além da escola possuir todas estas ferramentas, reúne também funcionários e professores que nos souberam receber de uma forma ímpar. Colocaram-nos à vontade desde o primeiro dia em que fomos apresentados e nos deram a conhecer a escola. A nossa integração no meio escolar foi fácil, pois assumimos humildade e compromisso para com todos os intervenientes da escola que nos facilitaram a adaptação devido ao respeito que mostraram por nós. Os docentes com que tivemos mais contato foram os professores do Grupo de Disciplinar de Educação Física, compostos por 13 elementos que sempre se mostraram flexíveis e disponíveis para nos ajudar, e procuraram manter sempre o ambiente agradável e divertido conosco. Esta união também foi possível porque nunca virámos a cara a nenhuma atividade por eles dinamizada e mostrámos disponibilidade para ajudar em tudo o que fosse preciso. Por fim, também convivi bastante com a Diretora de Turma do 10ºD, no âmbito da disciplina de Organização e Gestão Escolar, em que fui acompanhado o trabalho da professora e ajudei em todas as tarefas que foram necessárias. É de realçar que a professora se mostrou sempre muito simpática e que me deu boas orientações em tudo o que são as tarefas do cargo.

1.3. CARATERIZAÇÃO DA TURMA

A turma do 10º D, com a qual lecionámos a disciplina de Educação Física e acompanhámos de perto os problemas através da assessoria ao cargo de Diretor de Turma, é composta por 30 alunos, 20 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, com uma média de 15,4 anos de idade. É a única turma que pertence ao Curso Científico-Humanístico de Artes Visuais. Dos 30 alunos, 8 estudam simultaneamente na Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra, portanto são do ensino articulado, pelo que não têm as disciplinas específicas do curso de Artes Visuais como Desenho, Geometria Descritiva e História da

Cultura e das Artes. Como a Diretora de Turma leciona duas destas disciplinas, estes 8 alunos não têm contato direto com a professora, e sendo que fazemos assessoria ao cargo de Diretor de Turma, a minha função tornou-se ainda mais importante para estes alunos fazendo a conexão com a DT.

Relativamente aos pais destes alunos, duas mães e um pai encontravam-se desempregados no início do ano letivo quando foram entregues os questionários. Em todo o conjunto de pais, apenas treze possuem grau superior e todos têm no mínimo o ensino básico, sendo que a grande maioria ficou mesmo por aqui. Três alunos são possuidores do escalão A, e dois do escalão B.

Na turma existem nove alunos que já reprovaram de ano, sendo que quatro deles reprovaram duas vezes ou mais. Também quatro alunos chumbaram no 10º ano no Curso de Artes Visuais. De toda a turma, apenas sete alunos já conhecem a Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, e 23 provêm de escolas diferentes, pelo que a turma conhecesse muito pouco e é função de todos os professores inseri-los na escola o mais rapidamente possível. É importante realçar que dois alunos vieram de cidades longínquas para conseguirem estudar no Conservatório e estão a alugar um quarto. Nestes alunos tivemos um cuidado especial de forma a mantermo-nos informados se a sua integração estava a correr adequadamente.

Quanto às disciplinas que os alunos mais afirmam gostar nos questionários, Desenho e Educação Física aparecem no topo da lista. Ainda assim, dos oito alunos que estudam no Conservatório, todos eles preferem disciplinas relacionadas com a música. Por outro lado, o Português e o Inglês são as disciplinas que os alunos menos gostam no geral. Relativamente à melhor situação de aprendizagem 16 alunos afirmaram que aprendem melhor nas aulas, 11 preferem aprender sozinhos, e somente 3 afirmam que aprendem melhor com explicadores. Metade dos alunos admite estudar só na véspera, e a outra metade afirma estudar diariamente. Quanto a falarem sobre o estudo e a escola nas suas casas, metade afirma falar frequentemente e outra metade afirma que é raro conversarem. Podemos relacionar que na maioria dos casos, quem fala de estudo em casa cria melhores hábitos de estudo, e por isso afirmam que estudam diariamente. Relativamente ao estado clínico dos alunos que é importante saber para as aulas de Educação Física, três alunas têm asma, um aluno tem sopro no coração. Uma das alunas toma regularmente Ventilan para controlar a sua asma e um aluno toma Rubifen para tratar a perturbação da hiperatividade e do défice de atenção. Uma aluna já foi submetida a intervenção cirúrgica para transplante hepático e uma aluna é disléxica. Para

esta aluna disléxica devem ser dados 15 minutos adicionais para resolver as fichas de avaliação.

Após uma breve análise a meio do período com a DT, notámos que a turma é muito desinteressada do estudo e das aulas. Foram constantes as queixas pelos professores da turma, ora por os alunos passarem a aula na conversa, ora por não serem pró-ativos e não realizarem as tarefas da aula. A nível da EF, nas primeiras semanas também notámos alguma falta de empenhamento e motivação, mas pensamos que isso derivou de um conjunto de fatores, visto que a primeira modalidade a lecionar foi Ginástica e só agradava a um restrito grupo de alunas e também foi o início como professor onde ainda não conseguíamos mostrar todo o nosso "pulso" e conseguir cativar os alunos. Assim que começamos a ser mais interventivos na aula, sentimos os alunos mais empenhados e fomos sentindo que os alunos gostavam cada vez mais de ir para as aulas de Educação Física.

No que diz respeito à atividade física destes alunos fora da escola, são poucos os que praticam algum desporto. Um aluno é atleta ginasta e duas vezes por semana treina ginástica acrobática mais de 2 horas em cada treino. Uma aluna pratica RollerDerby, uma modalidade de patins, e treina 4 vezes por semana, mais de 2 horas por treino. Outra aluna é federada em Remo praticando 6 vezes por semana e despense 15 horas de treino durante a semana. E um aluno é federado em Basquetebol e despense 6 horas por semana em quatro treinos.

É importante também referir que dos 30 alunos, apenas 26 se apresentaram em EF, pois quatro dos alunos já tinham realizado a disciplina. No final do 1º período uma aluna transferiu-se para outro curso, ficando a turma reduzida a 25 alunos, e no final do 2º período um aluno que completou 18 anos de idade decidiu abandonar a escola por não gostar e estar cansado de estudar, reduzindo a turma a 24 alunos na disciplina de Educação Física.

Para finalizar esta caracterização, após a análise das avaliações diagnósticas, é-nos possível diferenciar o nível dos alunos para o início das diferentes matérias de ensino através da seguinte tabela.

Tabela 1 - Diferenciação de níveis dos alunos das diferentes Unidades Didáticas após Avaliação Diagnóstica

Unidade Didática	Nível Introdutório	Nível Elementar	Nível Avançado
Ginástica	12	11	3
Voleibol	13	11	2
Atletismo	11	12	2
Futsal	9	10	6
Basquetebol	14	8	2
Floorball	Não foi realizada a avaliação diagnóstica porque nunca nenhum aluno teve contato com a modalidade, nem com modalidades que tenham um transfer importante para o Floorball.		

Pela tabela, conseguimos observar que os alunos revelam menos dificuldades no Futsal. É uma modalidade muito praticada no nosso país e da preferência dos alunos para se divertirem nos tempos de recreio, é natural que ao terem mais tempo de prática também desenvolvam mais as suas habilidades nesta matéria. O Basquetebol é a matéria que os alunos revelam maiores dificuldades. Nos desportos de contato pensamos que é fundamental a criação de grupos de nível, até porque a diferença entre os alunos de nível introdutório para os outros alunos é relevante. No Basquetebol, é fundamental que todos os alunos acabem a Unidade Didática a realizar o lançamento na passada porque é o elemento técnico fundamental da modalidade e é partir daqui que os alunos progridem para novos patamares. As outras modalidades revelam algum equilíbrio, apesar de apresentarem números um pouco distantes daquilo que os programas esperam, os alunos irão evoluir naturalmente ao longo da Unidade Didática.

2. ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

2.1. PLANEAMENTO

O planeamento envolve a projeção de determinado caminho para chegar a um objetivo, portanto, antes de qualquer plano, devemos saber qual o nosso principal foco e o porquê de estarmos a planear e delinear determinadas tarefas. A nível do ensino da Educação Física, o professor deve conhecer previamente as condições que irá ter, desde espaços a número de alunos, caracterização dos mesmos, número de aulas, etc., para definir objetivos e proceder à execução de um determinado plano.

Siedentop (1998) fez referência a cinco pontos fundamentais, relativamente ao planeamento, sendo eles a conceção pessoal de cada professor sobre a Educação Física, a natureza da instituição local, o programa educativo da escola, as características dos alunos e o material e espaço de aula. Do nosso ponto de vista, é impossível não relacionar o planeamento com o Programa Nacional de Educação Física, dado que durante a elaboração do planeamento, o professor deve ter o PNEF como um guia pois é o ponto de referência para o estabelecimento de objetivos e matérias a lecionar. Apesar das vantagens, o PNEF prevê que os alunos evoluam todos da mesma forma e isso é praticamente impossível de acontecer porque o desenvolvimento mental, físico e motor é diferente em todos os alunos, no entanto é um documento aberto porque dá oportunidade ao professor de alterar e adaptar os seus objetivos tendo em conta o nível dos alunos e por isso é um instrumento-guia flexível porque é adaptado ao longo da prática pedagógica. Desta maneira, é seguro dizer-se que o planeamento tem um papel relevante no processo de ensino-aprendizagem e onde o professor pré-determina quais os efeitos a alcançar no ensino e para que são despendidos tempo e energias.

Deste modo, após a racionalização dos cinco pontos fundamentais apontados por Siedentop (1998), e vendo o PNEF como um guia, concluímos que a organização do planeamento regeu-se por três níveis de longevidade e cronologicamente distintos: Plano Anual de Turma - longo termo e o primeiro a ser realizado; Unidade Didática - médio termo e o segundo a ser realizado; Plano de Aula - curto termo e o último a ser realizado, tendo em conta o número de aulas (plano de aula) e os objetivos definidos na Unidade Didática.

2.1.1 Plano anual

"O plano anual trata-se de um plano de perspectiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Consiste num plano sem pormenores da atuação ao longo do ano que requer, no entanto, trabalhos preparatórios de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo." (Bento, 2003, pp.59-60). O plano anual é o ponto de partida do planeamento e, a par da caracterização da turma, foram as primeiras tarefas a realizar no Estágio Pedagógico. É a partir daqui que se determinam objetivos e decorrem a distribuição e ordenamento de horas e matérias. Podemos afirmar que o Plano Anual está no nível macro do Planeamento porque se tomam decisões a longo prazo e é a partir dele que irão surgir as Unidades Didáticas e os Planos de Aula.

A primeira vez que reunimos com o professor orientador Paulo Furtado, começámos imediatamente a construir o plano anual. Foram divididas as turmas para cada professor estagiário e começámos a definir as matérias e a contabilizar o número de aulas para cada Unidade Didática. Tivemos em consideração as aulas previstas na escola, os feriados e as interrupções letivas, para podermos fazer esta análise. Foi-nos explicado que na escola onde iríamos lecionar, as matérias são escolhidas tendo em conta o espaço que nos é atribuído (roulement). É justo dizer-se que "a sequência de abordagem das modalidades é determinada pelo esquema de rotação das turmas pelos espaços de aula, e em que o tratamento de uma matéria em cada turma se circunscreve ao bloco de aulas que lhe são distribuídas no espaço correspondente a essa matéria." (PNEF, 2001).

Todos demos início no mesmo espaço, e a rotação é igual para todos os estagiários, pelo que as matérias a lecionar também foram escolhidas por igual. Para a execução do plano anual foram, igualmente, tidas em conta algumas características das turmas. Através de um questionário entregue no primeiro dia de aulas, os alunos deram-nos algumas informações sobre as matérias de que mais gostam e que mais vezes praticaram durante os anos de Educação Física. Desta forma, a escolha das matérias teve em conta o espaço que nos é atribuído para lecionar; o material que a escola possui para cada modalidade, tendo em conta o número de alunos da turma; e as características e preferências da turma. A partir destes fatores também nos surgem condicionantes para o nosso planeamento das UD's e planos de aula. Na prática, devemos saber que material a escola usufrui para cada modalidade e relacionar com o número de alunos da turma para podermos criar exercícios, tendo em conta o

nível e características dos estudantes, em que os alunos estejam o maior tempo possível em atividade motora, respeitando o devido tempo de descanso.

No plano anual elaborado pelo núcleo de estágio, também constam os objetivos gerais da Educação Física, e é aqui que já começamos a enquadrar o nosso plano com o Programa Nacional de Educação Física, e os critérios de avaliação.

Tabela 2 - Número de aulas para cada Unidade Didática

Período	Unidade Didática	Nº de aulas	Espaço de aula
1º	Ginástica Acrobática	28	1
1º	Voleibol	24	2
2º	Atletismo	20	3
2º	Futsal	20	4
3º	Basquetebol	18	5
3º	Floorball	20	1

Refletindo sobre a aplicação do plano anual, existiram poucas alterações. É impossível calcular as condições meteorológicas para todos os dias do ano letivo, pelo que as matérias de Atletismo e Futsal que foram planeadas nos espaços exteriores sem cobertos tiveram alguns ajustes, mas apenas a nível de plano de aula, já que o bom senso do grupo de professores permitiu sempre uma articulação adequada nos dias de chuva, o que nos permitiu conseguir lecionar a UD que tínhamos planeada, mesmo que não usufríssemos do espaço previsto.

O número de aulas para cada matéria é benéfica dando espaço para a existência de uma relação harmoniosa entre a introdução, exercitação e consolidação de conteúdos. Desta maneira, conseguimos seguir uma sequência lógica de conteúdos em todas as matérias. Esta forma de distribuição de matérias é característica da escola, e tem as suas vantagens como qualquer outra forma de distribuição. Assim, o objetivo é que os alunos consolidem as matérias, atinjam um bom nível em cada modalidade e demonstrem uma evolução significativa, desde a avaliação diagnóstica até à sumativa. Por outro lado, se o objetivo da escola fosse chegar aos alunos com o máximo de matérias possíveis, tinha como vantagem a aquisição de diferentes capacidades coordenativas e habilidades por parte dos alunos e, com esta diversidade, talvez fosse mais fácil manter os alunos motivados nas aulas. Julgo que desta maneira seria muito mais difícil visualizar a evolução dos alunos desde a aula diagnóstica até à aula de avaliação sumativa, pelo que somos da opinião de que se deve conjugar diversidade

e aperfeiçoamento, tendo em conta as matérias que são nucleares (obrigatórias), os espaços e material disponível na escola para abrir o leque de modalidades experienciadas pelos alunos na EF.

2.1.2 Unidade Didática

Como indica Bento (1987), as Unidades Didáticas são essenciais, sendo parte integrante do processo ensino-aprendizagem, apresentando aos professores e alunos as etapas deste mesmo processo. A Unidade Didática surge após uma avaliação diagnóstica inicial, para dar respostas a várias questões – "para quê?", "o quê?", "como?", "onde?", "quando" e "com quê?" – definindo as finalidades a alcançar, os conteúdos a abordar, as estratégias a utilizar, e as formas de avaliação e de gestão dos recursos, respetivamente. (Nobre, 2013). Podemos afirmar que a Unidade Didática se encontra a nível meso do Planeamento porque se encontra numa posição intermédia. Surge após a realização do Plano Aula e antes do Plano de Aula. É na UD que se tomam decisões a médio prazo.

Como referi no plano anual, o grupo de professores de EF optam por definir a matéria tendo em conta o espaço e realizam, apenas, cinco rotações durante o ano. Na nossa opinião, esta opção deu-nos margem para conseguir ensinar algo aos alunos. A escolha dos conteúdos a ensinar em cada modalidade após a avaliação diagnóstica surgiu da vontade e autonomia de cada um dos professores estagiários, cujo objetivo foi tentar chegar aos mesmos objetivos, tendo em conta o PNEF, já que temos quatro estagiários a trabalhar com o 10º ano e as turmas não se encontram muito distantes em termos de aptidão. No entanto, qualquer decisão tomada foi partilhada e refletida pelo professor orientador e pelos colegas de estágio.

Relativamente à construção, existe uma parte comum a todo o núcleo de estágio, em que cada elemento deu a sua opinião sobre os temas comuns: história da modalidade, recursos, componentes críticas, progressões pedagógicas e definições de avaliação. Quanto à parte específica da nossa turma, realizámos uma análise tanto crítica como de reflexão sobre o desenvolvimento e decisões tomadas no decorrer da UD: grelha e relatório de avaliação diagnóstica, quadro de extensão de conteúdos, estratégias específicas de intervenção pedagógica e balanço da unidade didática. A elaboração das UD's, realizaram-se após a avaliação diagnóstica de cada modalidade. Após sabermos os conhecimentos dos alunos, estabelecemos objetivos e definimos estratégias para chegar aos ditos objetivos. Dentro destas estratégias, o tempo de exercitação, repetição e variedade de exercícios estiveram sempre interligados, tentando conjugar estas variantes de forma a evoluir o nível de todos os alunos.

Relativamente aos balanços finais das UD's, serviram para desenvolver ainda mais o nosso espírito auto-crítico e reflexivo. Foi onde apontamos as nossas falhas e o que fazer para melhorar.

2.1.3 Plano de aula

O plano de aula, como sugere Graça (2009), deve ser visto como um livro de apoio e não como uma bíblia. O que isto quer dizer é que o professor planeia uma aula tendo em conta as Unidades Didáticas previamente construídas, e tendo em conta as especificidades da turma, o número de alunos, o espaço de aula, as condições climatéricas, o material que a escola disponibiliza e os objetivos inicialmente delineados para cada UD. Ou seja, é um documento aberto, e com tantos fatores em causa, é natural que, quando aplicado, tenha de ser readaptado, pelo que não pode ser considerado como uma bíblia, já que as decisões de ajuste ao plano de aula são o que tornam o professor melhor ou pior. A boa capacidade de alterar algo planeado que não resulta no momento é uma característica de um bom professor, e é adquirida através de experiência, capacidade de observação e tomada de decisão. É no plano de aula que estão inseridos os exercícios elegidos e construídos pelo professor para aplicar na turma, para chegar aos objetivos definidos na UD e, por consequência, no plano anual. É pertinente realçar que a escolha dos exercícios não foi realizada aleatoriamente aula após aula, mas sim realizada procurando uma sequência lógica para que os alunos tenham perceção da evolução que estão a tomar em determinado conteúdo. O Plano de Aula enquadra-se a nível micro do Planeamento porque surge após o Plano de Aula e a Unidade Didática. É aqui que se tomam as decisões pontuais, a curto prazo.

Como é normal, os planos de aulas mais difíceis de elaborar foram os primeiros e os que pertencem às UD's em que nos sentimos menos à vontade. A primeira modalidade lecionada foi uma que está longe de ser a que nos sentimos mais preparados, mas com alguma experiência, estudo e investigação em livros e manuais escolares, o processo foi fluído e a realização de planos de aula tornou-se natural, independentemente da matéria. Relativamente a algo que pensámos que correu bem e queremos ainda melhorar no futuro, foi o fato de conseguirmos planear e executar exercícios diferentes, de forma simultânea, para cada grupo de nível dos alunos, e o fato de conseguirmos trabalhar com toda a turma por estações, ou seja, vários exercícios realizados ao mesmo tempo para vários grupos de alunos. Julgamos que conseguimos tirar um bom rendimento da aula, e conseguimos administrar e fechar ciclos de feedback suficientes para transmitir aos alunos os objetivos delineados inicialmente.

Relativamente à estrutura do plano de aula (ANEXO 1), foi delineada no início do ano letivo entre o Núcleo de Estágio com o aval do professor orientador da escola, Paulo Furtado, e o professor orientador da faculdade, Paulo Nobre. Desta forma, o plano de aula é composto por um quadro de informação geral inicial, com informações relativas à data, hora, local, número da aula total e espaço de aula. Este quadro também contempla dados relativos à turma (identificação da mesma e número de alunos previstos), e dados relativos à Unidade Didática (identificação da mesma, número da aula e função didática). O quadro ainda inclui o tipo de avaliação que vai ser utilizado na aula e os objetivos e recursos materiais pretendidos para a realização da mesma. Após esta informação geral, o plano de aula é constituído por uma tabela dividida em seis colunas, onde se inserem o tempo (parcial e total); Tarefas/ Situações de Aprendizagem; Organização; Estilo de Ensino; Objetivos Comportamentais/Critérios de Êxito; e Componentes Críticas. Para cada uma destas colunas, a tabela encontra-se tripartida em parte inicial, parte fundamental e parte final da aula.

Na coluna de Tarefas/Situações de Aprendizagem registamos o nome dos exercícios que os alunos irão executar, e na coluna seguinte abordamos a organização necessária para a execução desses exercícios. No espaço de Estilos de Ensino, abordamos de que forma é que executamos o exercício com a turma, ou seja, que estilo de ensino estará em prática em determinado exercício. Nos Objetivos Comportamentais/Critérios de Êxito debruçamo-nos sobre o que os alunos devem realizar para executar o exercício adequadamente, ou seja, o que devem fazer os alunos para chegar ao objetivo da aula. E por fim, nas Componentes Críticas, descrevemos como devem ser feitos os gestos técnicos a executar na aula e sublinhámos a componente crítica mais em foco durante a aula para desenvolver os alunos.

Quanto à parte inicial, é a primeira fase da aula em que são dados sete minutos de tolerância aos alunos para se equiparem, e após esses minutos, os alunos envolvem-se em meia-lua, em torno do professor que apresenta os objetivos e os conteúdos a realizar na aula. Em algumas aulas também foi feito um breve resumo da aula anterior e questionamento que se considerou pertinente. Seguidamente, é iniciado o aquecimento que ainda pertence à parte inicial, e aqui tomávamos dois caminhos – ou realizávamos um exercício de aquecimento orientado para a modalidade em questão, procurando já um aquecimento específico, se sentíamos que os alunos já estavam motivados e empenhados para a aula e para a Unidade Didática; ou realizávamos um jogo desportivo coletivo, que é sempre uma forma de elevar o estado anímico dos alunos, ao mesmo tempo que ativam o seu organismo para a parte fundamental da aula. Aos alunos que chegavam mais cedo que o previsto, era sempre

disponibilizada uma bola de uma modalidade à sua escolha, sempre que possível de ser praticada no espaço que nos era destinado para a aula. Esta foi uma forma de ter sempre os alunos a chegar a horas e de a turma começar imediatamente a preparar-se para o aquecimento. Após o exercício principal de aquecimento, houve sempre lugar a exercícios de mobilização articular. Nas primeiras aulas do ano letivo demos os exercícios e explicámos o porquê e para quê de cada exercício. Passadas quatro aulas, escolhemos sempre aleatoriamente um aluno para dar a mobilização articular e, assim, foi uma forma de todos experienciarem a responsabilidade de comandar a turma e adquirirem conhecimentos sobre a ativação do organismo para a atividade física de maneira a evitar a contração de lesões.

Na parte fundamental da aula, é onde são executados os exercícios para atingir os objetivos propostos na UD. Normalmente, e sobretudo para as modalidades coletivas, a parte fundamental continha inicialmente um/dois exercícios analíticos para as habilidades fundamentais da modalidade e/ou para as habilidades em que os alunos revelavam mais dificuldades, e de seguida era realizada a situação de jogo reduzido ou jogo formal. Tanto nos exercícios como na situação de jogo, procurámos usar as duas estratégias de utilizar grupos homogéneos e grupos heterogéneos. Tentámos não saturar nenhuma delas, para manter sempre os alunos motivados, e observámos qual das estratégias mantinha os alunos mais empenhados na aula. Não há uma fórmula específica para perceber qual das estratégias mantém os alunos mais satisfeitos, depende de diversos fatores, principalmente da modalidade em questão e da proficiência e nível da turma. Portanto, o equilíbrio entre as duas pareceu-nos o mais adequado e pensamos que fomos conseguindo gerir relativamente bem este dilema. Nos exercícios analíticos tentei dar uma instrução breve, simples e eficaz de forma a captar o máximo de atenção dos alunos e não cansar a sua concentração. Utilizámos sempre a demonstração, principalmente através de alunos que na aula diagnóstica mostraram ser proficientes, e sempre que necessário e nos sentimos à vontade demonstramos nós, ao mesmo tempo que explicávamos o movimento tentando captar o máximo da atenção dos alunos. Outra estratégia que utilizávamos bastante nos exercícios analíticos, e que foi aconselhada desde o início pelo professor Paulo Furtado, foi o incentivo à competição para incrementar o empenho e a intensidade do exercício. Em exercícios nos quais os alunos estão a começar a experienciar, não é pertinente começar logo com competição porque pode levar a que os alunos não realizem adequadamente o movimento ou o gesto por estarem preocupados em realizar rápido de mais. Nestas situações, demos sempre tempo aos alunos para ganharem rotinas no exercício e chegarem ao objetivo da aula através do nosso feedback e, só depois,

introduzir a competição quando sentimos que a turma no geral estava a chegar ao pretendido. Como já referimos acima, é na parte fundamental que chegámos aos objetivos pretendidos inicialmente através da apresentação das tarefas/situações de aprendizagem e os seus critérios de êxito, bem como as componentes críticas dos gestos técnicos solicitados em cada exercício e o estilo de ensino a administrar.

Na parte final da aula é o momento em que voltamos a entregar a turma a um aluno para comandar os alongamentos sob a nossa supervisão, e é o momento em que damos a palavra aos alunos para responder a algumas questões sobre a aula. Normalmente questionávamos sobre componentes críticas de determinado gesto técnico, regras da modalidade, e conteúdos que tínhamos abordado na aula. Era neste retorno à calma que fazíamos uma pequena reflexão da aula com a turma, de forma a fazer os alunos pensar no que executaram e no que ouviram durante a aula. Os alunos devem sair da aula sempre dez minutos mais cedo da hora de final de aula, para terem tempo de tratar da sua higiene e estarem prontos para aproveitar o intervalo seguinte.

Por último, na estrutura do plano de aula ainda surge a fundamentação e a reflexão. A fundamentação é realizada aquando do plano de aula em que é elaborada a justificação de cada exercício de todas as três partes da aula. É escrevendo a fundamentação que nos ajuda a perceber como vamos instruir os alunos a realizar determinado exercício, pois justificando o que estamos a construir, apercebemo-nos de formas mais breves e concisas de administrar o exercício a turma. É também uma forma de pensar no que construímos e, se acharmos que algo não está bem planeado, ainda vamos a tempo de alterar antes da aula começar. A reflexão é elaborada após a execução do plano de aula e é o espaço onde explicamos todas as nossas decisões de ajuste e pensamos no que correu bem e no que correu mal. No final de cada aula, havia uma pequena conversa com o orientador Paulo Furtado e com os colegas estagiários que observaram a aula, de forma a perceber o que correu bem e o que poderia ter corrido melhor, e aproveitamos esta conversa para começar a elaborar a reflexão do plano de aula. Praticamente em todas as aulas o plano de aula não é colocado em prática na totalidade, seja por falta de alunos ou por condições climatéricas, e é na reflexão que devemos abordar as decisões de ajustamento e explicar se as readaptações correram da forma desejada.

2.2. REALIZAÇÃO

O professor de Educação Física tem como principais funções organizar, instruir, dirigir, e controlar os alunos (Siedentop, 1998). É neste capítulo que vamos abordar o trabalho de campo do professor, ou seja, as estratégias de intervenção pedagógica que estão inseridas num leque de quatro dimensões: Instrução, Gestão, Clima/Disciplina e Decisões de Ajustamento. Cada professor tem as suas qualidades e os seus defeitos, e é por estes domínios que conseguimos avaliar e distinguir as virtudes e as falhas dos professores. No entanto, é importante que cada professor tenha noção de que deve ser completo e deve esforçar-se para melhorar os seus atributos em cada dimensão, de modo a tornar-se o mais competente. Todas as dimensões estão interligadas, ou seja, uma decisão tomada relativamente a uma dimensão terá consequências positivas ou negativas noutra. É devido a esta relação das quatro dimensões, que o professor deve procurar ser o mais completo e competente possível.

Olhando em retrospectiva a nível das quatro dimensões, pensamos que a dimensão na qual se notou uma maior evolução ao longo deste ano foi a dimensão instrução, pois à medida que fomos lecionando aulas sentimos que os alunos captavam com mais atenção o nosso discurso. Relativamente às dimensões gestão e decisões de ajustamento estivemos sempre num bom nível de competência e a dimensão que mais sucesso teve foi a clima/disciplina, já que sentimos que os alunos da turma do 10ºD iam para as aulas de Educação Física com entusiasmo e com vontade de realizar atividade física. Prova disso é que, no início do ano, julgámos, tendo como base uma análise crítica, que a turma seria das menos empenhadas e com menos vontade de praticar atividade física, mas ao longo do ano foram mudando a sua atitude e, nas atividades organizadas pelo núcleo de estágio foram a turma da escola com mais alunos aderentes revelando cooperação, companheirismo e alegria nas competições.

2.2.1 Dimensão Instrução

A dimensão Instrução foi a que sentimos maior evolução com o decorrer das aulas que fomos lecionando. Envolve a captação da concentração de toda a turma e a capacidade de comunicação por parte do professor. Naturalmente, no início do ano não nos sentimos tão confiantes e à vontade para lecionar uma aula de Educação Física a cerca de 25 alunos com a supervisão de um professor orientador. É natural que haja a ânsia e nervosismo de fazer tudo bem e ter um discurso natural e fluido.

Como refere Silva (2013), a instrução consiste em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que fazem parte do reportório do professor para informação substantiva e, tal como fomos aprendendo ao longo do Mestrado, engloba a preleção, a demonstração, o questionamento e o feedback.

Relativamente às preleções, devem ser o mais breves e concisas possíveis, de forma a reservar mais tempo para a atividade física. No nosso caso, as preleções mais longas foram no início ou no fim da aula. No início, de maneira a rever os conteúdos da aula anterior e explicar os objetivos e conteúdos, e no final, para refletir sobre a aula e questionar os alunos com o objetivo de perceber se a turma adquiriu os objetivos pretendidos. Estas preleções permitiram desenvolver os alunos a nível cognitivo porque pensam sobre o que estão a realizar nas aulas de EF, de forma a conseguirem relacionar a componente prática com a componente teórica, estando assim melhor preparados para o teste escrito de cada UD. Contudo, tivemos sempre o cuidado de não nos alongarmos demasiado, tentando não cansar e desmotivar os alunos, e recordando sempre que um dos principais objetivos da EF é envolver a turma na prática desportiva. Nas preleções iniciais, tivemos, igualmente, em atenção os momentos em que as temperaturas eram demasiado baixas, evitando que os alunos estivessem parados demasiado tempo. Assim, nesses dias, discursamos apenas dois ou três minutos, começando imediatamente a envolver os alunos no aquecimento, de forma a evitar lesões e constipações.

Relativamente à preleção para os exercícios, procurámos utilizar meios gráficos enquanto explicámos o que pretendíamos dos alunos, principalmente nas UD's de Ginástica Acrobática, Futsal e Basquetebol, para que a turma compreendesse a informação rapidamente e o exercício fluísse o mais rápido possível. Desta forma, consegui diminuir o tempo passado em explicações na aula.

Após as preleções para os exercícios, utilizámos quase sempre a demonstração para visualização e confirmação dos objetivos transmitidos. É de realçar que não utilizámos demonstração quando sentimos que a turma já conhecia e realizava o exercício com fluidez. Na demonstração, utilizámos quase sempre os alunos como agentes de ensino, salvo as exceções em que nos sentíamos à vontade, e achámos pertinente e benéfico para os alunos sermos nós a demonstrar. Através dos questionários entregues no início do ano letivo e através da avaliação diagnóstica de cada UD, conseguimos perceber quais os alunos federados e quais os alunos com maior proficiência para cada modalidade. Usávamos sempre estes alunos para demonstrar o exercício e posicionávamo-nos de forma a conseguir visualizar se o

executante cometia algum erro e se a restante turma estava atenta ao desempenho do colega. Sempre que o aluno apresentava algum erro na demonstração, questionávamos ou explicávamos à turma sobre o erro e solicitávamos ao aluno para voltar a demonstrar, tentando assim corrigir e não induzir a turma em erro.

Nas seis UD's lecionadas, apenas existiram alunos praticantes em duas – Ginástica e Basquetebol. Portanto, nestas duas modalidades utilizámos os alunos federados como agentes de ensino, ao passo que nas restantes modalidades elegemos sempre dois ou três alunos diferentes que achámos com maior capacidade para demonstrar à turma. Em algumas situações, principalmente quando era necessário mais do que um aluno para demonstrar, ou quando sentíamos que nenhum aluno era capaz de desempenhar a função corretamente, realizávamos a demonstração, o que levou ao ganho de credibilidade, confiança e atenção por parte dos alunos. Durante a demonstração, fomos sempre salientando as componentes críticas e os objetivos mais importantes do exercício.

Este tipo de intervenção pedagógica vai ao encontro de Schmidt (1991), que sugere que "o professor deve suplementar as suas instruções verbais com a demonstração (modelo), vídeo, filme ou fotografia da ação a ser aprendida". Como referi anteriormente, em algumas Unidades Didáticas levámos para as aulas meios gráficos abreviando o nosso discurso e melhorando a compreensão da mensagem por parte dos alunos.

Outro tipo de intervenção pedagógica referente à Instrução é o questionamento. Utilizámos maioritariamente no final das aulas ou quando administrávamos feedback a um aluno em específico, para o fazer pensar e dar pistas sobre o que deve melhorar. Ainda assim, após a preleção e a demonstração, questionávamos aos alunos se tinham entendido e se tinham alguma dúvida. Caso não houvesse dúvidas, começávamos o exercício imediatamente, mas se na preleção e demonstração algum grupo de alunos se mostrasse distraído, questionávamos relativamente aos objetivos do exercício ou componentes críticas de um determinado gesto técnico a um aluno em específico. Considerámos ao longo de todas as aulas que era a melhor estratégia para manter os alunos focados na preleção e demonstração. Quanto à formulação das questões, foram sempre direcionadas a um aluno e alertávamos para que quem soubesse colocasse o dedo no ar, de forma a que, caso o aluno não soubesse responder, tomássemos conhecimento de quem tinha chegado à resposta. Procurámos apresentar as perguntas por uma ordem lógica para manter o desenvolvimento cognitivo dos alunos em progressão, e conseguirem, assim, compreender as coisas na direção certa, criando

pensamentos interligados. Nunca alterámos a questão sem estar respondida e entendida por toda a turma. Através do questionamento, sentimos que também fazemos com que os alunos reflitam e cheguem a determinados pensamentos que os ajudem, tanto a nível prático como teórico, estando melhor preparados para o teste escrito de cada Unidade Didática.

Por último, o feedback que temos vindo a tentar aperfeiçoar de aula em aula. E para Piéron (1994), no ensino, o feedback é mais do que a simples informação sobre o sucesso e o insucesso. O feedback deve indicar os meios que o aluno pode ou deve utilizar para melhorar a sua prestação. Neste capítulo, procurámos dar feedback em várias direções. Primeiramente, a um aluno em específico, onde devemos procurar fechar o ciclo de feedback, vendo se ele corresponde à informação que lhe transmitimos. Também procurámos dar feedback equitativamente pela turma para que todos os alunos tenham as mesmas oportunidades de progredir. Em segundo lugar, se observávamos muitos alunos a cometer o mesmo erro, interrompíamos o exercício e alertávamos para o que está mal e, se necessário, voltávamos a realizar a demonstração com recurso à explicação das componentes críticas e critérios de êxito. Finalmente, em terceiro lugar, no final da aula quando refletíamos sobre os aspetos da aula, dava feedback à turma sobre algo em específico de um determinado exercício, de forma a fazer os alunos pensar no que fizeram bem, ou no que podem ainda melhorar.

O feedback, segundo Aranha (2007), é toda a reação verbal e não-verbal do docente perante a ação motora do aluno, relacionada com os objetivos da aprendizagem. Procurámos dar feedback sempre que achámos pertinente e a maior dificuldade inicial foi a de conseguirmos fechar o ciclo, dado que estávamos preocupados em estar em todo lado e dividir o feedback equitativamente por todos os alunos. Tornava-se complicado passar algum tempo com um aluno, de forma a administrar o feedback e visualizar se a informação foi transmitida, fechando o ciclo. Com o decorrer das aulas fomos adquirindo um pouco de experiência, e conseguimos ir fechando ciclos, mantendo a supervisão e o controlo da turma. Começámos a conhecer melhor cada aluno e, com certos alunos que sentíamos que ficavam nervosos com a nossa supervisão, tomámos outra estratégia. Esta estratégia consistia em dar feedback inicial relativamente ao erro ou aspeto a melhorar, e prosseguíamos para outro local da aula visualizando outros alunos. Quando o aluno não reparasse, visualizávamos se ele realizava o que lhe tínhamos transmitido. No momento em que o observávamos, dávamos reforço positivo ou novo feedback, dependendo da sua prestação.

As categorias de feedback que estiveram mais presentes nas aulas foram o descritivo e o prescritivo, nos quais é possível dar mais informação direta ao aluno, corrigindo os seus erros e identificando os aspetos a melhorar. Contudo, também administrámos feedback avaliativo e interrogativo sempre que achámos adequado. O feedback interrogativo, como relatamos anteriormente, servia sobretudo para fazer os alunos pensar e chegarem ao objetivo pretendido por eles próprios, através das pistas que eu dava com determinadas perguntas.

Na nossa opinião, dentro da instrução, o feedback é o tipo de intervenção pedagógica com mais repercussões nas outras dimensões. É necessário conhecer bem os alunos, e da forma mais rápida possível, para perceber como devemos fechar o ciclo de feedback, e sentir se o aluno precisa de mais ou menos feedback/reforço positivo ou negativo, garantindo que esteja mais empenhado e motivado nas aulas de EF. Isto significa que a partir do momento em que o professor consegue entender o *timing* correto para administrar cada tipo de feedback, irá ter consequências positivas nas outras três dimensões. Segundo Silva (2013), a nível da dimensão clima, favorecerá um ambiente de trabalho positivo, e com um ambiente positivo, os alunos estarão mais disponíveis e recetíveis às tarefas e conteúdos, ou seja, a nível de gestão, a aula está assegurada, e assim no capítulo da disciplina a probabilidade de comportamentos inapropriados diminui com o incremento do empenho dos alunos.

As UD's onde sentimos que deveríamos ter sido mais interventivos no feedback foram as de Ginástica e Floorball. Em Ginástica de Solo, por não nos sentirmos tão à vontade com a modalidade, fomos um pouco menos interventivos. Também por ter sido a primeira UD como professor e estarmos, ainda, a ganhar “traquejo” e confiança para lecionar. Na última UD do ano letivo, Floorball, o feedback deve vir a ser melhorado. Intervimos bastante sobre a forma como os alunos pegam no stick e a sua postura corporal, mas penso que devemos dar um feedback ainda mais técnico no passe, receção da bola, e no remate. Para melhorar isto, temos vindo a visualizar vídeos todos os dias e a investigar mais sobre as habilidades do Floorball, que é uma modalidade desconhecida em Portugal. Contudo, ainda temos margem para melhorar, já que ainda nos encontramos a lecionar a modalidade.

Relativamente ao Atletismo achámos que foi a Unidade Didática em que o nosso feedback teve mais resultado. Nas disciplinas de Atletismo que lecionámos, os pequenos detalhes técnicos observados e prontamente corrigidos fizeram com que os alunos realizassem corretamente determinado movimento ou gesto técnico. Conseguimos transmitir bem a mensagem, tanto na transposição de barreiras como na corrida de estafetas e salto em altura,

fazendo com que praticamente toda a turma chegasse a um patamar satisfatório. Relativamente a Futebol e Basquetebol, são as modalidades sobre as que possuímos maiores conhecimentos e sentimos que transmitimos bastante feedback e fomos muito interventivos, conseguindo passar a mensagem quase sempre sem grande dificuldade. Apesar disso, não iremos baixar a guarda por nos termos sentido melhores professores, e procuraremos sempre progredir e formarmo-nos cada vez mais para evoluir enquanto docentes

2.2.2 Dimensão Gestão

Segundo Piéron (1996), o tempo ganho na organização pode ser utilizado na exercitação e conseqüente aprendizagem na matéria. Portanto, o inverso desta frase será algo semelhante a que o tempo perdido na organização não pode ser utilizado na exercitação, o que fará com que os alunos aprendam menos. Desta maneira, facilmente chegamos ao consenso de que o planeamento e a organização de uma aula tem repercussões na aprendizagem dos alunos. Aprendemos ao longo do Mestrado, que o bom professor também é um bom gestor que planeia e organiza as aulas, procurando potencializar ao máximo o tempo de aprendizagem. É através de estratégias que o professor adquire a confiança da turma e consegue monitorizar os alunos de forma a ajudarem-no na organização da aula, rentabilizando o tempo para a prática. Esta aquisição de confiança está diretamente ligada com a Dimensão Clima, porque se os alunos respeitam, confiam e seguem as indicações do professor, o ambiente será favorável e as Dimensões Clima e Gestão estarão asseguradas com a redução de comportamentos inapropriados e maior envolvimento dos alunos nas atividades.

Neste nível de ensino, cada aula de EF dura 90 minutos. Tendo em conta que a escola estabelece que são dados 7 minutos de tolerância aos alunos para se equiparem e devem sair 10 minutos antes do toque final para tomarem conta da sua higiene, sobram 73 minutos. Portanto, para conseguir cobrir cada uma das quatro dimensões e para conseguir aproveitar o máximo de tempo para a prática, é fundamental começar a aula à hora estipulada, após os 7 minutos de tolerância. Uma das grandes preocupações que um professor estagiário tem quando está a ser supervisionado por alguém superior é o de ter todos os alunos em empenho motor máximo, e "...o empenhamento do aluno resulta de vários fatores como a preparação da sessão, as intervenções do professor e a motivação dos alunos para a atividade física" (Piéron, 1996). De forma a colocar os alunos a chegar sempre a horas às aulas e a terem o máximo de tempo de empenhamento motor, optámos por algumas estratégias, como por exemplo em que os alunos que chegassem mais cedo à aula podiam escolher uma bola da modalidade à sua

escolha e praticavam no espaço que nos era destinado. Nas matérias que envolviam maior montagem de material como na Ginástica e no Atletismo, os alunos que chegassem mais cedo ajudavam o professor na organização, mas no final da aula podiam sair enquanto a restante turma ajudava na arrumação do material. Com estas estratégias conseguimos começar as aulas praticamente sempre no horário previsto e dar a preleção inicial, esclarecendo os objetivos e conteúdos a abordar. No início do ano começámos com Ginástica e pensámos em afixar os recordes de tempo em que os alunos montavam os praticáveis, mas tal não foi necessário porque o tempo gasto foi sempre reduzido, com os alunos a respeitar as indicações. Sempre que necessitávamos de alunos para ajudarem a montar ou desmontar o material, indicávamos a tarefa de cada um para tudo de se desenrolar mais rápido. Um aspeto de extrema importância, é que sempre que um aluno não realiza a aula por lesão ou falta de material, ele pode ajudar na organização das tarefas da aula, e sentimos diferença sempre que tínhamos um aluno pronto a ajudar na organização do espaço da aula. Outra estratégia implementada para melhor gestão do tempo foi o recurso à demonstração, e como dissemos anteriormente, as dimensões estão todas interligadas, e neste caso utilizar a demonstração ou meios gráficos que são intervenções pedagógicas da Dimensão Instrução, podem valer a redução de tempo gasto em preleção e assim rentabilizar o tempo para prática da atividade física. Nas modalidades com bola, os alunos souberam desde a UD de Voleibol que quando queríamos juntar a turma para dar instrução, as bolas teriam de os acompanhar debaixo do braço para não se perder tempo com alunos a correr atrás da bola ou fazerem barulho a driblarem com a bola no chão.

Relativamente ao feedback administrado incidimos sobretudo no de afetividade positiva que interfere diretamente com a Dimensão Clima/Disciplina, pretendendo manter os alunos empenhados o máximo de tempo nas tarefas propostas. Contudo este tipo de feedback de afetividade positiva não é linear a todos os alunos, porque cada aluno tem as suas características e quanto mais cedo conhecermos os alunos, mais cedo vamos perceber que tipo de feedback devemos utilizar em determinado aluno e com feedbacks bem administrados, certamente que iremos ter ganhos na rentabilização do tempo.

2.2.3 Dimensão Clima/Disciplina

Siedentop (1998), afirma que "a disciplina 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".

Esse sistema de organização é o professor que tem de impor na turma, através do planejamento para que a turma se torne disciplinada e respeitadora do trabalho do professor.

Nesta dimensão, penso que o ano não começou da melhor forma. A primeira aula prática não fluiu da forma desejada e muito por culpa própria. Como era avaliação diagnóstica da primeira UD, neste caso Ginástica de Solo, optámos por organizar a aula em seis estações, em que numa delas realizávamos a avaliação diagnóstica dos elementos gímnicos e nas outras cinco estações os alunos iam praticando com a ajuda dos meios gráficos. O erro foi preocuparmo-nos demasiado com o papel com que estávamos a avaliar os alunos e centrámo-nos demasiado na estação de avaliação e os restantes alunos nas outras cinco estações, apesar de não estarem em comportamentos de desvio, também não estavam em empenhamento motor. Insistimos com os alunos para realizarem os exercícios em cada estação, e eles começavam a exercitar quando dizíamos, mas sentavam-se logo de seguida quando nos viam a avaliar os outros alunos. Deveríamos ter percorrido mais vezes os espaços da aula e até avaliar os alunos em todas as estações para os alunos nunca saberem quando estão a ser avaliados e estarem em constante empenhamento motor. Nesta aula apesar de não perdermos os alunos disciplinarmente, a Dimensão Clima não esteve de acordo com o desejado porque os alunos não se sentiam motivados para estar em empenhamento motor.

Depois desta aula, a nossa atitude mudou completamente e, apesar de Ginástica não ser das modalidades em que nos sentíamos mais à vontade, começámos a ganhar a confiança e o respeito dos alunos, tanto através de transmissão de entusiasmo e espírito positivo, como no incremento da qualidade e quantidade do feedback administrado. Durante o resto das aulas já tivemos "as mãos livres", pois não estávamos preocupados em registar nenhuma avaliação, e conseguimos dar mais enfoque à aprendizagem dos alunos. Relativamente aos comportamentos inapropriados, procurámos ignorar sempre que possível os comportamentos fora da tarefa. Mas tal como o tipo de feedback a administrar, na nossa opinião, devemos conhecer os alunos para saber quando devemos ignorar ou repreender um comportamento fora da tarefa. Se o comportamento se torna repetitivo, não se deve ignorar constantemente e tomar alguma posição. Também num aluno que passa o ano sem comportamentos de desvio e com poucos comportamentos fora da tarefa, e num dado momento comete um comportamento de desvio, devemos pensar antes de atuar, para manter a justiça e a coerência entre a turma. Pelos livros, sempre que um aluno protagoniza um comportamento de desvio, deve ser punido, mas na nossa leitura há que fazer uma análise sobre o historial do aluno, a situação em questão, o estado emocional em que se encontra e a idade, até porque muitos comportamentos são

propícios à fase de adolescência e temos de entender que nem todos os comportamentos fora da tarefa devem ser repreendidos. Uma simples conversa com o aluno no momento pode resolver o caso e até resolver casos futuros e evita-se o transtorno de o castigar à frente da turma. No entanto, quando o caso assim o exige, consideramos que os alunos devem ser punidos ou repreendidos.

Como conclusão, consideramos que uma postura distante e autoritária não se conjuga com um clima de aula favorável, mas por outro lado, é através desta postura inicial que conseguimos transmitir aos alunos as regras do espaço de aula e o que pode acontecer caso não as cumpram. Assim que os alunos entendem esta mensagem, consideramos que o ambiente deve ser propício para que os alunos sintam que ao irem para a Educação Física além de irem com um compromisso, sabem que se vão divertir e irão ter um bom ambiente onde a cooperação e o companheirismo impera entre todos.

2.2.4 Dimensão Decisões de Ajustamento

A Dimensão das Decisões de Ajustamento pode ocorrer de duas maneiras distintas. Primeiro, através de ajustes no momento de aula, ou seja, readaptação do plano de aula que pode acontecer por diversos fatores como abordámos anteriormente na parte do planeamento. Estes fatores podem derivar da falta de presença de algum aluno que irá fazer com que nós alteremos sempre algo do plano, ou até das condições climatéricas, pois se o espaço disponibilizado para determinada aula é um exterior, e está a chover, nós somos obrigados a alterar o nosso plano tendo em conta o espaço que nos será disponibilizado. O plano de aula também pode ser alterado devido ao material se ter danificado recentemente.

Outro fator que pode fazer com que o plano de aula seja reajustado, é a execução de um exercício que não esteja adequado às características da turma ou aos objetivos definidos na UD. Se estamos com os alunos a praticar um exercício que não está a correr da forma que gostaríamos, mesmo com o feedback que administramos à turma, e se achamos que não estamos a chegar aos objetivos, devemos interromper e reformular o exercício, ou passar para um exercício diferente em que os alunos estejam a realizar algo que vá de acordo com os objetivos previamente estabelecidos. Por último, e relacionando o que aconteceu em várias aulas de desportos coletivos com a Dimensão Clima, é que se temos planeado uma sessão de alongamentos para o final, mas a turma está em situação de jogo/torneio que os está a manter focados e animados, não devemos interromper o torneio para dar lugar aos alongamentos, mas sim finalizar a aula na hora certa e aproveitar a alegria final para que os alunos aproveitem o

resto do seu dia mais animados após a aula de EF. E esta é uma decisão de ajustamento com repercussões na Dimensão Clima porque certamente que os alunos irão estar mais satisfeitos conosco e estarão mais disponíveis para ajudar nas tarefas das próximas aulas.

Em segundo lugar, as decisões de ajustamento podem acontecer num nível superior após as reflexões de cada aula. Se delineamos objetivos inicialmente e se após uma reflexão de uma determinada aula sentimos que a direção que nós estamos a tomar não nos está a fazer chegar a esses objetivos, podemos e devemos reformular os objetivos tendo em conta as características da turma. E conforme salienta Bento (1987), "a reflexão posterior sobre a aula constitui a base para o reajustamento na planificação das próximas aulas". Ou seja, se algo não ocorreu da forma como nós queríamos em determinada aula, e na reflexão chegámos ao consenso que devemos modificar algo para ir ao encontro das dificuldades e características dos alunos, então devemos reajustar os próximos planos de aula.

Pensamos que as decisões de ajustamento tanto a nível do momento da aula como a nível de objetivos e planos de aulas futuras foram tomadas com critério e bem adequadas à realidade, revelando a nossa capacidade de adaptação.

2.2.5 Observações de Aulas

De forma a complementar o Estágio Pedagógico efetuámos a observação e análise de aulas de outros professores (ANEXO 2). Assim, foram observados três tipos de professores diferentes. Primeiro, ficou desde início estabelecido que tínhamos de observar as aulas de dois estagiários do nosso núcleo e realizar um relatório de aula por semana de cada um. Segundo, observámos uma aula e realizámos um relatório por mês sobre a aula de um professor da nossa escola, e terceiro observámos uma aula de dois professores estagiários de dois núcleos diferentes.

A observação das aulas de outros professores influencia positivamente o nosso trabalho. Há professores melhores e piores, mas temos sempre algo a aprender, nem que seja com os erros e falhas dos outros. Se conseguimos refletir e realizar uma crítica construtiva de um erro ou aspeto a melhorar de outro professor, estamos a evoluir nós próprios. Contudo, cada um tem a sua opinião e é a partilha de ideias e informação que faz com que os professores se formem uns aos outros e desenvolvam a sua postura nas quatro dimensões. Dos três tipos de observação, consideramos que a mais benéfica é a visualização das aulas de outros núcleos porque contactamos com meios e contextos diferentes. Apesar de termos de

observar mais aulas dos nossos colegas de núcleo, neste capítulo, já sabemos em que contexto eles se inserem, que UD vão lecionar, em que espaço vão dar a aula, a forma do orientador trabalhar e analisar, que tipo de alunos e que estratégias e exercícios vão utilizar porque estamos sempre a trabalhar juntos e isso acarreta que já saibamos como é que a aula irá decorrer. Ao passo que ao nos deslocarmos a outras escolas para observar aulas, faz com que tudo seja uma surpresa, porque não sabemos como é que acontece a rotação de espaços, não sabemos a forma de trabalhar do orientador da escola, o material disponível, que UD será lecionada e que características possuem os alunos que formam a turma. No fundo visualizámos diferenças na forma de trabalhar de cada núcleo e é isso que faz com que evoluamos simultaneamente. E o mais importante é conseguirmos refletir o que é que há de bom que podemos utilizar nas nossas aulas tendo em conta as características dos nossos alunos, e o que é que consideramos errado para não cometermos essas falhas.

É de realçar que consideramos importante a observação das aulas dos professores da escola, e conseguirmos descrever as diferenças entre um professor experiente e um professor estagiário. Não quer dizer que o professor experiente seja melhor, mas devemos retirar o que há de bom em cada professor e conseguir analisar o que está errado. A nível mais técnico, é sempre bom visualizar que tipo de exercícios implantam nas suas aulas e se utilizam mais a situação de jogo ou se tentam corrigir os erros dos alunos através de situações analíticas.

2.3. AVALIAÇÃO

Segundo o Despacho Normativo nº 17-A/2015 "a avaliação deve contribuir para um conhecimento mais profundo do estado geral do ensino, retificar procedimentos e reajustar o ensino das diversas disciplinas em função dos objetivos curriculares fixados".

O significado de avaliação é muito vasto, e podemos encontrar mil e uma palavras relacionadas com este conceito. Recordamo-nos perfeitamente de uma aula no ano transato com o professor orientador Paulo Nobre, na disciplina de Avaliação Pedagógica em Educação Física, em que este solicitou que numa folha em branco representássemos o conceito de avaliação. Em praticamente todas as folhas, quer seja em desenhos ou palavras, conseguimos visualizar que avaliar é comparar, observar, regular, visualizar, processar, apreciar, estimar, certificar, classificar, analisar, refletir, etc. E dentro do meio escolar e no âmbito da pedagogia, avaliar é um processo sistematizado de apreciação de resultados obtidos em relação a metas e objetivos educativos previamente estabelecidos. Portanto, a nível escolar a avaliação acompanha todo o processo de ensino-aprendizagem e segundo Nobre (2005, 2011)

"avaliar é descobrir onde e em quê o aluno revela dificuldades de aprendizagem". Ou seja, verificar se o aluno consegue chegar às metas de aprendizagem estabelecidas previamente. E se não chegou, conseguir avaliar o porquê e o que falhou para o aluno não conseguir determinados objetivos e discutir sobre a estratégia pedagógica utilizada.

Segundo o Decreto-Lei nº 139/2012, o primeiro princípio geral da avaliação da aprendizagem é que "a avaliação constitui um processo regulador do ensino, orientador do percurso escolar e certificador dos conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelo aluno".

Para Tyler (1942), a avaliação é um processo que visa estabelecer até que ponto o objetivo educativo está ou não a ser alcançado. Ainda se deve acrescentar que se deve informar o aluno se está a chegar a determinada meta e explicar o que deve fazer para chegar ao caminho desejado. Por isso, é que a avaliação toma uma posição fundamental no processo de ensino-aprendizagem, para o aluno perceber a qualidade do seu desempenho e para que o professor possa reajustar o planeamento e as situações de aprendizagem, de forma a encontrar o melhor caminho para o aluno que é a peça mais importante do processo.

Segundo Cardinet (1983), são três as funções pedagógicas da avaliação: a seleção/orientação - avaliação diagnóstica; a regulação dos processo de ensino-aprendizagem - avaliação formativa; e a certificação - avaliação sumativa. Estes três tipos de avaliação estiveram presentes ao longo de todas as UD's ao longo do ano letivo. A avaliação diagnóstica aconteceu sempre na primeira aula de cada modalidade de forma a averiguar os conhecimentos dos alunos, dando ao professor pequenas informações de forma a planear e adaptar o ensino às dificuldades e conhecimentos dos alunos. A avaliação formativa aparece durante as aulas da UD com um caráter informal e contínuo para perceber se os alunos estão a ir no caminho certo, e a avaliação sumativa na última aula de cada UD para aferir os resultados da aprendizagem, com caráter informativo e classificativo. Relativamente aos critérios de avaliação que determinam a nota dos alunos no final de cada período, já estava estabelecido pelo Grupo de Professores de Educação Física, que 30% da nota depende das atitudes do aluno no domínio sócioafetivo, 60% para a performance no domínio psicomotor, e para o domínio cognitivo são dados os restantes 10% (ANEXO 3). Convém acrescentar que no final de cada UD foi realizada a autoavaliação dos alunos de forma a cada aluno refletir e dar uma nota ao seu desempenho tendo em conta os três domínios de avaliação. Serviu para

melhoria da qualidade do processo educativo e perceber se a nota que estávamos a planear condiz com a autoavaliação de cada aluno.

2.3.1 Avaliação diagnóstica

"A avaliação diagnóstica procura a determinação da presença ou ausência de habilidades e pré-requisitos, bem como a identificação das causas de repetidas dificuldades na aprendizagem. Esta averigua em que estado os alunos se encontram e qual a sua posição em relação a novas e anteriores aprendizagens." (Bloom, Hastings & Madaus, 1971) Este tipo de avaliação tem como função encontrar a situação do aluno perante os objetivos que cada professor se propõe ensinar, de modo a se poderem estabelecer distintos níveis em cada turma e se poder trabalhar as aulas por grupos de nível. Assim, a avaliação diagnóstica fornece ao professor informações para que se possa colocar em prática a sua estratégia de ensino de forma adaptada às características dos alunos, bem como criar uma base de informação para tomar decisões posteriores.

Foi a partir desta avaliação que criámos a UD para cada modalidade com os respetivos planos de aula condizentes com os objetivos definidos na UD. Este tipo de avaliação aconteceu na primeira aula de cada modalidade e o seu registo consistiu na observação direta e através do preenchimento de grelhas de avaliação. Estas grelhas de avaliação foram produzidas pelo Núcleo de Estágio, relacionando cada modalidade com os objetivos pretendidos no PNEF para determinado ano de escolaridade, neste caso, o 10º ano. A partir desta relação construímos a nossa grelha (ANEXO 4) com conteúdos técnicos e técnico-táticos, que achámos pertinentes, para cada UD e elegemos exercícios adequados à realidade do ano de escolaridade para observar estes conteúdos. Para cada elemento registávamos o nível dos alunos: O Nível 1 correspondia a “não executa” - ao nível introdutório, o Nível 2 a “executa” - ao nível elementar e o Nível 3 a “executa bem” - ao nível avançado. Se um aluno tivesse uma média dos elementos todos inferior a 1,75 estaria no nível introdutório, se estivesse entre o 1,75 e o 2,4 inclusive estaria no nível elementar e se tivesse uma média igual ou superior a 2,5 estaria no nível avançado. Assim após a aula diagnóstica, procedemos à análise dos registos da grelha e enquadrámos os alunos em três grandes grupos: nível introdutório, nível elementar ou nível avançado.

Em praticamente todas as modalidades que lecionámos, o PNEF prevê que os alunos se devem encontrar no nível avançado no 10º ano. É uma previsão incompatível com as habilidades dos alunos e quantidade de exercitação para cada modalidade. Dando o exemplo

do Voleibol, em que é esperado que os alunos estejam no nível avançado, o PNEF deveria ter em conta que os alunos têm cerca de 8 a 12 aulas de 90 minutos por ano e não sabemos se lecionam tal modalidade todos os anos. E que após terem essas aulas de Voleibol, estão durante um ano sem praticar este desporto. Tendo em conta que os gestos desta modalidade são de difícil execução que os alunos não realizam no seu quotidiano, é natural que as aptidões que adquiriram em 4 ou 5 semanas se desvançam e quando voltem a praticar já não estejam no mesmo nível que estiveram no passado, porque é necessário treino e exercitação para manter e evoluir as habilidades. Convém ainda lembrar que o tempo de EF dos 2º e 3º ciclos ainda é mais reduzido que no ensino secundário. Temos o exemplo do Voleibol, mas podemos aplicar este pensamento para qualquer modalidade em que o PNEF espera que os alunos estejam no nível avançado. Para atingirmos esse nível nas modalidades que os programas preveem, seria necessário darmos mais tempo para a sua exercitação, e a variabilidade das modalidades ia-se perder, o que seria péssimo para evolução das diferentes capacidades motoras condicionais e coordenativas dos alunos.

Sentimos que mostrámos evolução como professores após a primeira aula diagnóstica do primeira UD. Cometemos o erro de na primeira aula de Ginástica estarmos demasiado dependentes do papel para registar as performances dos alunos nos diferentes elementos. Não nos preocupámos em dar feedback porque quisemos entender os conhecimentos dos alunos na modalidade. Contudo, pensámos que não foi a postura mais correta e se com um pequeno feedback o aluno consegue executar corretamente o feedback, revela que tem conhecimento e que podia não estar a executá-lo por não se lembrar ou ter perdido a prática relativamente à última vez que praticou Ginástica. Desta feita, as aulas diagnósticas seguintes correram bastante melhor, pois não estivemos sempre a olhar para o papel e fomos dando feedback aos alunos porque todas as aulas são de aprendizagem.

2.3.2 Avaliação Formativa

Segundo Ribeiro (1999) a Avaliação Formativa “pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e lhes dar solução”. Assim, a avaliação formativa tem como principais propósitos verificar se o aluno está a atingir os objetivos previstos sob forma de conceitos, habilidades e atitudes, identificando as suas dificuldades, e recolher informações que permitam adaptar a sua ação pedagógica, aperfeiçoando o processo de ensino – aprendizagem. Esta avaliação é a que faz o professor por vezes dar um passo atrás para dar dois à frente, pois se não houvesse a avaliação

formativa, chegávamos à avaliação sumativa e o aluno era apenas avaliado por aquilo que aprendeu. Com a avaliação formativa durante as aulas o professor percebe se o aluno está a ir pelo caminho certo, e se sentir que o aluno está a ter dificuldades, pode voltar atrás e repetir os conteúdos para que o aluno volte ao caminho desejado.

Após alguma investigação na literatura, pensámos que o nosso trabalho neste campo da avaliação se enquadra na definição de Landsheere (1980), que afirma "a avaliação formativa deve criar uma situação de progresso, e reconhecer onde e em que é que o aluno tem dificuldades, e ajudá-lo a superá-las. Esta avaliação não se traduz em níveis e, muito menos em classificações numéricas. Trata-se de uma informação em feedback para aluno e professor", pois no final de cada aula registámos alguns pontos fortes e pontos fracos de cada aluno, quer a nível das atitudes ou habilidades. Criámos uma grelha de registo de verificação de acontecimentos (ANEXO 5) semelhante à de Lucea (2005). Em 24 alunos é extremamente difícil conseguir em todas as aulas tirar um registo positivo e um negativo de cada um, dando um total de 50 registos por aula, mas conseguimos tirar em todas as aulas cerca de 25 a 30 registos, e no final de todas as aulas equilibrar entre todos os alunos o número de registos para conseguir uma avaliação justa e equilibrada. Desta maneira, este tipo de avaliação sistemática e contínua foi extremamente benéfica, na medida em que retirando os pontos negativos dos alunos, na aula seguinte já sabíamos o que iríamos trabalhar num determinado grupo de alunos. Este tipo de avaliação é o ideal para observarmos a evolução dos alunos, por isso é que dizemos que avaliação formativa tem uma função reguladora do processo ensino-aprendizagem. Pensamos que este tipo de avaliação é o mais importante porque com os registos diários dos alunos conseguimos perceber a evolução e a consistência do aluno para caso no dia da avaliação sumativa o aluno estiver nervoso ou num dia menos bom, não o prejudicarmos por uma aula de baixo rendimento, quando já temos registos em que o aluno mostrou boa performance e evolução.

Este tipo de avaliação segundo Nobre (2005, 2012), incide sobre pequenos segmentos de matéria, sendo estruturas de "malha fina" porque observam pormenores e detalhes específicos para valorar o processo de ensino-aprendizagem, pois através de determinados erros observados e registados, o professor na aula seguinte pode estabelecer estratégias para solucionar esses erros e fazer evoluir o aluno em determinada Unidade Didática.

2.3.3 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa ocorre no final de cada UD e permite dar uma classificação ao desempenho do aluno, ou seja, tem uma função classificadora. Sumaria o desempenho do aluno em relação a objetivos de aprendizagem anteriormente definidos, por isso Ribeiro (1999) afirma que "a avaliação sumativa pretende ajuizar do progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações do tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino." Neste tipo de avaliação, não se procura melhorar o processo de ensino-aprendizagem, mas sim valorar um produto final através de estruturas de "malha larga" porque, ao contrário da avaliação formativa, incide sobre uma extensão vasta da matéria (Nobre, 2005, 2012). É de realçar que para a avaliação sumativa colabora tanto a avaliação diagnóstica como a formativa, uma vez que a avaliação da aprendizagem é um ciclo de intervenções pedagógicas de um mesmo processo. É necessário ter em atenção o progresso do aluno ao longo de todas as aulas, uma vez que um aluno que mostre evolução e consistência ao longo de todas as aulas da UD, pode estar num dia menos bom no dia de avaliação final e não deve ser prejudicado por isso. Também vale a pena referir que as aulas de avaliação sumativa foram sempre planeadas tendo em conta as características, o progresso e o nível dos alunos em determinada modalidade. Por exemplo, na UD de Basquetebol, os alunos de nível superior que exercitaram o jogo formal 5x5 foram avaliados neste contexto, enquanto a restante turma de nível inferior foi avaliada em jogos reduzidos 3x3. Apesar de ser uma aula de avaliação para classificar os alunos, procurámos dar feedback sempre que achámos pertinente já que todas as aulas de Educação Física devem servir para os alunos aprenderem cada vez mais.

Como já referimos acima, 60% da nota em cada UD são para o domínio psicomotor - "Saber Fazer", e para classificarmos este domínio, o Núcleo de Estágio criou instrumentos de malha larga (ANEXO 6) para cada modalidade com conteúdos técnicos e técnico-táticos condizentes com os objetivos e exercícios definidos na UD. A cada conteúdo era dada uma nota de 0 a 20, e após a avaliação, conseguíamos obter a média final do domínio psicomotor de cada aluno. A avaliação deste domínio, por norma, acontecia nas últimas aulas de cada UD. Convém referir que dentro destes 60%, 10% pertencem ao rendimento dos alunos nos testes de aptidão física. Relativamente ao domínio cognitivo - "saber/ aprender a conhecer" equivale a 10% da nota. Os alunos realizavam um teste escrito por cada UD elaborados pelo Núcleo de Estágio. Para cada teste escrito, eram previamente entregues aos alunos as sebatas com a matéria de cada modalidade, produzidas também pelo Núcleo. Os últimos 30% da nota

são entregues ao "saber estar" do domínio sócioafetivo, onde se engloba todas as atitudes dos alunos ao longo das aulas, e para esta nota conta imenso os registos efetuados ao longo da avaliação formativa, sendo dada uma nota de 0 a 20 valores em cada um dos seguintes campos: "Pontualidade", "Assiduidade", "Empenho", "Disciplina" e "Cooperação".

Para garantir qualidade na avaliação, as notas eram debatidas pelo Núcleo de Estágio já que quatro estagiários lecionam ao 10º ano e as primeiras cinco UD's foram iguais para todos. A cooperação com o professor orientador Paulo Furtado foi fulcral uma vez que observou todas as aulas das quatro turmas e soube comparar as notas entre os alunos de forma a termos uma avaliação mais justa possível.

2.3.4 Autoavaliação

Como o próprio nome indica, autoavaliação é o ato de um indivíduo se avaliar a si mesmo. E no contexto escolar, especificamente na disciplina de EF, este tipo de avaliação visa que o aluno reflita sobre o seu desempenho em cada UD e em cada período de forma a pensar no que fez de bem e o que fez de mal, e dessa maneira, procurar conseguir superar os seus erros através da autoavaliação. Na mesma linha de pensamento, Perrenoud (1999), afirma que a autoavaliação é "o conjunto de operações metacognitivas do sujeito e das suas interações com o meio, modificando os seus processos de aprendizagem." Com este tipo de avaliação também conseguimos melhorar a qualidade do processo educativo e realizar uma comparação entre a nota que vamos dar ao aluno e a nota que o aluno sente que merece.

Durante este ano letivo, os alunos preencheram uma ficha de autoavaliação por UD elaborada pelo Núcleo de Estágio (ANEXO 7), de forma a permitir aos alunos uma reflexão mais detalhada sobre cada modalidade e realizaram uma ficha de autoavaliação por período elaborada pelo Grupo Disciplinar de Educação Física. Relativamente à ficha de autoavaliação construída pelo Núcleo, estava dividida pelos três grandes domínios da avaliação, e em cada domínio continha frases às quais os alunos respondiam com "Não Satisfaz", "Satisfaz", "Satisfaz Bem" ou "Muito Bom", tendo em conta aquilo que acham que foi o seu rendimento. E no final, colocavam a nota de 0 a 20 que acham que mereciam na UD. Nos domínios sócioafetivo e cognitivo, as frases elaboradas são comuns a todas as modalidades, mas no domínio psicomotor elas têm alguma especificidade tendo em conta a UD em questão. Desta maneira os alunos conseguem dar uma nota mais específica e refletirem sobre o que andaram a fazer a curto prazo. Quanto à autoavaliação dos alunos comparada com as notas que

tínhamos pensado, não se registou discrepâncias de maior. A turma no geral mostra que tem conhecimento sobre as suas limitações e virtudes.

Este tipo de avaliação foi benéfica para a turma na medida em que refletiram sobre as suas atitudes e performance ao longo das seis matérias. Alertámos que a autoavaliação não é um pedido, mas sim o que acham que merecem pelo que realizaram, pelo que este tipo de avaliação dá-lhes responsabilidade e autonomia, duas qualidades fundamentais ao desenvolvimento de qualquer ser humano.

3. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

A ética profissional é um conjunto de ações, atitudes e valores positivos aplicados no ambiente de trabalho. É de extrema importância para o bom funcionamento da escola que todo o pessoal docente e não docente respeite um conjunto de normas e sigam princípios éticos que vão no caminho de um ambiente saudável e feliz na escola, para que se consiga chegar aos objetivos principais que são educar e ensinar algo aos alunos.

Como refere Silva *et al* (2015, p.21), "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..." A postura que adotamos na EBSQF, foi sempre de humildade e respeito por todo o corpo docente e não docente. Na segunda vez que tivemos na escola contactámos com a diretora, professores, funcionários e encarregados de educação. O professor deve ser um bom gestor de recursos humanos e procurar um clima agradável entre todos porque a escola não funciona sem todos estes intervenientes.

Relembro algumas situações em que tratamos os professores da escola por "Professor Rui" ou "Professora Carla" e desde o início do ano que alguns professores fazem questão de nos dizer para lhes tratarmos por "tu" porque somos colegas de profissão e não são nossos professores. Estas atitudes de parte a parte revelam indicadores de ética profissional, porque nós como estagiários, em transição de estudante para professor tentamos mostrar respeito e humildade ao chamar as pessoas por "Professor", e estes docentes também mostram respeito quando nos dizem para tratar pelo nome normal e de uma forma mais informal colocando-nos no mesmo patamar que eles. São estes tipos de situações que geram bom ambiente entre todos e fazem a escola chegar mais rápido aos seus objetivos. Algumas funcionárias também nos tratavam por "Doutor" no início do ano, mas quando ganhámos um pouco mais de confiança, pedimos para que nos chamassem pelo nome porque não nos sentíamos muito bem por uma pessoa já com anos de trabalho nos tratar por "Doutor", quando ainda apenas somos estagiários não renumerados. E assim, pouco a pouco fomos construindo boas relações de companheirismo com os intervenientes da ação educativa de forma a que o dia de trabalho corra bem para todos.

A nível do Grupo Disciplinar de Educação Física tentámos manter sempre o bom humor na sala de departamento tratando todos os professores com o máximo de respeito e

cordialidade. Também ajudamos e dinamizamos todas as atividades desportivas organizadas pelo grupo, e mostramos sempre flexibilidade quando foi necessário partilhar algum espaço.

Relativamente à turma em que lecionamos, procurámos adaptarmo-nos às características dos alunos, pois uma boa parte já tinha reprovado de ano e são de um curso muito específico. Pretendemos transmitir alguns valores aos alunos como o exemplo de pontualidade e assiduidade, rigor e exigência nos momentos para aprender, gosto pela prática física, bom sentido de humor nos momentos certos da aula, respeito e cooperação com os colegas. Já que os alunos do Conservatório de Música com a Diretora de turma, preocupámo-nos constantemente em acompanhar a adaptação destes alunos.

De forma a relacionar o curso de Artes Visuais com a Educação Física, no 1º período quando a turma apresentou as suas sequências acrobáticas respeitantes à Unidade Didática de Ginástica, solicitámos aos alunos que puxassem da sua criatividade e conseguissem apresentar a coreografia estabelecendo uma conexão com as artes. Demos algumas ideias aos alunos e no dia de apresentação todos os grupos tiveram boa nota na parte da criatividade em que nalguns grupos, os elementos apareceram pintados tendo em conta o tema escolhido do grupo, ou vestidos com trajes vestidos a rigor em relação ao tema. O grupo que mostrou mais criatividade foi o que durante a apresentação das figuras acrobáticas e elementos de solo, conseguiu, simultaneamente, desenhar em quatro cartazes A3 uma atleta a realizar a espargata. Foi uma ideia bastante conseguida, e tendo em conta que foi a primeira Unidade Didática lecionada, serviu para os alunos se estarem a conhecer e cooperarem entre si ao mesmo tempo, trabalhando em grupo para uma ideia que tem a haver com o curso que escolheram e incentivados pelo gosto da prática da atividade física.

Relativamente ao Núcleo de Estágio, desenvolvemos alguns atributos a nível do trabalho de grupo, já que convivíamos praticamente com as mesmas pessoas todos os dias e todos tínhamos os mesmos objetivos. É normal identificarmo-nos mais com uns do que com outros, por isso acabámos por trabalhar mais tempo com os colegas estagiários que sentimos que o trabalho rendia mais.

Em suma, penso que a vertente da atitude ético-profissional foi concluída com sucesso, e o fato de estar a refletir sobre estes temas, faz-me sentir satisfeito pelo trabalho realizado e com vontade de começar já a trabalhar como professor de Educação Física para conseguir melhorar ainda mais estes parâmetros que abordei.

4. APRENDIZAGENS DOS ALUNOS

Ao longo de todo o relatório temos abordado as nossas dificuldades, aprendizagens, erros, experiências e pontos fortes, mas pensamos que também é pertinente relacionar todo o nosso percurso com a evolução dos alunos, porque todas as decisões que tomámos tiveram consequências positivas ou negativas nos alunos. Apesar de tudo o que planeamos e administramos tenha sido pensado em prol dos estudantes, algumas estratégias podem não ter tido sucesso em todos os alunos como era desejado.

Na próxima tabela apresentamos a comparação entre o nível dos alunos na avaliação inicial e o nível na avaliação final de todas as Unidades Didáticas lecionadas até à data de entrega do Relatório de Estágio. Ou seja, é o nível em que agrupámos os alunos através da grelha de avaliação diagnóstica e o nível em que pensamos que o aluno acabou a UD através da sua nota na avaliação sumativa. É de salientar que para todas estas modalidades, o PNEF espera que os alunos se encontrem no nível avançado no final do 10º ano.

Tabela 3 - Comparação de níveis dos alunos entre a Avaliação Inicial e Final

Unidade Didática	Avaliação	Introdutório	Elementar	Avançado
Ginástica (1º Período)	Diagnóstica	12	11	3
	Sumativa	1	15	8
Voleibol (1º Período)	Diagnóstica	13	11	2
	Sumativa	7	12	7
Atletismo (2º Período)	Diagnóstica	11	12	2
	Sumativa	3	12	10
Futsal (2º Período)	Diagnóstica	9	10	6
	Sumativa	3	9	12
Basquetebol (3º Período)	Diagnóstica	14	8	2
	Sumativa	0	12	12

Na primeira UD lecionada, Ginástica, o grande número de alunos no nível elementar deve-se ao fato de a UD ter sido planeada e exercitada em duas disciplinas: Ginástica de Solo e Ginástica Acrobática. No geral, o nível dos alunos na Ginástica de Solo é baixo, e na Acrobática é relativamente bom, por isso é que notámos este equilíbrio nos resultados. A avaliação diagnóstica consistiu na observação dos elementos de solo e a avaliação final incidiu sobre uma sequência gímnica com elementos de solo e figuras acrobáticas. Filmámos todas as sequências para avaliar a evolução dos alunos nos elementos gímnicos de solo.

Nas primeiras aulas a turma até pareceu muito pouco proficiente e pouco empenhada, mas pensamos que isso se deveu a dois fatores, sendo eles, termos dado mais tempo de exercitação à Ginástica de Solo e à nossa inexperiência e ainda mostrar pouco "pulso" como professor. Assim que ganhámos à vontade e começamos a administrar mais feedback aos alunos nos elementos de solo, e a insistir mais com os alunos ao mesmo tempo que o clima e o ambiente da aula melhoravam passo a passo, os alunos começaram a desenvolver as suas habilidades. O fato de também começarmos a exercitar as pegas, montes, desmontes e figuras acrobáticas, também fez com que os alunos adquirissem maiores índices de motivação.

Relativamente aos números apresentados, apenas um aluno se manteve no nível introdutório porque revelou inúmeras dificuldades ao longo das aulas para evoluir nos elementos de solo. Dos 15 alunos no nível elementar, 7 são rapazes e 8 são raparigas e no nível avançado 6 são raparigas e 2 são rapazes. Tendo em conta que um dos rapazes é praticante federado de Ginástica Acrobática, este é de fato uma modalidade em que as alunas revelam maior proficiência. Como a Acrobática exige que haja alunos com mais força e alunos mais leve, os grupos para a apresentação gímnica foram realizados heterogeneamente entre sexo e estatura. Durante a UD, notei também que eram as raparigas que mais tomavam iniciativa para construir a sequência dizendo aos rapazes do grupo o que devem executar.

No que diz respeito ao Voleibol, observamos que foi a UD com menor evolução. Como professor, sentimos que estávamos a ir no caminho certo e o Voleibol até é uma modalidade que nos sentimos à vontade para lecionar e dar feedback. No geral, a turma até mostrou maior empenho que na primeira modalidade, muito pela vontade dos rapazes que transmitiram motivação e alegria à turma na exercitação da UD. Contudo, a evolução não foi tão significativa porque considerámos que os gestos técnicos do Voleibol são de difícil execução, pois são gestos que os alunos não realizam no seu quotidiano. A manchete, o passe e o remate são técnicas muito características da modalidade e para alunos que praticam 8 a 12 aulas por ano, torna-se complicado evoluir como os programas pedem.

Quanto aos números, dos 13 alunos diagnosticados como nível inicial, são 7 raparigas que mantêm o seu nível pois não apresentaram a evolução que considerámos suficiente para subir de nível. No nível elementar acabaram 12 alunos, sendo 4 rapazes e 8 raparigas. E no nível avançado os restantes 7 alunos, sendo eles 6 rapazes e 1 rapariga. Apesar de a Ginástica e o Voleibol serem consideradas matérias que as raparigas gostam e normalmente revelam maior proficiência motora, nesta turma, só confirmo essas duas ideias na Ginástica.

Relativamente ao Voleibol, no geral, sinto que gostaram e estavam empenhadas, mas a qualidade não era a melhor.

No segundo período lecionámos Atletismo, e sentimos que foi a UD onde o nosso feedback teve mais impacto. As disciplinas abordadas foram salto em altura, técnica de corrida, corrida de velocidade, barreiras e estafetas. Em todas estas modalidades conseguimos observar melhorias em praticamente todos os alunos administrando feedbacks pormenorizados para cada gesto. Mesmo nos movimentos de saltos, tanto o de altura como na corrida de barreiras, que são gestos mais complicados conseguimos observar melhorias em praticamente todos os alunos. Quanto ao clima da aula nesta matéria, foi muito parecido ao de Voleibol. Apesar de o Atletismo ser uma modalidade de cariz individual visualizámos sempre os alunos a darem dicas e conselhos uns aos outros, procurando se ajudarem mutuamente. A partir desta modalidade ganhámos muito mais confiança para o resto do ano letivo porque sentimos que os alunos evoluíram bastante com os nossos conselhos e exercícios.

Quanto aos números da tabela, a turma para este período ficou reduzida a 25 elementos porque uma aluna mudou de curso. Dos 11 alunos diagnosticados no nível inicial, apenas 3 raparigas se mantiveram nesse nível. Apesar de apenas uma aluna ter tido uma nota abaixo de 11 valores, as outras duas alunas mantiveram o nível introdutório porque tiveram atestado médico para quase todas as aulas da UD. No nível elementar acabou metade da turma, sendo 3 rapazes e 9 raparigas. E no nível avançado acabaram 3 raparigas e 7 rapazes. Os rapazes também dominam nesta modalidade que apesar de ser muito técnica também envolve potência já que exige muitas provas de velocidade.

Relativamente ao Futsal, é uma modalidade que todos os alunos sabem formar uma opinião sobre tudo. Talvez pela cultura do nosso país em que todas as pessoas pensam que são treinadores, também os alunos na aula estavam sempre a pedir para jogarem formalmente o 5x5 em vez de realizar exercícios analíticos ou jogos reduzidos. Apesar de todos estarem familiarizados com os termos técnicos, apenas os rapazes apresentavam alguma proficiência motora. Expliquei que nos jogos reduzidos têm oportunidade de contactar mais vezes na bola realizando mais passes e remates. A repetição das habilidades, a perceção de como se posicionarem em campo e a movimentação para receberem a bola eram aspetos bem mais importantes a trabalhar. No Futsal tentámos dosear o tempo entre grupos homogéneos e grupos heterogéneos, sendo que algumas raparigas que conseguiam perfeitamente jogar com os rapazes. Quanto ao clima de aula julgámos que esteve bastante favorável ao processo de

ensino-aprendizagem. A nível da dimensão instrução, como praticámos Futebol durante vários anos, é uma modalidade que estamos à vontade para lecionar e isso foi visível nos feedbacks empregues e nalgumas demonstrações que foram necessárias realizar.

Notámos que metade da turma acabou a UD no nível avançado, tendo sido 7 rapazes e 5 raparigas. No nível elementar fechámos a modalidade com 7 raparigas e 2 rapazes e no nível introdutório e três alunas não conseguiram atingir os objetivos mínimos para subir de nível. É natural que os rapazes dominem mais esta matéria, mas nesta turma existem 5 raparigas que surpreenderam bastante pela positiva e conseguiram alcançar o nível máximo e praticar Futsal com os rapazes. Um aluno abandonou a escola no decorrer desta matéria, por isso apenas há registo de 24 alunos na avaliação final.

Quanto ao Basquetebol, foi a modalidade onde utilizámos maioritariamente a estratégia entre grupos homogéneos, principalmente no que diz respeito ao sexo, porque as raparigas têm muito pouca aptidão para este desporto. A diferença entre os níveis de técnica, força e perceção dos momentos de jogo é enorme de um sexo para o outro, pelo que achámos benéfico este tipo de estratégia. Como também estamos à vontade nesta matéria e como já viemos adquirindo experiência ao longo do ano, sentimos que esta modalidade foi o momento mais alto enquanto professor, porque em termos de Dimensão Clima já tínhamos a turma ganha há algum tempo, e já estando numa fase de consolidação como professor, sentimos que todas as dimensões correram muito bem durante as aulas desta UD.

Relativamente aos números, notámos que dos 14 alunos que foram avaliados inicialmente como de nível introdutório, nenhum se manteve neste nível. Podemos explicar isto de duas maneiras, pode ter existido um erro na avaliação diagnóstica em que observámos mal a qualidade e desempenho dos alunos ou, de fato, os alunos evoluíram bastante e conseguiram chegar a patamares muito bons. Dois alunos conseguiram subir do nível introdutório para o nível avançado durante as 10 aulas de 90 minutos de Basquetebol. Sendo assim nesta modalidade, temos metade da turma no nível elementar (12 raparigas) e outra metade no nível avançado (9 rapazes e 3 raparigas).

Para finalizar, para toda esta evolução entre a avaliação diagnóstica e a avaliação sumativa, muito contribuiu a avaliação formativa, em que com os registos aula após aulas, conseguimos sempre na aula seguinte saber o que melhorar em cada grupo de alunos.

5. APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

5.1. INTRODUÇÃO

Este projeto nasceu através de uma conversa informal com o Núcleo de Estágio sobre o tema-problema que cada um iria escolher para apresentar no Relatório de Estágio. Entre vários pensamentos que foram surgindo, sobressaiu a ideia de que todos fomos federados durante os anos que tínhamos aulas de Educação Física e que os professores usavam-nos para demonstrar exercícios e para ajudar os colegas menos aptos a evoluir determinada dificuldade.

A partir desta ideia, procurámos desenvolver mais o assunto e acabámos mesmo por escolher os alunos federados ou ex-federados como os grandes atores do nosso tema. Cada vez que debatíamos sobre o assunto, lembrávamo-nos de situações que nos tinham ocorrido enquanto alunos e tentámos relacionar esses acontecimentos com a nossa pequena experiência enquanto professores estagiários para tentar chegar a um consenso ou ideia-chave que realmente valesse a pena estudar e trabalhar. Após várias conversas chegámos a uma ideia que agradou a todos e que é uma questão dilemática debatida por vários professores da disciplina. A ideia de separar ou juntar os alunos mais aptos com os menos aptos, e quisemos saber a opinião dos alunos federados e ex-federados relativamente à sua própria modalidade. Como são proficientes nessa matéria, gostávamos de perceber se sentem produtividade e competitividade quando estão a praticar a aula com os menos aptos ou quando estão separados deles.

Desta maneira começamos a ter ideias para estudar estes alunos mais proficientes para entendermos que estratégias os mantêm mais focados nas aulas, se gostam de ajudar e como acham que devem ajudar, e se pensam que a aula tem mais rendimento juntando ou separando os grupos de nível. Sabendo o que queríamos estudar, partimos para a literatura de forma a encontrar algo que se relacionasse com o nosso tema. Apesar de encontrarmos imensos artigos e trabalhos sobre motivação dos alunos federados, sentimo-nos até um pouco pioneiros desta ideia dado que não conseguimos encontrar um artigo que realmente abordasse o nosso tema.

Relativamente ao Núcleo de Estágio, todos seguimos este tema geral mas tratámos de variáveis diferentes. Optámos por estudar cinco anos de escolaridade (7º, 9º, 10º, 11º e 12º anos) e cada professor estagiário estudou os alunos federados e ex-federados de um ano, sendo esta a variável que diferencia o nosso trabalho.

5.2. PERTINÊNCIA DO ESTUDO

A atividade física fora das escolas tem vindo a aumentar, quer nos desportos federados quer nos desportos não-federados. A escola tem vindo a contribuir para esta evolução tanto a nível da variabilidade de desportos que oferece aos alunos nas aulas de Educação Física como no desporto escolar em que os alunos têm oportunidade de se sentirem num clube ao treinarem e jogarem contra escolas adversárias. Desta maneira, consideramos interessante estudar os alunos federados e delinear estratégias para que estes alunos tenham um impacto ainda mais positivo nas aulas de Educação Física na modalidade em que eles são especialistas. Numa perspetiva ambiciosa, consideramos interessante a construção de uma lista de estratégias a utilizar pelos professores com os alunos federados, e a ser administrada nas matérias em que estes alunos praticam fora da escola com o objetivo de obter o máximo rendimento dos alunos, extraindo todo o conhecimento que os alunos possuem, em prol da aula e em prol dos alunos com menos aptidões, incentivando ao ensino recíproco. A pertinência deste estudo irá aumentar à medida que nós iremos perceber que os alunos federados e ex-federados gostam e sentem-se bem em ajudar os colegas a superar as suas dificuldades. Ao estarem a cooperar e a ensinar os colegas menos aptos, estão a ajudar nas tarefas do professor, e num ensino em que existem cada vez mais alunos por turma, é importante que o professor tenha estratégias para utilizar estes alunos como agentes de ensino.

5.3. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Papaioannou *et al* (2006) afirmam que "a orientação para a tarefa e a percepção de competências determinam a motivação intrínseca e esta tem um impacto positivo no envolvimento nas atividades físicas." Desta maneira, vamos procurar que fatores determinam a motivação dos alunos federados e ex-federados nas aulas de Educação Física em que são especialistas. Se os alunos estão numa modalidade ou tarefa que gostam, é natural que a sua dedicação à tarefa seja positiva. E sendo proficientes na Unidade Didática que praticam fora da escola, para se sentirem bem consigo mesmos, vão procurar ajudar os alunos menos aptos criando um impacto e ambiente positivos nas atividades propostas pelo professor.

Cada interação entre professor/treinador e estudante/atleta pode ser um momento ideal para transmitir hábitos e valores saudáveis. Portanto, para que estas interações sejam positivas, é importante que se crie um clima motivacional adequado para que a atividade física/desportiva seja agradável e motivadora. (Moreno-Murcia *et al* 2014) Ou seja, o professor/treinador é um educador e antes de qualquer resultado ou performance, é importante, sobretudo na Educação Física, que os alunos sejam bem formados socialmente, sejam cooperantes com o professor e com os colegas. O professor tem um papel vital na forma como transmite estes valores aos alunos. Relacionando isto com o tema-problema, se o professor/treinador do aluno/atleta conseguir transmitir valores e ideais adequados, o aluno federado nas aulas de Educação Física, intrinsecamente, vai procurar ajudar os alunos com menos aptidões, porque foi educado quer no clube quer na escola para respeitar e cooperar com os colegas, fazendo funcionar o trabalho em equipa. Normalmente os alunos que praticam desporto fora do horário escolar estão mais habituados aos conteúdos de Educação Física do que os outros alunos. (Goudas, Dermitzaki, & Bagiatis, 2001)

Como Iso-Ahol e St. Clair (2000) afirmam, "a motivação é o mais importante fator no comportamento humano, e isso influencia decisivamente a seleção e manutenção de qualquer atividade. Portanto é um elemento chave para a adesão à prática de atividade física e de desporto", e os alunos federados ao se sentirem motivados, estarão determinados em cooperar com os colegas menos aptos devido ao fato de serem mais autónomos e responsáveis que os alunos que não praticam desporto. Para Viira e Koka (2012), os alunos que praticam desporto fora da escola são os que possuem melhores índices das necessidades psicológicas básicas que vão determinar a regulação do comportamento do sujeito. Estas necessidades são a competência, autonomia e relação afetiva com os outros.

5.4. PROBLEMÁTICA E OBJETIVOS DO ESTUDO

Com este estudo queremos chegar a respostas para melhorar o processo de ensino-aprendizagem de todos os alunos, e em especial dos alunos federados e ex-federados nas modalidades em que são proficientes. A partir daquilo que experienciámos enquanto alunos e professores, iremos delinear objetivos para este estudo que irão responder à seguinte pergunta: "Qual será o tipo de motivação e de perceção do valor das aulas de Educação Física por parte dos alunos federados/ex-federados aquando da lecionação da modalidade em que são especialistas?"

Desta maneira, através da realização deste estudo pretendemos:

1. Identificar qual a Unidade Didática que os alunos federados e ex-federados mais gostam de praticar nas aulas de Educação Física
2. Perceber como se sentem os alunos federados e ex-federados nas aulas de Educação Física em que se pratica a modalidade por eles praticada.
3. Perceber quando é que os alunos federados e ex-federados ajudam os colegas da turma com mais dificuldade.
4. Perceber de que forma é que procuram ajudar os colegas com mais dificuldades. (Se através da demonstração, conselhos ou colocar os colegas numa participação mais ativa na aula.)
5. Perceber os sentimentos dos alunos federados e ex-federados quando ajudam os colegas menos aptos.
6. Perceber se os alunos federados e ex-federados sentem que a aula tem mais rendimento com a criação de grupos homogéneos ou heterogéneos. (Separar ou juntar os alunos mais aptos com os menos aptos.)
7. Definir um conjunto de estratégias de ensino a serem utilizadas pelo professor para obter o máximo de rendimento da aula através dos alunos federados e ex-federados nas aulas de Educação Física em que é lecionada a modalidade por eles praticada.

5.5. METODOLOGIA

5.5.1 Caracterização da Amostra

O estudo realizou-se na Escola Básica e Secundária da Quinta das Flores e os participantes foram selecionados a partir de uma amostragem intencional, tendo sido pretendidos 9 alunos federados ou ex-federados das turmas do Núcleo de Estágio para preencherem o questionário inicial. Relativamente à amostra real, a nossa população é de 39 alunos do 11º ano de escolaridade que são federados ou ex-federados durante um período mínimo de dois anos e que praticam uma modalidade que seja lecionada na escola. O número da amostra é distribuído por seis turmas, sendo 29 alunos do sexo masculino (74,4%) e 10 do sexo feminino (25,6%) com uma média de 16,7 anos de idade. O número de anos que são ou foram federados variam entre 2 e os 12 anos, mas em média estes alunos são federados há 6 anos, e sendo alunos das turmas de 11º ano, revela que grande parte dos alunos eram federados quando passaram os 2º e 3º ciclos. Ou seja, é um bom indicador porque revela que os alunos têm experiência em serem federados enquanto têm Educação Física.

Tabela 4 - Caracterização da Amostra Intencional

	Rapazes (N=6)	Raparigas (N=3)	Total (N=9)
Idade			
12	1 (1,11%)	1 (1,11%)	2 (2,22%)
15	4 (4,44%)	2 (2,22%)	6 (6,66%)
18	1 (1,11%)	0 (0%)	1 (1,11%)
Modalidades em que os alunos são federados ou ex-federados			
Futebol	4 (4,44%)	0 (0%)	4 (4,44%)
Ginástica	0 (0%)	2 (2,22%)	2 (2,22%)
Voleibol	0 (0%)	1 (1,11%)	1 (1,11%)
Basquetebol	2 (2,22%)	0 (0%)	2 (2,22%)

Tabela 5 - Caracterização da Amostra Real

Modalidades em que os alunos são federados ou ex-federados	Rapazes (N=29)	Raparigas (N=10)	Total (N=39)
Futebol	19 (48,72%)	0 (0%)	19 (48,72%)
Ginástica	0 (0%)	5 (12,82%)	5 (12,82%)
Voleibol	1 (2,56%)	4 (10,26%)	5 (12,82%)
Ténis	3 (7,69%)	1 (2,56%)	4 (10,26%)
Basquetebol	3 (7,69%)	0 (0%)	3 (7,69%)
Hóquei em Patins	1 (2,56%)	0 (0%)	1 (2,56%)
Badminton	1 (2,56%)	0 (0%)	1 (2,56%)
Andebol	1 (2,56%)	0 (0%)	1 (2,56%)

5.5.2 Procedimentos/Recolha de Dados

A realização deste projeto seguiu várias fases. Após descrevermos ao professor orientador Paulo Nobre a nossa ideia, este ainda nos elucidou mais do que tínhamos de fazer para chegar aos nossos objetivos. Desta maneira, após uma intensa revisão bibliográfica, a recolha de dados realizou-se a partir de um questionário de aplicação direta (ANEXO 9), produzido com base na literatura e a partir de uma componente qualitativa prévia. Esta componente envolveu a aplicação de um questionário individual de resposta aberta (ANEXO 8) a um conjunto selecionado de alunos, federados ou ex-federados. Os alunos selecionados foram dois de cada turma dos professores estagiários por ser de mais fácil aplicação. Portanto aplicámos um questionário inicial a dez alunos com questões de resposta aberta que abordavam temas como a motivação, comportamento e cooperação com os colegas dos alunos federados e ex-federados nas modalidades em que são especialistas. Também lhes foi pedido para descreverem como deve ser organizada uma aula de Educação Física e estratégias que acham pertinentes para obter o máximo de rendimento dos alunos federados e dos alunos com menos aptidões.

A partir deste questionário retirámos indicadores através das respostas dos alunos para construir o questionário de aplicação direta que foi administrado à população em estudo que se refere aos alunos do 11º ano sendo selecionados os alunos federados ou ex-federados nas modalidades lecionadas na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, num período mínimo de 2 anos. Relativamente a este questionário era constituído por 3 perguntas de escolha múltipla e 6 de concordância com Escala de Likert (de 1 a 7, sendo 1 discordo totalmente, 4 nem concordo nem discordo e o 7 concordo totalmente), abordando 3 diferentes Temas: Motivação, Cooperação, Estratégias de Aula. Este questionário foi aplicado à população-alvo de forma anónima e individual. Para analisar as respostas ao questionário e retirar as conclusões para o estudo foi utilizado o IBM SPSS Statistics 21, e dados serão apresentados no item seguinte sob a forma de tabelas ou gráficos.

5.6. APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

De forma a obter a solução ao nosso problema, neste item iremos dar resposta aos nossos objetivos do estudo. Para ser mais clara, a apresentação de resultados responderá aos objetivos de acordo com a ordem do questionário e de uma forma concisa e direta.

5.6.1 Modalidade que os alunos federados e ex-federados mais gostam de praticar nas aulas de Educação Física

Neste objetivo vemos uma rampa de lançamento para os objetivos mais importantes do nosso estudo. Inicialmente é importante perceber quais os gostos dos alunos nas matérias de Educação Física. Nos gráficos seguintes podemos visualizar o grau de motivação dos alunos quando lecionam a modalidade que praticam fora da escola e as suas matérias favoritas na Educação Física.

Gráfico 1- Grau de motivação dos alunos quando praticam a modalidade por eles praticada

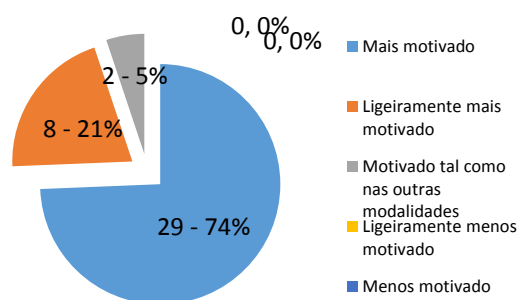
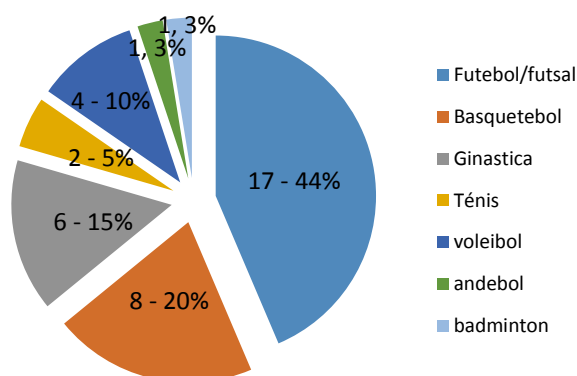


Gráfico 2 - Modalidades preferidas da amostra



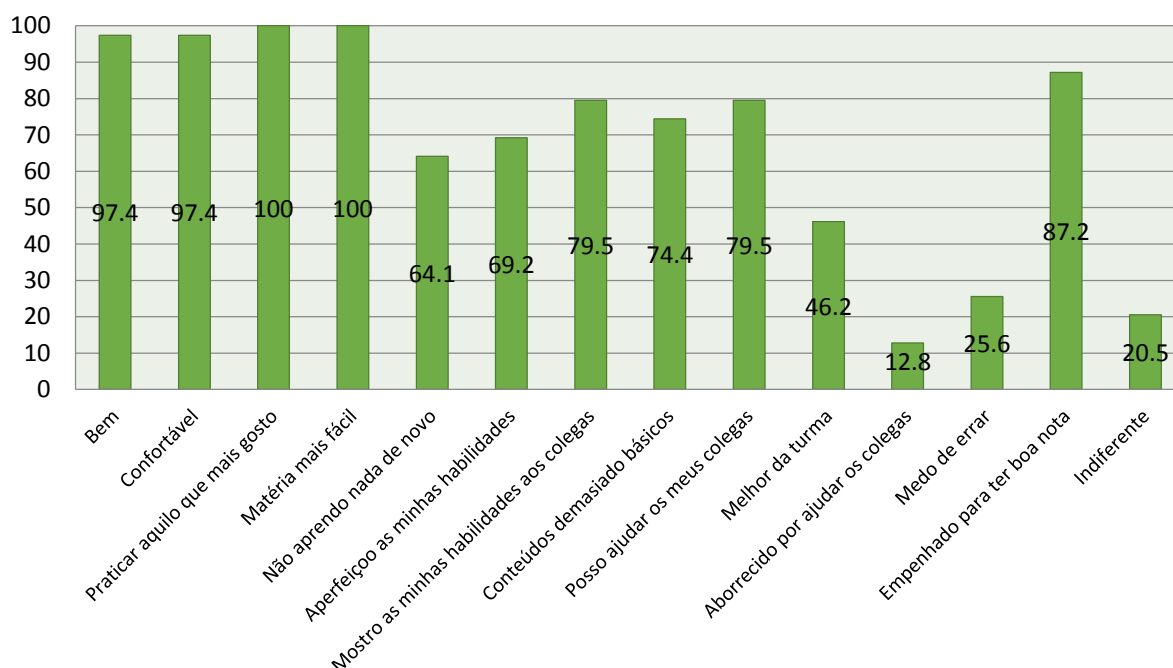
Assim, no Gráfico 1 está representado o grau de motivação dos 39 alunos federados e ex-federados quando praticam na Educação Física a modalidade em que treinam diariamente. Como era de esperar, praticamente todos os alunos se sentem mais motivados por estarem a praticar a sua modalidade. Nenhum aluno colocou que se sentia menos ou ligeiramente menos motivado, e apenas 2 alunos (5%) responderam que se sentem motivados tal como nas outras modalidades. Apenas 8 estudantes (21%) dizem ficar ligeiramente mais motivado, mas a grande maioria dos alunos responde com o grau máximo (29 alunos - 74%).

No Gráfico 2 estão representadas as matérias que os alunos preferem lecionar na Educação Física. Os discentes quando realizaram o questionário, podiam escolher a modalidade que praticam fora da escola. Desta maneira, visualizamos que grande parte dos alunos escolhe a sua modalidade como preferida, confirmando o fato de se sentirem mais motivados quando ela é lecionada. Prova disso, é que pelo gráfico vemos que 17 alunos (44%) têm como preferida as modalidades Futebol/Futsal e relacionando com a amostra observámos que 19 alunos são federados ou ex-federados nessa modalidade. Outro exemplo, é a Ginástica que tem a preferência de 6 alunos (15%) e pela amostra, vemos que 5 alunos praticam a modalidade fora da escola. Portanto, respondendo ao primeiro objetivo, é justo dizer-se que nesta amostra, os alunos federados e ex-federados preferem e sentem-se mais motivados se lecionarem na Educação Física a modalidade em que são especialistas. Estes dados estão em consonância com o quadro teórico em que Papaioannou *et al* (2006) explica que os alunos sabendo da sua competência estarão mais motivados para as atividades físicas, ou seja, se os alunos em estudo conhecem as suas boas capacidades na modalidade em que praticam fora da escola, irão estar mais motivados para a realizar dentro da escola.

5.6.2 Sentimentos dos alunos federados e ex-federados nas aulas de Educação Física em que se pratica a modalidade por eles praticada.

É importante também saber como é que os alunos federados e ex-federados se sentem nas aulas em que é praticada a modalidade em que são especialistas, e no gráficos seguinte vamos observar quais as sensações que a aula de Educação Física provoca nestes alunos quando praticam a sua modalidade.

Gráfico 3 - Grau de concordância dos sentimentos dos alunos nas aulas da modalidade em que são federados ou ex-federados



No Gráfico 3, unimos os graus de concordância 5, 6 e 7 da Escala de Likert para chegar a uma percentagem dos alunos que concordam com os itens da pergunta "Como te sentes nas aulas de Educação Física na modalidade em que és federado?". Como observamos no gráfico, todos os alunos concordam que "praticam aquilo que mais gostam" (100%) e que "é uma matéria fácil" (100%). Praticamente todos os alunos afirmam que se sentem bem e confortáveis (97,4%). Com isto ainda temos mais certezas que nesta amostra de 39 alunos, os alunos federados e ex-federados têm gosto e sentem-se bem e motivados em praticar a sua modalidade na Educação Física. Visualizamos aqui fatores intrínsecos, o que podemos dizer que nesta amostra os alunos gostam de praticar a sua modalidade para se sentirem bem consigo mesmos.

É de realçar que 87,2% dos alunos (34), concordam que o fato de trabalharem a sua modalidade na Educação Física, os faz estar mais empenhados para ter boa nota no final do período. Este tipo de motivação é extrínseco e revela que os alunos vão para as aulas com o objetivo de mostrarem o que valem e esperam no fim serem recompensados por isso com uma boa nota do professor.

Outros fatores que tentamos relacionar, são os que sentem que a matéria é mais fácil com o fato de não aprenderem nada de novo. Apesar de 100% dos alunos considerar que é

uma matéria mais fácil, apenas 64,1% afirma que não aprende nada de novo. Contudo, não podemos menosprezar este número, uma vez que mais de metade dos alunos sente que nas aulas da sua modalidade não progride no processo de ensino-aprendizagem, portanto, devemos considerar em criar desafios mais interessantes para estes alunos, não só a nível técnico mas também de responsabilidade, por exemplo, ter de ensinar algum movimento ou gesto técnico a um determinado grupo de alunos ou ter de planear uma parte da aula. Desta maneira, o aluno evolui noutras capacidades já que se torna difícil desenvolvê-lo a nível técnico-tático. Outro fator que vem ao encontro do que estamos a relatar, são os 74,4% no item "conteúdos demasiado básicos".

Um fator que também tem um grau de concordância elevado é o "mostro as minhas habilidades aos meus colegas" com 79,5% dos alunos a afirmarem que gostam de trabalhar a sua modalidade para poderem mostrar à turma as suas qualidades. Isto é um tipo de fator extrínseco porque os alunos querem fazer as coisas bem para ter a aprovação ou o elogio dos colegas. Apesar desta percentagem, menos de metade dos alunos (46,7%) admitem que se sentem "o melhor da turma". Isto revela que apesar de gostarem de mostrarem o que valem, preferem ter uma atitude mais humilde.

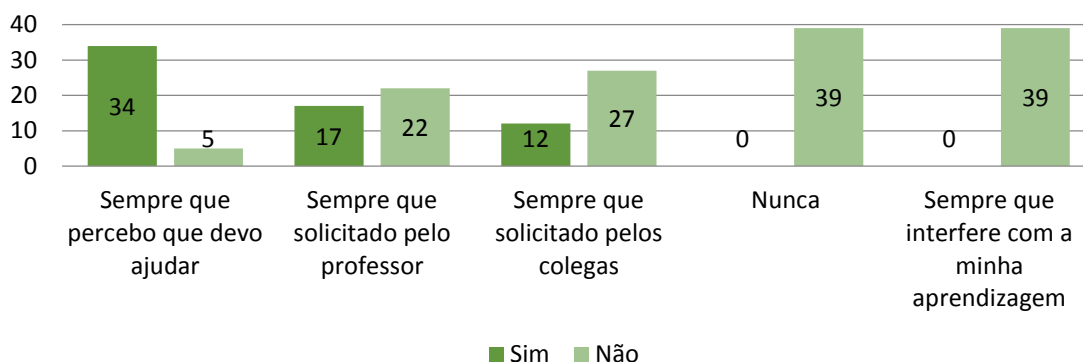
Para finalizar a análise desta tabela, visualizamos que os itens com menos concordância são, "aborrecido por ajudar os colegas" (12,8%), "medo de errar" (25,6%) e "sinto-me indiferente" (20,5 %). Isto revela que os alunos estão dispostos a ajudar os colegas com menos aptidões (79,5%). Desta maneira conseguimos perceber que os alunos federados e ex-federados gostam de ajudar os colegas da turma com mais dificuldade.

Apesar de não haver uma diferença significativa entre os fatores intrínsecos e extrínsecos, considero que os alunos se sentem mais motivados nas aulas da sua modalidade porque se sentem bem consigo mesmos e porque gostam imenso de praticar o seu desporto. Os 100% no grau de concordância "concordo" nos fatores intrínsecos revelam isso mesmo e responde ao nosso segundo objetivo. Puderem tirar melhor nota, mostrar as habilidades aos colegas e sentirem que podem ajudar os colegas menos aptos (fatores extrínsecos) também são fatores que fazem os alunos federados e ex-federados gostarem de praticar a sua modalidade nas aulas de EF.

5.6.3 Momento de intervenção dos alunos federados e ex-federados no apoio aos colegas com mais dificuldades

Percebendo que grande parte dos alunos se mostra disposta a ajudar os colegas com menos aptidões, no próximo gráfico vamos visualizar quando é que os alunos ajudam.

Gráfico 4 - Momento de intervenção dos alunos federados e ex-federados no apoio aos colegas com mais dificuldades



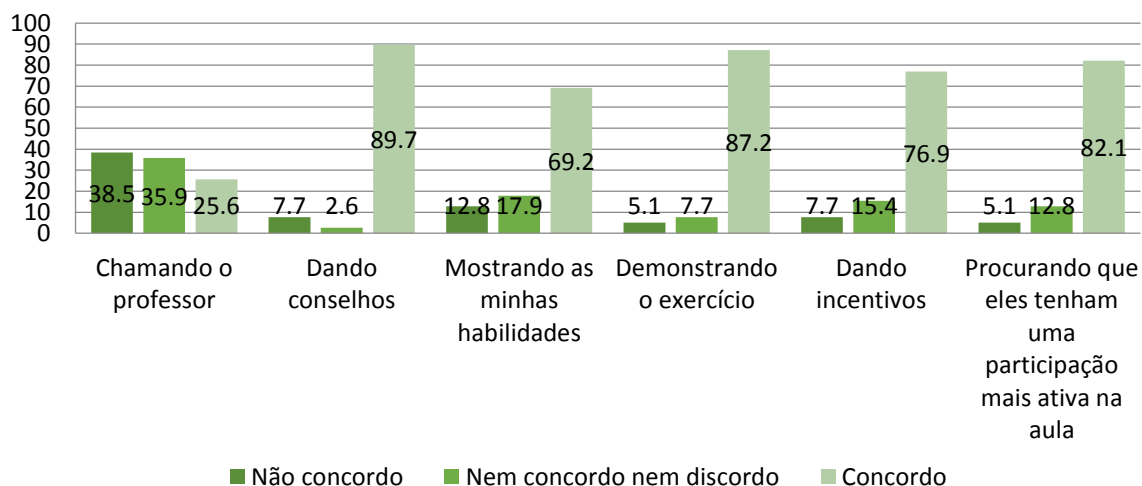
O gráfico 4 responde rapidamente ao nosso terceiro objetivo, pois conseguimos observar que a grande maioria dos alunos (34 alunos - 87,2%), ajuda quando sente que deve ajudar. Isto revela autonomia e responsabilidade. Os alunos que praticam desporto fora da escola revelam mais autonomia, competência e relacionamento com o outro do que os alunos que não têm experiências desportivas fora da escola. (Cox, Duncheon, & McDavid, 2009; Cox & Williams, 2008) Além disso, também cremos que estes resultados estão relacionados com a idade pois os alunos sentem-se capazes de decidir quando devem ou não ajudar e sentem-se mais confortáveis quando tomam a iniciativa de ajudar por eles mesmos. Quanto às restantes respostas, 43,6% (17 alunos) ajudam quando solicitados pelo professor e 12 alunos (30,8%) ajudam quando solicitados pelos colegas. Nenhum aluno admite que nunca ajuda nem tem problemas em ajudar quando interfere com a sua aprendizagem. Além de autonomia e responsabilidade também revelam companheirismo pelos colegas.

5.6.4 Forma de apoio dos alunos federados e ex-federados aos colegas com mais dificuldades

Após estes resultados, seguimos para um dos objetivos mais importantes do nosso trabalho, que é perceber de que forma é que os alunos mais aptos cooperam e ajudam com os alunos menos aptos. Para a construção do gráfico seguinte juntámos os graus de concordância 1, 2 e 3 para obter uma percentagem dos alunos que discordam com os itens da pergunta, e

unimos os graus 5, 6 e 7 para ter uma percentagem completa dos alunos que concordam com os itens da pergunta do questionário "Se ajudas, de que forma o fazes?"

Gráfico 5 - Forma de apoio dos alunos federados e ex-federados aos colegas com mais dificuldades



No Gráfico 5, visualizamos que os alunos procuram ajudar através de conselhos (89,7%) e demonstrando o exercício (87,2%). No terceiro lugar das preferências dos alunos, com 82,1%, temos "procurando que eles tenham uma participação mais ativa na aula" (p. ex., passar aos colegas para tocarem mais vezes na bola). Tal como no objetivo anterior, é uma prova de autonomia e responsabilidade, pois os alunos ajudam por iniciativa própria. Confiam neles mesmo para resolver os problemas dos colegas, em vez de chamar o professor (25,6%). Estes resultados vão ao encontro do quadro teórico em que Viira e Koka (2012) afirmam que os alunos que praticam desporto fora da escola são os que revelam melhores índices de de competência, autonomia e relação afetiva (necessidades psicológicas básicas) com os outros que vão determinar os comportamentos do sujeito.

Nos gráficos abaixo, demonstramos a percentagem que cada grau de concordância da Escala de Likert obtém nas respostas com melhor percentagem.

Gráfico 6 - Apenas ajudado dando conselhos

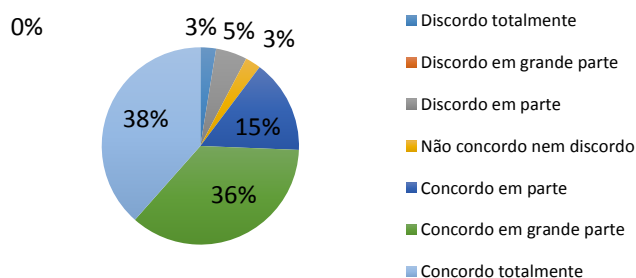


Gráfico 7 - Apenas ajudo realizando demonstração

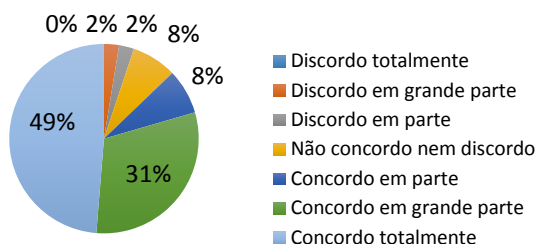
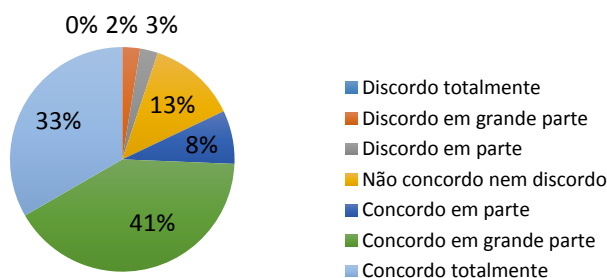


Gráfico 8 - Apenas ajudo procurando que eles tenham uma participação ativa na aula



Nestes gráficos temos representado os graus de concordância das formas como os alunos ajudam mais os colegas. Como já foi referido acima, o item que teve mais percentagem nos graus 5, 6 e 7 foi a "ajuda através de conselhos" (89,7%), mas como podemos ver nestes gráficos, o item "Ajudo procurando que eles tenham uma participação ativa na aula" foi o que obteve mais respostas no grau 7 (concordo totalmente), registando 41% de respostas nesse grau. No entanto, o item "Ajudo realizando demonstração" foi o que obteve melhor resultado no grau de concordância registando uma média de respostas de 6,08. Segundo Sarmiento (1992), "tanto quanto possível o modelo deve apresentar características semelhantes às do observador-executante, nomeadamente se é jovem". Ou seja, é pertinente e importante que os alunos continuem a ajudar através da demonstração. Em três parâmetros diferentes conseguimos colocar cada um dos itens com o melhor resultado, daí o equilíbrio entre estas três formas de ajuda. Através desta análise temos o objetivo, "perceber de que forma é que procuram ajudar os colegas com mais dificuldades", respondido com sucesso. Na próxima tabela está reforçado o que escrevemos anteriormente sobre as três formas de ajuda que os alunos mais utilizam.

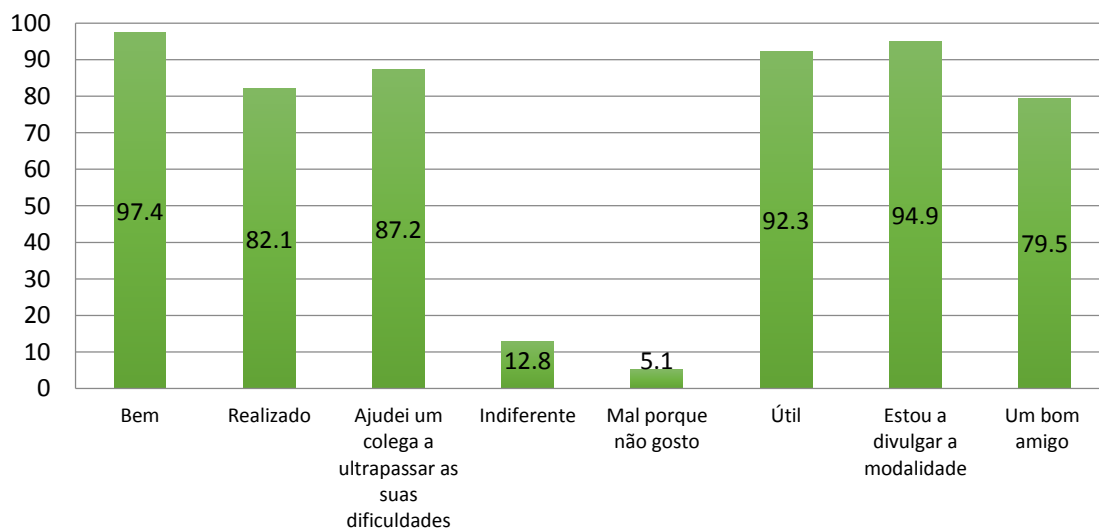
Tabela 6- Análise descritiva das formas de ajuda com os valores do grau de concordância da Escala de Likert

	Ajudo dando conselhos	Ajudo realizando demonstração	Ajudo procurando que eles tenham uma participação ativa na aula
Média	5,90	6,08	5,82
Mediana	6	6	6
Moda	7	7	6

5.6.5 Sentimentos dos alunos federados e ex-federados quando ajudam os colegas menos aptos

O próximo gráfico vai-nos ajudar a resolver mais um dos nossos objetivos do estudo que é perceber como se sentem os alunos quando ajudam os colegas menos aptos. Para a definição deste gráfico também juntámos os graus de concordância 5, 6 e 7 para ter uma percentagem completa dos alunos que concordam com os itens da pergunta do questionário "Quando ajudas, como te sentes?"

Gráfico 9 - Sentimentos dos alunos federados e ex-federados quando ajudam os colegas menos aptos



Pelo Gráfico 9, visualizamos que os alunos têm boas sensações quando ajudam os colegas com menos aptidões. Os itens com mais percentagem foram o "Sinto-me bem" (97,4%) e o "Sinto que estou a divulgar a modalidade" (94,9%). Isto revela que os alunos se sentem bem quando cooperam com os colegas menos aptos e têm gosto em tentar que os seus colegas gostem tanto da sua modalidade como eles próprios, ao ajudá-los procuram que eles

fiquem a gostar do seu desporto. O item "Sinto-me útil" (92,3%) também teve boa cotação, e isto pode revelar que os alunos quando ajudam, sentem sucesso nos alunos com menos aptidão, auxiliando o professor nas suas tarefas. Os itens "Sinto que ajudei um colega a ultrapassar as suas dificuldades" (87,2%) e "Sinto-me um bom amigo" (79,5%) estão relacionados com sucesso e a relação com os colegas. Apesar de terem boa cotação, não têm tanta percentagem quanto o "sentirem-se bem" com eles próprios por ajudarem. Consideramos isto bom, porque o aluno primeiro tem de se sentir bem e confortável consigo mesmo quando ajuda os colegas, e só depois deve pensar em ajudar para obter o sucesso dos colegas. Porque se ajuda apenas para agradar ao colega ou ao professor, em detrimento do seu próprio bem-estar, muito possivelmente, irá se faltar de ajudar se o colega não chegar ao sucesso rapidamente. Em contra partida, e ficamos satisfeitos por isso, vemos que apenas 5,1% dos alunos afirma que se sente mal quando ajuda e 12,8% revela indiferença.

Tabela 7 - Análise descritiva dos valores dos graus de concordância da Escala de Likert relativamente aos sentimentos dos alunos quando ajudam os alunos menos aptos

	Sinto-me bem	Sinto que estou a divulgar a modalidade	Sinto-me útil	Sinto que ajudei um amigo a ultrapassar as dificuldades	Sinto-me um bom amigo
Média	6,46	6,36	5,95	6,05	5,59
Mediana	7	7	6	6	6
Moda	7	7	7	7	6

Sendo assim, os itens abordados acima e representados na Tabela 7 foram os que estiveram mais enfoque nas respostas dos alunos e respondem ao nosso objetivo. Pela tabela verificamos que o "Sinto-me bem" lidera em todos os parâmetros, quer seja na moda do grau de concordância (7 - concordo totalmente), quer seja na média de respostas do grau de concordância (6,46). Tal como nas percentagens, em segundo lugar temos o item "Sinto que estou a divulgar a modalidade" com uma média de 6,36 e em terceiro lugar o "Sinto que ajudei um amigo a ultrapassar as dificuldades" com 6,05. Esta tabela veio confirmar a tendência que relatei acima e vemos assim o nosso objetivo respondido.

5.6.6 Valorização da utilização de grupos homogêneos ou grupos heterogêneos pelos alunos federados e ex-federados nas aulas de Educação Física

A última pergunta do questionário incidiu sobre o porquê de os alunos preferirem separar ou juntar os alunos mais aptos com os menos aptos. Já que podem ser a favor de ambas, os inquiridos podiam escolher justificações das duas estratégias. Nos gráficos seguintes aparecem o número de respostas que os alunos deram às justificações para as duas estratégias.

Gráfico 10 - Separar os alunos mais aptos dos menos aptos

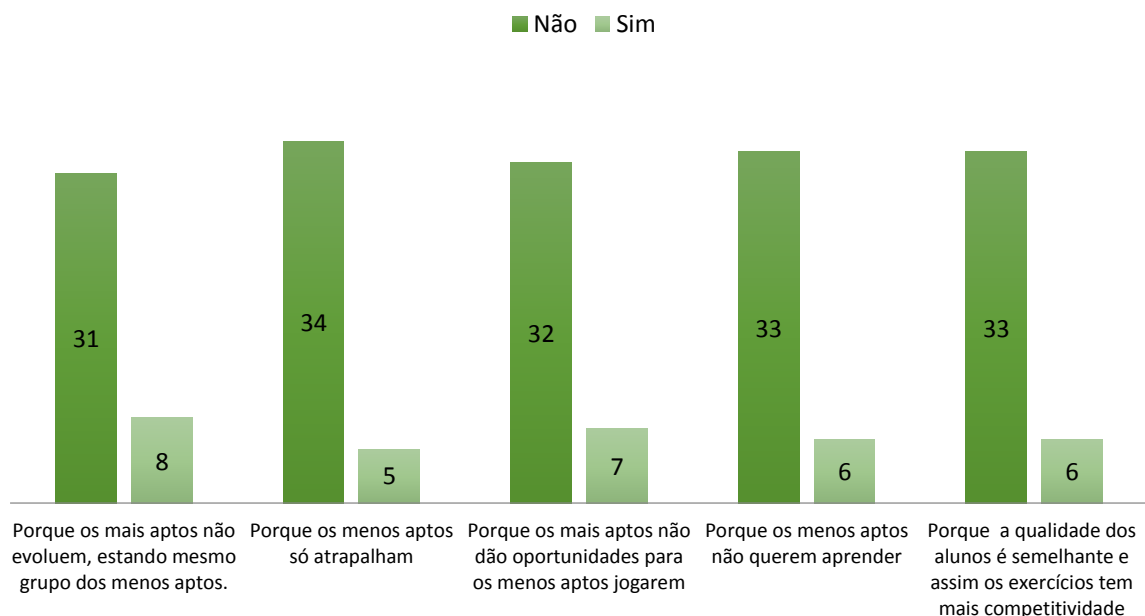
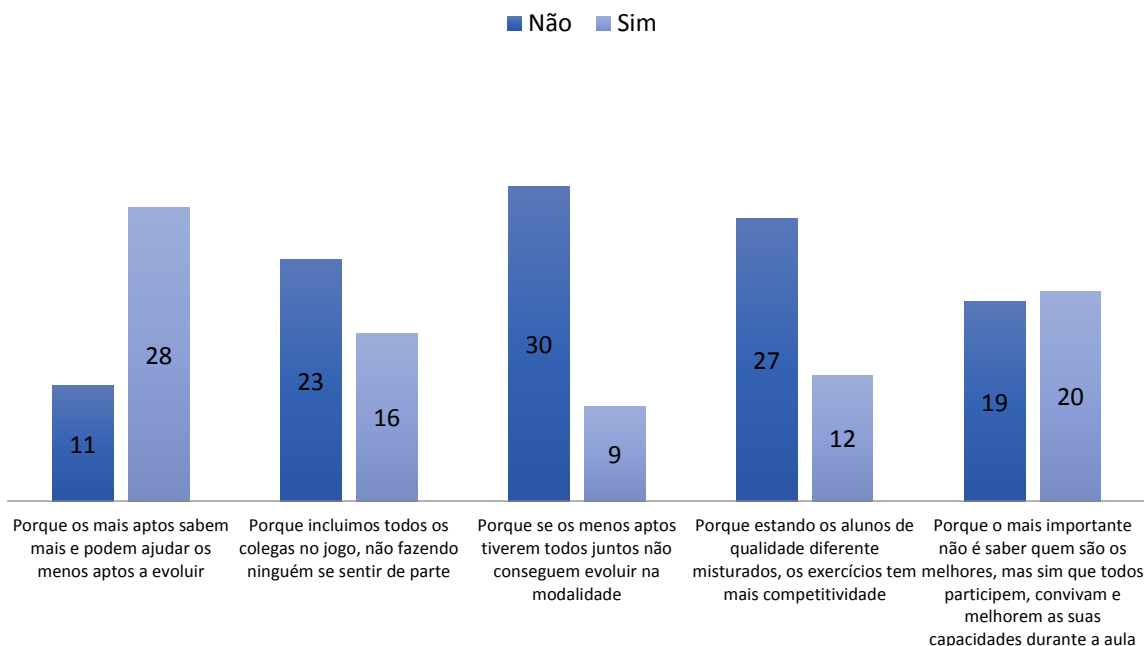


Gráfico 11 - Juntar os alunos mais aptos com os menos aptos



Através dos Gráficos 10 e 11, rapidamente observamos que os alunos foram ao encontro com as justificações da estratégia "Juntar os alunos mais aptos com os menos aptos", atingindo um total de 75 justificações, enquanto a estratégia "Separar os alunos mais aptos dos menos aptos" apenas atingiu 32 justificações. Também temos de perceber que as justificações da estratégia de juntar todos os alunos, vão ao encontro do "politicamente correto", e pode levar os alunos a decidir por essa estratégia.

No entanto, e mais uma vez, ficamos satisfeitos pela justificação com mais respostas ter sido "porque os mais aptos sabem mais e podem ajudar os menos aptos a evoluir" (28), o que quer dizer que os alunos federados que responderam a este questionário, estão prontos a ajudar os colegas e confirma a pertinência do nosso estudo. Também a justificação "porque o mais importante não é saber quem são os melhores, mas sim que todos participem, convivam e melhorem as suas capacidades durante a aula" tem lugar de destaque com 20 respostas, o que nos mostra que os alunos dão muita importância ao domínio sócio-afetivo, preferindo o convívio e a cooperação entre todos. As respostas dos alunos estão diretamente relacionadas com o quadro teórico, em que os autores afirmam que os alunos federados estão mais preparados para os conteúdos da aula e são mais autónomos, responsáveis e têm melhor relação afetiva com os outros. Desta maneira, os alunos por estarem mais evoluídos nos níveis sócioafetivo e psicomotor, procurarão ajudar os colegas com mais dificuldades. No que diz

respeito à estratégia de separar os menos aptos dos mais aptos, as justificações foram todas equilibradas não podendo destacar nenhuma.

Com esta pergunta, chegámos ao nosso objetivo "Perceber se os alunos federados e ex-federados sentem que a aula tem mais rendimento com a criação de grupos homogêneos ou heterogêneos", em que podemos afirmar que nesta amostra os alunos dão mais ênfase à estratégia de juntar os dois grupos mas não excluem totalmente a ideia de separar os alunos, ficando a ideia de que o equilíbrio entre as duas estratégias é o melhor adoptar consoante a evolução do ensino e as características da turma.

5.6.7 Propostas de estratégias de ensino a serem utilizadas pelo professor para obter o máximo de rendimento da aula através dos alunos federados e ex-federados nas aulas de Educação Física em que é lecionada a modalidade por eles praticada.

Relativamente à pergunta 8 do nosso questionário, os alunos foram desafiados a escolher as estratégias que acham mais eficazes para o bom funcionamento da aula. Na tabela seguinte colocaremos por ordem, a percentagem das estratégias que obtiveram maior nível de concordância. Chegamos a esta percentagem juntando os graus 5, 6 e 7 da Escala de Likert.

Tabela 8 - Estratégias de ensino propostas por grau de concordância

	Estratégias	Grau de concordância(%)
1º	"Utilizar os alunos mais aptos para ajudar os colegas"	92,3
2º	"Dedicar mais tempo à situação de jogo"	89,7
2º	"Utilizar sempre demonstração dos exercícios, quer seja pelo professor ou por um aluno"	89,7
4º	"Utilizar uma linguagem simplificada para os alunos com mais dificuldade"	64,1
4º	"Em simultâneo realizar tarefas diferentes para alunos com capacidades diferentes"	64,1
6º	"Juntar os alunos mais aptos e menos aptos"	61,5
7º	"Exigir o mesmo dos diferentes alunos"	51,3
8º	"Separar os alunos mais aptos dos menos aptos"	38,5
8º	"Dedicar mais tempo aos exercícios analíticos"	38,5

De acordo com a Tabela 8, notamos logo que praticamente todos os alunos concordaram em "Utilizar os alunos mais aptos para ajudar os colegas" (92,3%). Isto deixou-nos extremamente satisfeitos e a pensar que o nosso estudo faz sentido, já que o tipo de alunos que estamos a estudar admite que uma das estratégias para melhorar o bom funcionamento da aula é colocar os alunos federados a ajudar os alunos com menos dificuldades. Em segundo lugar, com 89,7% temos a estratégia "Dedicar mais tempo à situação de jogo" e em contrapartida, apenas 38,5% dos alunos pensa que se deve "Dedicar mais tempo aos exercícios analíticos". É natural que os alunos prefiram estar em situação de jogo, já que é um desafio mais aliciante, mais perto da realidade daquilo que é a situação formal das modalidades, e tem o seu carácter competitivo. Apesar de nos exercícios analíticos também conseguirmos incentivar à competição, é compreensível que os alunos se sintam menos libertos ou se aborream mais. No entanto, na nossa opinião estamos de acordo com o PNEF que afirma "a atividade formativa é tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário. Entende-se por atividade "global" a organização da prática do aluno segundo as características da atividade referente - jogo, concurso, etc.. Por atividade "analítica" entende-se a exercitação, o aperfeiçoamento de elementos críticos (parciais) das diferentes competências técnicas ou técnico-táticas, em situações simplificadas ou fracionadas da atividade referente." No mesmo lugar, temos a estratégia "Utilizar sempre demonstração dos exercícios, quer seja pelo professor ou por um aluno" (89,7%). Esta estratégia está relacionada com a Dimensão Instrução e notámos que os alunos dão tanto valor à demonstração quanto os professores. É um elemento fulcral no processo de ensino-aprendizagem porque permite aos alunos visualizar como se faz determinado movimento e por ventura, conseguimos identificar e corrigir eventuais erros que façam esse aluno aperfeiçoar a sua própria performance.

As restantes estratégias não tiveram tanto impacto nas respostas dos alunos. Realçamos a estratégia, "Em simultâneo realizar tarefas diferentes para alunos com capacidades diferentes" com 64,1% porque consideramos esta tarefa fulcral para o desenvolvimento dos alunos. A percentagem ficou-se apenas nos 64% mas talvez, porque os alunos ainda não entendem alguns princípios como a progressão dos conteúdos. Se um aluno de nível introdutório exercita e é avaliado nos mesmos exercícios que o aluno de nível avançado, sendo os exercícios adequados ao nível superior, o aluno com menos aptidões está a saltar etapas e não progride adequadamente nas suas habilidades, realizando as tarefas propostas com muito menos sucesso que os alunos de nível superior e acaba por evoluir muito pouco na modalidade.

Duas estratégias que estão relacionadas com os nossos objetivos de estudo são "Separar os alunos mais aptos dos menos aptos" (38,5%) ou "Juntar os alunos mais aptos dos menos aptos" (61,5%). Estes números são semelhantes à pergunta anterior quando abordámos estas estratégias. Esta questão dilemática é talvez mais importante para os professores refletirem do que os próprios alunos, no entanto quisemos vir à procura da opinião destes. Pelos resultados, aferimos que os alunos federados e ex-federados preferem grupos heterogéneos, no entanto, a diferença não é assim tão drástica e talvez tenhamos encontrado nestas percentagens o equilíbrio que se deve dar ao tempo de cada uma das estratégias para cada UD. Se no conjunto de exercícios analíticos e situação de jogo programados ao longo dos planos de aula para uma UD, utilizarmos 60% desse tempo com grupos heterogéneos e 40% com grupos homogéneos talvez tenhamos aqui um equilíbrio interessante. Contudo, isto não é linear e tudo depende das características da turma e da UD a trabalhar. Ficamos contentes com estes resultados porque ao longo deste ano letivo sentimos que utilizámos percentagem de tempo semelhante nestas duas estratégias nas nossas aulas de EF.

Desta feita, e cumprindo com o nosso objetivo, na conclusão do estudo apresentarei uma lista de estratégias a experimentar nas aulas de Educação Física, nas matérias que tenham alunos federados ou ex-federados, para tirar o máximo de proveito destes. Esta lista é criada através dos questionários administrados à amostra em questão aliado à nossa experiência e conhecimento.

5.7. CONCLUSÕES DO ESTUDO

O nosso estudo permitiu conhecer os sentimentos e as emoções dos alunos federados e ex-federados nas aulas de Educação Física em que são lecionadas as matérias em que são especialistas.

Através dos objetivos alcançados ao longo do estudo conseguimos responder ao nosso problema, "Qual será o tipo de motivação e de percepção do valor das aulas de Educação Física por parte dos alunos federados/ex-federados aquando da lecionação da modalidade em que são especialistas?" Podemos afirmar que após a análise aos questionários aplicados aos alunos, que a motivação dos alunos é maior quando praticam a sua modalidade do que se praticarem outro tipo de modalidade. Atribuímos aos fatores intrínsecos uma grande fatia desta motivação, uma vez que os alunos afirmam que se sentem bem, confortáveis e gostam de praticar aquilo que mais gostam. Esta análise vai ao encontro do estudo de Hassandra *et al* (2003) que afirma que os alunos federados revelam maiores índices de motivação para realizar o desporto que praticam fora da escola. (citado por Roomet & Koka, 2012, p. 205)

Relativamente à percepção dos alunos sobre quando e como ajudam os alunos menos aptos, revelam toda a sua autonomia e responsabilidade porque ajudam quando sentem que devem ajudar, ou seja, preferem ser eles próprios a tomar a iniciativa e não quando o professor o pede, e ajudam o aluno dando conselhos, demonstrando ou a colocá-los mais vezes em participação ativa na aula. Também quando ajudam sentem-se bem consigo mesmos, úteis porque ajudam as tarefas do professor e ajudam um amigo, e sentem que estão a divulgar a modalidade que praticam. Além dos fatores intrínsecos observáveis, autonomia e responsabilidade também revelam boa relação afetiva com os outros.

Esta boa relação afetiva com os outros também está presente na questão dilemática de separar ou juntar os alunos mais aptos com os menos aptos. Os inquiridos preferem que as aulas sejam em conjunto com os menos aptos para que os possam ajudar a evoluir e para promover o convívio e participação de todos porque o mais importante não é a competição. Contudo não há diferença significativa para generalizarmos esta questão e os resultados apontam que o encontro do ponto de equilíbrio entre as duas estratégias relacionando com a com a caracterização da turma e a avaliação diagnóstica para cada modalidade, é a melhor opção.

Relativamente ao sexto objetivo, tinha como principal foco a definição de estratégias a implementar na aula de EF para rentabilizar as aulas em que existem alunos federados na UD a lecionar. Consideramos esta lista um dos melhores frutos deste trabalho e gostávamos de vê-la em prática na disciplina de EF. É uma lista elaborada a partir das respostas dos alunos ao questionário, complementada com a nossa experiência e conhecimento adquiridos ao longo dos anos de licenciatura, mestrado e especialmente do estágio em particular. A lista das estratégias está representada na próxima tabela.

Tabela 9- Conjunto de estratégias de forma a rentabilizar as aulas de Educação Física onde existam alunos federados ou ex-federados que sejam praticantes da modalidade a lecionar

Estratégias de Ensino
Utilizar os alunos mais aptos para ajudar os colegas, dando-lhes a tarefa de em x aulas explicar determinados gestos técnico-táticos a um pequeno grupo de alunos.
Dedicar mais tempo à situação de jogo, devendo interromper os jogos quando achar pertinente, realizar questionamento, identificar erros e aspetos a melhorar.
Utilizar sempre demonstração dos exercícios, preferencialmente por um aluno federado ou ex-federado e questionar à turma para identificar os erros, caso existam.
Utilizar uma linguagem simplificada para os alunos com mais dificuldade, podendo utilizar um aluno federado para explicar a esses alunos, já que se conhecem mais, usam o mesmo tipo de linguagem e compreendem-se melhor.
Realizar tarefas diferentes para alunos com capacidades diferentes - diferenciação por grupos de nível. Separar os alunos mais aptos dos menos aptos. 35 a 45% do tempo a despendar para cada UD. Relacionar este tempo com as características da turma e avaliação diagnóstica da UD.
Juntar os alunos mais aptos e menos aptos, privilegiando o ensino recíproco através dos alunos mais aptos. 55 a 65% do tempo a despendar para cada UD. Relacionar este tempo com as características da turma e avaliação diagnóstica da UD.
Exigências diferentes para alunos de diferentes níveis. Adaptar o processo de ensino-aprendizagem às características dos alunos.
Dedicar tempo aos exercícios analíticos tanto quanto necessário, e criar desafios de competição quando os alunos já têm algumas rotinas no exercício de forma a aumentar a intensidade e interesse do exercício.
Caso já seja praticamente impossível evoluir tecnicamente o aluno federado, tentar fazê-lo evoluir nos domínios sócioafetivo e cognitivo, por exemplo, dando-lhe a responsabilidade de planear e executar uma parte da aula. Possibilidade de lhe dar algumas noções para o aluno criar um exercício e aplicá-lo na aula para a turma.

Para finalizar, considerámos que este deu-nos um gozo enorme em investigar e estudar porque por vezes sentimos que a adolescência leva os alunos a demonstrar determinadas atitudes que não devem ter. E neste estudo, sentimos que os alunos que têm mais contato com o desporto são mais responsáveis, autónomos e têm uma relação afetiva natural com os outros, sendo pró-ativos na ajuda aos colegas. Além do sumo extraído neste estudo para as aulas de Educação Física, convém também ficar com esta ideia na retina. O desporto não só evolui os jovens a nível motor e a nível físico, como também os desenvolve a nível social e cognitivo, em que se forem trabalhados por bons profissionais conseguem desenvolver boas atitudes mais cedo que os adolescentes que não praticam desporto.

5.8. LIMITAÇÕES E PROPOSTAS FUTURAS

O trabalho realizado foi bastante interessante e deu-nos bastante satisfação produzir um documento desta natureza. Apesar de apresentarmos resultados interessantes, poderiam ter sido mais úteis com uma amostra maior. O fato de ter uma amostra com apenas 10 raparigas e 29 rapazes limitou bastante este estudo a nível estatístico. Além de amostra ser pequena a diferença do número de rapazes para o número de raparigas é muito grande pelo que não é exequível fazer comparações entre géneros. Consideramos que o fato de os alunos responderem aos questionários rapidamente não lhes deu muito tempo para pensarem nas suas experiências na Educação Física e em alguns casos responderam sem pensar.

Relativamente a propostas futuras, pensamos que a questão dilemática "juntar ou separar os alunos mais aptos com os menos aptos", devia ser mais aprofundada através de questionários administrados a professores de Educação Física que conseguem ter uma visão diferente do rendimento da aula e da evolução dos alunos através do ensino recíproco. De forma a aumentar o número da amostra, talvez numa proposta futura, realizar o estudo por ciclos (2º ciclo, 3º ciclo ou ensino secundário). A ideia inicial até foi essa, mas como somos cinco estagiários, o estudo só dava para três. Desta maneira, tivemos de reduzir a amostra a um ano de escolaridade a cada um.

CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE O ESTÁGIO PEDAGÓGICO

O Estágio Pedagógico na Escola Básica e Secundária das Quinta das Flores foi um ano rico em experiências, em que finalmente vimos os resultados de quatro anos de estudo que nos deram bagagem para colocar em prática tudo o que aprendemos. Sentimos que foi um ano de muita reflexão e justificação que nos obrigou a pensar sobre todas as decisões que tomámos.

Por tudo o que vivemos, desde as próprias experiências até visualização das aulas de outros professores, sinto que a qualidade e competência está ao alcance tanto de um professor estagiário como de um professor com vários anos de carreira, para isso bastou investigar, estudar, justificar e refletir todas as semanas sobre o nosso próprio trabalho e o processo de ensino-aprendizagem vai fluindo. Desta maneira, apesar de a experiência ser um fator essencial para se alcançar o nível de professor competente, a eficácia do ensino encontra-se ao alcance de todos os professores, mesmo dos principiantes, como afirmam Siedentop e Eldar (1989).

Relativamente às dificuldades apontadas no Plano Individual de Formação, fomos superando-as através da experiência e realização de documentos ao longo do ano que nos fizeram refletir e estabelecer objetivos para a nossa turma. A nível da instrução, fomos melhorando através do ganho de confiança e à vontade à medida que fomos lecionando. Assim, o discurso foi saindo cada vez mais fluído e o feedback cada vez mais natural. Quanto à aula diagnóstica de Ginástica que não correu como desejávamos por estarmos demasiado agarrados ao papel, serviu de lição para nas avaliações seguintes abstrair-me das grelhas e preocupar-me em dar feedback à turma e mostrar a minha presença, mantendo a turma supervisionada e motivada. Também a reflexão praticamente diária com o professor orientador da escola quer seja da minha aula ou das aulas dos colegas estagiários fez com que evoluíssemos imenso naquilo que é o papel do professor de Educação Física.

Apesar de o ano mais difícil como professor ter corrido bem e da forma como desejávamos, sabemos que não devemos ficar confortáveis, e novas realidades e novos contextos nos vão aparecer no caminho, totalmente diferentes daqueles que nos tivemos de adaptar este ano, e vamos ter de trabalhar para superar novas dificuldades que advenham dessas novas realidades. É necessário continuar a trabalhar, investigar e refletir para sermos professores completos e preparados.

Para conseguirmos ter esta visão, foi necessário e benéfico para o nosso crescimento enquanto professores, seguir as indicações dos professores orientadores, Paulo Furtado e Paulo Nobre, que sempre estiveram prontos para nos apoiar e apontar o rumo certo. Também os colegas do Núcleo de Estágio merecem destaque pela partilha, crítica, ajuda e cooperação que fez com que evoluíssemos todos no caminho certo.

Também na conclusão deste trabalho queremos dar uma palavra de apreço à escola, e em especial aos nossos alunos. Foi através da escola que tivemos oportunidade de concluir o estágio e foi um local onde fomos muito bem recebidos pela direção, professores e funcionários. E aos nossos alunos porque foi através deles que pudemos vivenciar pela primeira vez a profissão de professor de Educação Física, e saliento o clima excepcional com que conseguimos estar nas aulas durante o ano.

Para finalizar, independentemente da dificuldade em ser colocado como professor nas escolas do nosso país, quero dizer que desde muito cedo ambicionei e defini como objetivo ser professor, e após este ano intenso trabalho consigo confirmar que quis, quero e irei ser professor de Educação Física.

6. BIBLIOGRAFIA

Aranha, A. (2007). Observação de aulas de Educação Física: Sistematização da observação - sistemas de observação e fichas de registo. Vila Real: UTAD.

Bento, J.O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 3.^a Edição. Lisboa: Livros Horizonte.

Bento, J.O. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.

Bloom, B., Hastings, J. & Madaus, G. (1971). Handbook of Formative and Summative Evaluation of Student Learning. New York: Mac Graw Hill.

Cardinet, J. (1983) *Os instrumentos de avaliação para cada função*, Neuchâtel, Institut Romand pesquisa e documentação educacional.

Cox, A.E., & Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 222–239

Decreto-Lei n° 139/2012, de 5 de julho

Despacho normativo n° 17-A/2015

De Landsheere, G. (1984). *Évaluation continue et examens: précis de docimologie*. Bruxelles: Labor.

Graça, A. (2009). *A docência como profissão*. Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Desporto. Aula da disciplina Tópicos da Educação Física e Desporto I.

Goudas, M., Dermitzaki, I., & Bagiatis, K. (2001). Motivation in physical education is correlated with participation in sport after school. *Psychological Reports*, 88, 491–496.

Iso-Ahola, S. E., & St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.

Koka, A., & Hein, V. (2003b). The impact of sports participation after school on intrinsic motivation and perceived learning environment in secondary school physical education. *Kinesiology*, 35, 5–13

Lopes, A. (2001). *Mal-estar na docência? Visões, razões e soluções*. Cadernos do CRIAP. Porto: Edições Asa.

Lucea, J. (2005). *La Evaluación Formativa como Instrumento de Aprendizaje en Educación Física*. Zaragoza: Inde Publicaciones.

Nobre, P. (2013). *Estudos Avançados em Desenvolvimento Curricular – Material de apoio da unidade curricular – FCDEF-UC*.

Papaioannou, A., Bebetos, E., Theodorakis, Y., Christodoulidis, T. & Kouli, O. (2006). *Causal relationship of sport and exercise involvement with goal orientations, perceived competence and intrinsic motivation in Physical Education: a longitudinal study*. *Journal of Sport Sciences*, 24, 4, 367-382.

Perrenoud, P. (1999). *Dix nouvelles compétences pour enseigner – invitations au voyage*. ESF Éditeur. Collection Pédagogies. Paris.

Pieron, M. (1996). *Formação de Professores – Aquisição de Técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH.

Programa de Educação Física Escolar, Ensino Secundário. Ministério da Educação (Programa atualmente em vigor).

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

Sarmiento, P. (1992). A demonstração como processo de auto-observação. In Pedro Sarmiento et al, *Pedagogia do Desporto: Estudos 1* (18-26). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana

Schmidt, R. A, *Motor learning & Performance: from principles to practice*. Champaign, Human Kinetics, 1991

Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la educación física*. Barcelona: INDE.

Siedentop, D. e Eldar, E. (1989): *Expertise, experience, and effectiveness*. *Journal of Teaching in Physical Education*.

Silva, E.; Fachada, M.; Nobre, P. (2015). *Guia das unidades curriculares dos 3º e 4º semestres 2015-2016*. Universidade de Coimbra – FCDEF. Pp. 21

Silva, E. (2013). *Didática da Educação Física e Desporto Escolar - Material de Apoio da unidade curricular - FCDEF-UC*

TYLER, R. (1942). General statement on evaluation. *Journal of Education Research*, 35, 492-501.

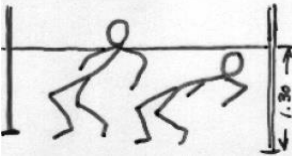
Viira, R. & Koka, A. (2012), Participation in afterschool sport: relationship to perceived need support, need satisfaction, and motivation in physical education. Original scientific paper
UDC: 159.947.5:796.035-053.6

7. ANEXOS

Anexo 1 - Exemplo de Plano de Aula da Unidade Didática de Atletismo

PLANO DE AULA	Ano Letivo:	2015/2016	Período:	2º	Aula n.º:	57 e 58	Unidade Didática (U.D.):	Atletismo	
	Data:	11/01/2016	Ano/Turma:	10º D	Duração:	90'	Aula:	5 e 6	
	Hora:	08:30	Local:	Espaço 1	N.º de Alunos Previstos:	25	De um total de:	20	
Função Didática:		Exercitação				Avaliação:	Formativa		
Objetivos de Aula:		Exercitação e desenvolvimento do tempo de reação com sprints. Estimulo à competição com apanhada do colega da frente. Exercitação da elevação da bacia através do jogo do limbo como progressão para o salto em altura. Estimulo à competição com a diminuição da altura do limbo. Após saída do limbo, exercitação da técnica de corrida. Exercitação do salto em altura. Registos dos saltos para avaliar a o desenvolvimento da performance							
Recursos Materiais:		Sinalizadores, 3 colchões de queda, 3 postes de salto em altura, 2 elásticos de salto em altura							

Tempo		Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização	E. Ensino	Objetivos Comportamentais / Critérios de Êxito	Componentes Críticas
⌚	Parc.					
P. Inicial						
08:30	5'	Preleção inicial	Os alunos dispõem-se em meia-lua à frente do professor.		Realização da chamada dos alunos para controlar as presenças.	
08:35	10'	Aquecimento	Os alunos correm à volta do campo e com a indicação do professor realizam o exercício sugerido pelo professor. 1 - 10 abdominais 2 - 10 flexões 3 - 10 agachamentos 4 - Carrinho de mão 5 - Exercício de confiança Mobilização articular dos principais membros envolvidos nos exercícios: pescoço, membros superiores, costas, bacia, membros inferiores.	Ensino por comando	Activação geral do organismo para o esforço físico da aula.	

P. Fundamen.					
08:45	20'	Tempo de reação + sprint com apanhada do colega da frente	Em quatro filas atrás e outras quatro filas à frente, com uma distância de 1,50m, os alunos que partem de trás tentam apanhar os alunos da frente. Os alunos aceleram de acordo com o estímulo quer sonoro ou visual comandado pelo professor, com o objetivo de apanhar o colega da frente.	Ensino por comando	Os alunos reagem o mais rápido possível ao estímulo sonoro ou visual com o objetivo de apanhar o colega da frente
09:05	15'	Jogo do Limbo + Técnica de corrida	 <p>Em quatro filas, os alunos realizam o jogo do limbo. Saindo do limbo, o aluno realiza durante 15m:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skipping baixo, médio, alto e atrás. <p>Quatro repetições de cada</p>	Ensino por tarefa	<p>Após saírem do limbo com elevação da bacia, os alunos realizam skipings coordenando os MS e MI, contatando o solo com o terço anterior do pé.</p> <p>Skipping (baixo, médio, alto):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio ativo com o terço anterior do pé (extensão completa do MI de impulsão); - Trabalho coordenado dos MS e MI; <p>Skipping atrás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio ativo pelo terço anterior do pé; flexão rápida da perna atrás; - trabalho coordenado dos braços. <p>Corrida de balanço</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ritmo crescente até à chamada, em aceleração e em parábola. <p>Chamada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar o pé de chamada apoiado com toda a sua planta no alinhamento da curva; - O MI de chamada realiza um movimento de extensão ativa das suas três articulações: pé, joelho e anca; - <u>Subir rápida e ativamente a coxa e o MI livre, terminando paralela à fasquia ou com o joelho apontado ligeiramente para o interior da curva.</u> <p>Transposição da fasquia</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Elevar a anca durante a transposição, quando passa a fasquia “levar o queixo ao peito” e fazer a extensão dos MS.</u>
09:20	25'	Competição salto em altura	Os alunos vão saltando, e à medida que vão conseguindo saltar determinada altura, vão tentando bater o seu próprio recorde.	Ensino por tarefa	Os alunos saltam, elevando a anca durante a transposição da barreira, com o objetivo de saltarem o mais alto possível.
P. Final					
09:45	5'	Retorno à calma	Alongamento dos membros superiores, inferiores e costas.		Um aluno é escolhido para comandar os alongamentos com supervisão do professor
09:50		Saída dos alunos			

Anexo 2 - Grelha de Observação de Aula

Grelha de observação de aula		
Observador:	Observado:	Data:
Aulas (s) n.º:	Ano/Turma:	N.º de alunos previstos:
N.º de alunos c/atestado:	N.º de alunos dispensados:	N.º de alunos a faltar:
Local/Espaço:	Hora:	Duração da aula:
AULA OBSERVADA :		
Unidade Didática:		

		Sim	NT	Não	NA	Observações
1. Informação inicial	1.1. Começa a aula no horário previsto					
	1.2. Forma económica de verificar presenças					
	1.3. Posiciona-se de forma a ter os alunos no campo de visão					
	1.4. Comunica a informação de forma breve					
	1.5. Utiliza o questionamento					
	1.6. É audível					
	1.7. Define os objetivos para a aula					
	1.8. Relaciona a aula com as aulas anteriores					
	1.9. Torna clara as regras da aula					
2. Desenvolvimento da aula	2.1. Posiciona-se de forma adequada					
	2.2. Apresenta os critérios de realização das tarefas					
	2.3. Instrução clara					
	2.4. Instrução breve e concisa					
	2.5. Utiliza meios auxiliares					
	2.6. Certifica-se da compreensão da mensagem					
3. Conclusão da aula	3.1. Retorno à calma					
	3.2. Revisão da matéria abordada					
	3.3. Afetividade/motivação dos alunos					
	3.4. Arrumação do material					
Dimensão instrução						
4. Comunicação	4.1. É consistente					
	4.2. Sabe ouvir					
	4.3. Utiliza linguagem compreensível e adequada					
	4.4. Reformula a informação quando necessário					
	4.5. É audível					
	4.6. Domina a matéria					
5. Demonstração	5.1. O modelo é adequado					
	5.2. Os alunos estão bem posicionados					
	5.3. São identificadas as componentes críticas					
	5.4. Reforça positivamente o modelo					
6. Qualidade do feedback	6.1. Compreensível					
	6.2. Identifica o erro e dá FB correto para o momento					

	6.3.Utiliza as várias dimensões de FB					
	6.4.Distribui FB equitativamente pelos alunos					
	6.5.Utiliza FB frequentemente					
	6.6.Completa ciclos de FB					
7.Questionamento	7.1.Questões claras e simples					
	7.2.Nomeia o inquirido posteriormente					
	7.3.Tempo para a resposta é adequado					
	7.4.Valoriza a resposta					
Dimensão gestão						
8.Gestãodo tempo	8.1.Elevado tempo de empenhamento motor					
	8.2. Elevado tempo de aprendizagem					
	8.3.Organização económica					
	8.4.Eficiente montagem de material					
	8.5. Eficienteformação de grupos					
9.Organização/ Transição	9.1.Utilização adequada de sinais					
	9.2.Transições fluentes					
	9.3.Rotinas estruturadas					
	9.4.Sequência lógica das atividades					
10.Decisões deajustamento	10.1.Plano de aula cumprido					
	10.2.São pedagogicamente corretas e ajustadas às situações					
Dimensão Clima						
11. Interação professor/aluno	11.1.Estabelece relação adequada com os alunos					
	11.2. O professor controla as suas emoções					
	11.3. Cria um clima de credibilidade quando comunica					
	11.4.Manipulação corporal (contacto físico)					
	11.5. Distanciamento					
	11.6. Participa com os alunos					
	11.7. Transmite entusiasmo					
	11.8.Expressão facial adequada					
	11.9.Apresentação(postura/equipamento)					
Dimensão Disciplina						
12.Controlo	12.1.Turma parada					
	12.2.Turma em deslocamento					
	12.3.Dispensados/observadores					
	12.4.Ignota comportamentos inapropriados sempre que possível					
	12.5.Motiva o comportamento apropriado com interações positivas					
	12.6.Usa estratégias eficazes de correção de comportamento					
	12.7. Reação aos comportamentos fora da tarefa					

* Legenda:S = Sim; NT = Não totalmente; N= Não; NA = Não Aplicável.

Anexo 3 - Critérios de Avaliação no Ensino Secundário



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA QUINTA DAS FLORES
EDUCAÇÃO FÍSICA – ENSINO SECUNDÁRIO - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
ANO LETIVO 2015-2016

APRENDER A ESTAR (Domínio sócioafetivo)	APRENDER A FAZER (Domínio psicomotor)		APRENDER A CONHECER (Domínio cognitivo)
A Ponderação de 30%	B Ponderação de 50%	D Ponderação de 10%	C Ponderação de 10%
<ul style="list-style-type: none"> • Ser assíduo • Ser pontual • Disciplina/Comportamento <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir as regras na sala de aula; - Respeito por si mesmo e pelos outros; - Sentido de justiça e responsabilidade. • Empenho <ul style="list-style-type: none"> - Interesse e participação; - Adquirir o gosto e interesse pelas diversas atividades culturais. • Cooperação <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar em equipa; - Contribuir para a aprendizagem coletiva; - Disponibilidade e capacidade de ajuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir e desenvolver habilidades motoras: <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as habilidades inerentes à matéria de ensino abordada; - Desenvolver a organização espaço-temporal, relacionada com a especificidade da matéria de ensino abordada; - Revelar conhecimentos sobre as atividades desenvolvidas; - Fazer "transfer" de matéria de ensino para matéria de ensino; - Progredir para níveis superiores nas várias matérias de ensino. • Aplicar os conhecimentos adquiridos: <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar conhecimentos a novas situações - Aplicar correctamente a terminologia específica de cada matéria. • Identificar as situações propostas. • Demonstrar organização e métodos de trabalho. • Desenvolver a comunicação motora. • Revelar espírito crítico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir habilidades motoras condicionais e coordenativas atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido. (Zona Saudável de Aptidão Física): <ol style="list-style-type: none"> 1. Aptidão aeróbia e avaliação da resistência; 2. Força média; 3. Força superior; 4. Força inferior; 5. Flexibilidade. 6. Velocidade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conhecimentos sobre as diferentes atividades físicas e fenómenos desportivos: <ul style="list-style-type: none"> - Na aplicação do regulamento específico das modalidades abordadas; - Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras; - Na aplicação da nomenclatura apropriada à disciplina e aos materiais utilizados; - Na classificação de eventuais testes escritos; - Na classificação de eventuais trabalhos ou relatórios de aulas; - No conhecimento sumário de técnicas e táticas das matérias de ensino abordadas; - Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os factores associados a um estilo de vida saudável; - Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção de saúde; - Demonstrar capacidade de síntese; - Demonstrar capacidade de auto e heteroavaliação. • Saber exprimir-se correctamente em língua portuguesa.
<p>Avaliação dos alunos com Atestado Médico de curta e média duração e/ou incapacidade parcial: - Para estes alunos o docente proporá um programa alternativo, tendo em conta as informações constantes no atestado médico, e critérios de avaliação ajustados à sua situação específica (que deverão ser definidos em conselho de grupo disciplinar).</p> <p>Avaliação dos alunos com Atestado Médico de longa duração e/ou incapacidade total: - A avaliação destes alunos irá centrar-se exclusivamente nos domínios Sócioafetivo e Cognitivo (30% e 70%, respectivamente, da nota final das Unidades Didácticas), pois, estando impedidos de realizar a componente prática das aulas, é impossível avaliar a sua prestação no domínio Psicomotor.</p> <p>Os conteúdos dos programas alternativos são de exclusiva responsabilidade do docente, com a anuência do Grupo disciplinar, serão sempre dados a conhecer, por escrito, aos alunos implicados e respectivos encarregados de educação.</p> <p>NOTA: A classificação final de disciplina em cada um dos períodos corresponde a todas as classificações obtidas ponderadas de acordo com as formulas abaixo indicadas:</p> <p align="center"> $1^oP = A1+B1+C1+D1$ $2^oP = A2+(B1+B2)/2+(C1+C2)/2+D2$ $3^oP = A3+(B1+B2+B3)/3+(C1+C2+C3)/3+D3$ </p> <p align="center">(A - aprender a estar; B - aprender a fazer; C - aprender a conhecer; D - condição física)</p> <p align="center">Em B e C a avaliação é contínua; em A e D a avaliação é referente a cada período.</p>			

(Aprovado no Conselho Pedagógico de 7 outubro de 2015)

Anexo 4 - Grelha de Avaliação Diagnóstica da Unidade Didática de Basquetebol

Aluno	10ºD												Ataque			Defesa		Nível		
	Unidade Didática: Basquetebol																			
	Passe peito/Picado			Lançamento			Lançamento na passada			Drible em progressão			Tripla ameaça	Desmarcação	Aclaramento	Posicionamento defensivo	Marcação	I	E	A
	NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB	NE	E	EB								
		x		x				x			X	E	EB	E	E	E		2.22		
	x		x				x			X		NE	E	NE	E	E	1.66			
	x		x			x				X		NE	NE	NE	NE	E	1.33			
	x		x			x				X		NE	NE	NE	NE	E	1.22			
	x		x			x				X		NE	E	NE	NE	E	1.33			
		x		x			x			X		NE	EB	NE	E	E		2.00		
	x		x			x				X		NE	E	NE	NE	E	1.33			
	x		x			x				X		NE	NE	NE	NE	NE	1.11			
	x		x			x				X		NE	NE	NE	NE	NE	1.11			
		x		x			x			X		NE	EB	E	E	E		1.88		
	X			x			x			X		NE	E	NE	E	E		1.77		
		X			x			x		X		E	EB	EB	EB	EB		2.88		
	X		x			x				X		NE	NE	NE	NE	E	1.22			
	X			x		x				X		NE	E	NE	NE	E	1.55			
		X		x		X				X		NE	E	NE	E	E		1.77		
		X		x		x				X		NE	E	NE	E	E		1.77		
	X		x			x				X		NE	NE	NE	NE	E	1.22			
	X		x			x				X		NE	NE	NE	NE	NE	1.00			

Anexo 5 - Grelha de Avaliação Formativa da Unidade Didática de Futsal

Nome/Nº da Aula	3/4	5/6	7/8	9/10	11 e 12	13/14	15/16
	1- Revela conhecimento nos gestos técnicos da Unidade Didática de Futsal. 1- Demasiado habituado a ganhar, não soube perder nesta aula.	2- Demonstrou mal um exercício quando lhe pedi para demonstrar.	2- Tem vindo a melhorar na condução de bola	3- Boa execução do remate	4- Procura bem os espaços vazios. Tem vindo a melhorar a atitude na aula quando perde um jogo.	3- Apesar de serem bons companheiros e evoluírem à custa um do outro, também se perdem bastante na brincadeira (Alexandre e Bruno)	4- Demasiado preocupado com as equipas, pouco empenhado nos exercícios analíticos mas 5- dos melhores em situação de jogo
	1- Dificuldade na receção de bola	1- Sempre empenhado e bem comportado	2- Esteve muito bem condução de bola. Melhoria clara na receção da bola		3- Esteve muito bem na posição de guarda redes com quatro defesas de grande calibre	4- Nota-se clara melhoria na condução de bola e tomada de decisão	2- Procura ser sempre o guarda redes da equipa e evita estar numa posição de jogador de campo
	1- Olhar sempre dirigido para o chão quando tem a bola no pé.	Lesionou-se durante a aula	1- Muito ativa e empenhada durante a aula, no final integrou no grupo de nível mais avançado devido a uma lesão de um colega.	2- Revela imensas dificuldades no remate, não se consegue enquadrar com a baliza	2- Esteve sempre empenhada durante a aula, mostrando já alguma noção tática do jogo.	Faltou à aula	Doente
	1- Enorme receio da bola, não a consegue rececionar, em contexto de jogo.	1- Tenta superar as suas dificuldades, mantendo-se empenhada nas tarefas da aula.	2- Não consegue direcionar um passe, e revela muitas dificuldades na receção e contacto com bola. Receio da bola	3- Revela imensas dificuldades no remate, não se consegue enquadrar com a baliza	4- Não tem noção do que é contenção e desmarcação. Receio da bola	2- Começou a perder o receio de colocar a cabeça na bola	Doente
	1- Não consegue rececionar a bola em contexto de jogo. Não tem noção do espaço da quadra de jogo.	1- Excelente atitude e resultado na milha. Lesionou-se durante a aula.	2- Marcou um golo de grande qualidade. Revelou mostrar proficiência para integrar no grupo de nível mais avançado	3- Destaca-se das restantes alunas na sua capacidade técnica. Melhorias na receção da bola	4- Enquadra-se perfeitamente no grupo de rapazes	5- Bom toque de bola, boa finalização, marca bastantes golos, mesmo jogando com o grupo dos rapazes	2- Apesar de ser das melhores alunas, não defende, procura estar sempre pronta para fazer golo e não ajuda a equipa a

Anexo 6 - Grelha de Avaliação Sumativa da Unidade Didática de Atletismo

Nome	Corrida de Velocidade 20%				Corrida de barreiras 25%			Corrida de Estafetas 20%			Salto em altura 35%				
	Partida de blocos 3%	Técnica de corrida 15%	Técnica de chegada 2%	Total	Técnica de transposição 15%	Ritmo entre barreiras 10%	Total	Transmissão 10%	Recepção 10%	Total	Corrida de aproximação + Chamada	Transposição da fasquia + queda 15%	Marca 5%	Total	Total
	20	19	20	3,85	17,5	18	4,425	19	19,5	3,85	18	18	18,00	6,30	18,48
	18	16	20	3,34	14	13,5	3,45	17	13	3	14	13,5	13,09	4,78	14,57
	17	15	20	3,16	12,5	12	3,075	16	13	2,9	11,5	12	12,55	4,15	13,29
	18	15	20	3,19	12	12	3	16	12	2,8	11,5	11,5	12,55	4,08	13,07
	17	16	20	3,31	13	13	3,25	16,5	13	2,95	12,5	12,5	13,09	4,40	13,91
	19	17,5	20	3,595	16	16	4	19	18	3,7	17	17,5	14,73	5,91	17,21
	17	17	20	3,46	13	13,5	3,3	16	12,5	2,85	12	13	12,55	4,38	13,99
	17	15,5	20	3,235	13	13	3,25	16	12,5	2,85	12	12	12,55	4,23	13,56
	17	18	20	3,61	16	16	4	19,5	15	3,45	15	15	14,73	5,24	16,30
	20	17	20	3,55	16	16	4	20	15	3,5	15	15	15,27	5,26	16,31
	20	16	20	3,4	15	15	3,75	20	15	3,5	15	15	13,84	5,18	15,83
	19	18	20	3,67	15,5	15	3,825	18	13,5	3,15	13	13	12,55	4,53	15,17
	20	17	20	3,55	16	16	4	19	14	3,3	15	17	15,82	5,59	16,44

Anexo 7 - Exemplo de Ficha de Auto-Avaliação da Unidade Didática de Ginástica

Nome: _____ Ano/Turma: ____ N°: ____

NS - Não Satisfaz S - Satisfaz B - Bom MB - Muito Bom

		NS	S	B	MB
Domínio Sócio-Afetivo (30%)	Atitudes e Comportamentos				
	Sou assíduo				
	Sou pontual				
	Trago o equipamento necessário para a aula				
	Respeito e cumpro as ordens do professor				
	Respeito e colaboro/coopero com os meus colegas				
	Participação e Empenho				
	Realizo as atividades propostas de forma autónoma				
	Interesso-me pelas tarefas propostas				
	Empenho-me para que o grupo atinja os objetivos respeitando os princípios da ética desportiva				
Sou pró-ativo na montagem e arrumação do material					
Domínio Cognitivo (10%)	Conhecimentos teóricos adquiridos ao longo das aulas				
Unidade Didática - Ginástica Acrobática					
Domínio Psicomotor (60%)	Cumpro e aplico as regras de segurança inerentes à ginástica acrobática				
	Senti evolução no meu desempenho nos elementos de solo desde o início das aulas até à avaliação sumativa				
	Senti evolução no meu desempenho nas figuras acrobáticas desde o início das aulas até à avaliação sumativa				
	<u>Sequência Acrobática Final</u>				
	Tornei a minha sequência original (criação de figuras, roupas da apresentação, desenhos, etc...)				
	A dificuldade dos elementos e das figuras acrobáticas que apresentei na minha sequência foi...				
A execução geral da minha sequência foi...					
Entre 0 e 20 valores, pelo trabalho que realizei durante as aulas da Unidade Didática de Ginástica Acrobática mereço...		_____			

Anexo 8 - Questionário Inicial Individual de Resposta Aberta - Amostra Intencional

Questionário

“Motivação dos alunos/as federados/as e ex-federados/as nas aulas de Educação Física”

O presente questionário destina-se a alunos/as federados/as e ex-federados/as em determinada modalidade e é realizado pelo Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores. Estamos a realizar um estudo com o tema “Motivação dos alunos/as federados/as e ex-federados/as nas aulas de Educação Física”. E gostaríamos de contar com a tua participação através do preenchimento deste pequeno questionário.

As perguntas que se seguem dizem respeito às tuas aulas de Educação Física na escola, ao longo dos teus anos de escolaridade, referentes à modalidade em que és federado/a e praticas fora da escola. As perguntas são de resposta aberta, portanto podes e deves escrever tudo aquilo que achas pertinente para responder ao que te é pedido. Qualquer aspeto que aches que não seja significativo, para nós pode vir a ser bastante importante.

1. Identificação do Aluno/a

Nome:	Ano/Turma:	Idade:
Modalidade em que és Federado/a:	Há quantos anos praticas:	
Já praticaste outros desportos? Sim ___ Não___	Se sim quais? _____	

2. Quando o teu professor está a lecionar a modalidade que praticas, como é a tua motivação? Sentes-te mais ou menos motivado/a? Porquê?

3. Nas aulas da modalidade em que és federado/a, descreve por palavras tuas o teu comportamento, em relação à cooperação com os teus colegas. Por exemplo: *Concentro-me em disfrutar da modalidade procurando não prejudicar os meus colegas; Procuo cooperar com os menos aptos ajudando-os a superar as suas dificuldades; É-me indiferente o desempenho dos meus colegas... etc;*

4. Em função da tua experiência nas aulas desta modalidade, como achas que o teu/tua professor/a poderia organizar a aula? O que é que mudavas nessas aulas? (podes falar sobre a dificuldade ou organização dos exercícios, linguagem do professor/a, exigência do professor/a, separar os mais aptos e menos aptos...etc.)

5. Como sabes mais sobre a tua modalidade, diz-nos o que pensas da possibilidade de ajudares os teus colegas, que sabem menos, nesta matéria? Por exemplo, o/a professor/a utilizar-te para o auxiliares nas aulas dando-te a responsabilidade de ajudares/ensinares os teus colegas de turma com mais dificuldades do que tu na modalidade em que és federado/a.

6. Se já ajudaste os teus colegas nas aulas da modalidade em que és federado/a, diz-nos o que fizeste e porquê?

7. Como é que te sentiste quando ajudaste os teus colegas na modalidade em que és federado/a?

Anexo 9 - Questionário de Aplicação Direta - Amostra Real

"Motivação dos alunos federados/ex-federados nas aulas de Educação Física"

Este questionário é elaborado pelo Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Básica e Secundária da Quinta das Flores e tem como objetivo conhecer a tua motivação nas aulas de Educação Física, na(s) modalidade(s) em que és/foste federado. Pedimos a tua colaboração no preenchimento de todas as questões sendo que os dados, por ti fornecidos, serão tratados de forma confidencial. Não existem boas ou más respostas, portanto responde de acordo com aquilo que pensas e sentes.

I. Identificação do aluno

Idade: ____ Sexo: _____ Ano/Turma: ____

Modalidade (1) em que és federado ou ex-federado: _____ Nº de anos ____

Modalidade (2) em que és federado ou ex-federado: _____ Nº de anos ____

Modalidade (3) em que és federado ou ex-federado: _____ Nº de anos ____

II – Motivação e preferências

1_ Define o teu grau de motivação quando praticas a modalidade em que és federado, nas aulas de Educação Física. (Assinala com um “X” a opção que responde à questão).

Nas aulas da modalidade em que sou federado(a) estou:		
1_1	Mais motivado(a)	
1_2	Ligeiramente mais motivado(a)	
1_3	Motivado(a) tal como nas outras modalidades	
1_4	Ligeiramente menos motivado(a)	
1_5	Menos motivado(a)	

2_ A partir das possibilidades seguintes diz-nos agora como te sentes nas aulas de Educação Física na modalidade em que és federado. (Assinala com um “X” o teu grau de concordância em cada frase entre 1 - discordo totalmente; e 7 - concordo totalmente).

Nas aulas da modalidade em que sou federado(a):		1						7
		Discordo totalmente						Concordo totalmente
2_1	Sinto-me confiante	1	2	3	4	5	6	7

2_2	Sinto-me confortável	1	2	3	4	5	6	7
2_3	Sinto que é uma matéria mais fácil	1	2	3	4	5	6	7
2_4	Sinto-me bem a praticar aquilo que mais gosto	1	2	3	4	5	6	7
2_5	Sinto que não aprendo nada de novo	1	2	3	4	5	6	7
2_6	Sinto que estou a aperfeiçoar as minhas habilidades para estar ainda melhor nos treinos da modalidade	1	2	3	4	5	6	7
2_7	Sinto que posso mostrar as minhas habilidades aos meus colegas	1	2	3	4	5	6	7
2_8	Sinto que os conteúdos das aulas são demasiado básicos	1	2	3	4	5	6	7
2_9	Sinto que posso ajudar os meus colegas	1	2	3	4	5	6	7
2_10	Sinto-me o melhor da turma	1	2	3	4	5	6	7
2_11	Sinto-me aborrecido ao ter de ajudar os meus colegas	1	2	3	4	5	6	7
2_12	Sinto medo de errar	1	2	3	4	5	6	7
2_13	Sinto que estou empenhado para ter melhor nota no final do período	1	2	3	4	5	6	7
2_14	Sinto-me indiferente	1	2	3	4	5	6	7
2_15	Outra (diz qual):	1	2	3	4	5	6	7

3_ Das modalidades que já praticaste nas **aulas de Educação Física**, indica por ordem de preferência as duas (2) que mais gostas de praticar (podes incluir a modalidade em que és/foste federado(a)):

1ª Opção: _____ 2ª Opção: _____

III. Cooperação

4_ Nas aulas de Educação Física em que praticas a modalidade em que és federado, como classificas a tua cooperação (ajuda) com os colegas que têm menos habilidades que tu? (Assinala com um **(X)** a(s) opção(ões) que respondem à questão).

Ajudo:		
4_1	Sempre que percebo que devo ajudar	
4_2	Sempre que solicitado pelo professor	
4_3	Sempre que solicitado pelos colegas	

4_4	Nunca (se escolheres esta opção vai diretamente para a questão 7)	
4_5	Sempre que não interfere com a minha aprendizagem	
4_6	Outra (diz qual):	

5_ Se ajudas, de que forma o fazes?

		1						7
		Discordo						Concordo
		totalmente						totalmente
5_1	Chamando o professor	1	2	3	4	5	6	7
5_2	Ajudo os meus colegas dando-lhes conselhos	1	2	3	4	5	6	7
5_3	Ajudo-os mostrando as minhas habilidades	1	2	3	4	5	6	7
5_4	Procuo ajudar os meus colegas, demonstrando como se executa o exercício ou gesto técnico	1	2	3	4	5	6	7
5_5	Ajudo-os dando incentivos	1	2	3	4	5	6	7
5_6	Ajudo os meus colegas, procurando que eles tenham uma participação mais ativa na aula. (Exemplo: quando tenho bola procuro passá-la aos alunos que tocam menos vezes na bola)	1	2	3	4	5	6	7
5_7	Outra (diz qual):	1	2	3	4	5	6	7

6_ Quando ajudas, como te sentes?

		1						7
		Discordo						Concordo
		totalmente						totalmente
6_1	Sinto-me bem	1	2	3	4	5	6	7
6_2	Sinto-me realizado	1	2	3	4	5	6	7
6_3	Sinto que ajudei um colega a ultrapassar as suas dificuldades	1	2	3	4	5	6	7
6_4	Sinto-me indiferente	1	2	3	4	5	6	7
6_5	Sinto-me mal porque não gosto	1	2	3	4	5	6	7
6_6	Sinto-me útil	1	2	3	4	5	6	7
6_7	Sinto que estou a divulgar a modalidade que mais gosto, fazendo com que os meus colegas gostem do meu desporto.	1	2	3	4	5	6	7

6_8	Sinto-me um bom amigo	1	2	3	4	5	6	7
6_9	Outra (diz qual):	1	2	3	4	5	6	7

7_ Se respondeste à questão 5 e 6 passa para diretamente para a questão 8. A questão 7 é apenas para os alunos e alunas que não ajudam os colegas. Se não ajudas, assinala com um (X) o teu grau de concordância em cada frase.

Não ajudo porque:		1						7
		Discordo						Concordo
		totalmente						totalmente
7_1	Quando vejo os meus colegas a realizar algo de errado, sinto-me aborrecido	1	2	3	4	5	6	7
7_2	Sinto que interfere com a competição	1	2	3	4	5	6	7
7_3	Não gosto de perder tempo a ajudar quem não tem jeito para a modalidade	1	2	3	4	5	6	7
7_4	Sinto que não sei ajudar	1	2	3	4	5	6	7
7_5	Não quero interromper a minha prática para o fazer	1	2	3	4	5	6	7
7_6	Sinto que quando estão no meu grupo prejudicam o desempenho do mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
7_7	Outra:	1	2	3	4	5	6	7

IV. Como melhorar as aulas

8_ Em relação à organização das aulas em que és federado, diz-nos agora quais as estratégias que consideras mais importantes para o bom funcionamento da aula e consequente aprendizagem de todos os alunos. Assinala com um (X) a opção que corresponde ao teu grau de concordância em cada frase (1 - discordo totalmente; 7 - concordo totalmente).

		1						7
		Discordo						Concordo
		totalmente						totalmente
8_1	Dedicar mais tempo às situações de jogo	1	2	3	4	5	6	7
8_2	Dedicar mais tempo aos exercícios analíticos	1	2	3	4	5	6	7
8_3	Exigir o mesmo dos diferentes alunos	1	2	3	4	5	6	7
8_4	Utilizar uma linguagem simplificada para os alunos com mais dificuldade	1	2	3	4	5	6	7
8_5	Separar os alunos mais aptos dos menos aptos	1	2	3	4	5	6	7
8_6	Juntar os alunos mais aptos e menos aptos	1	2	3	4	5	6	7
8_7	Em simultâneo realizar tarefas de diferente exigência para alunos com diferentes	1	2	3	4	5	6	7

	capacidades						
8_8	Utilizar os alunos mais aptos para ajudar os colegas	1	2	3	4	5	6 7
8_9	Utilizar sempre demonstração dos exercícios quer seja pelo professor ou por um aluno	1	2	3	4	5	6 7
8_10	Outra:	1	2	3	4	5	6 7

9 Relativamente à criação de grupos durante as aulas de Educação Física na modalidade em que és federado, justifica a tua opinião, consoante aches que se deve **separar ou juntar** os alunos com mais aptidões (mais aptos) com os alunos com mais dificuldades (menos aptos)? No quadro abaixo, selecciona com um (X) as alíneas que justificam a tua opção. Nota que podes escolher uma ou duas estratégias.

ESTRATÉGIA 1		ESTRATÉGIA 2	
9_1 Separar os mais aptos dos menos aptos		9_2 Juntar os mais aptos com os menos aptos	
9_1_1	- Porque os mais aptos não evoluem, estando no mesmo grupo dos menos aptos.	9_2_1	- Porque os mais aptos sabem mais e podem ajudar os menos aptos a evoluir
9_1_2	- Porque os menos aptos só atrapalham	9_2_2	- Porque incluímos todos os colegas no jogo, não fazendo ninguém se sentir de parte
9_1_3	- Porque os mais aptos não dão oportunidades para os menos aptos jogarem	9_2_3	- Porque se os menos aptos tiverem todos juntos não conseguem evoluir na modalidade
9_1_4	- Porque os menos aptos não querem aprender	9_2_4	- Porque estando os alunos de qualidade diferente misturados, os exercícios tem mais competitividade
9_1_5	- Porque a qualidade dos alunos é semelhante e assim os exercícios tem mais competitividade	9_2_5	- Porque o mais importante não é saber quem são os melhores, mas sim que todos participem, convivam e melhorem as suas capacidades durante a aula.

Obrigado pela tua colaboração!