

Inês de Noronha Rodrigues Cipriano

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
SECUNDÁRIA DA LOUSÃ JUNTO DA TURMA DO 9ºB, NO ANO LETIVO DE 2016/2017**

Qualidade das Aprendizagens em Educação Física – Domínio dos Conteúdos

Práticos e Atitudes perante a Educação Física

Relatório de Estágio de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo

Professor Doutor Miguel Fachada, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

da Universidade de Coimbra

Setembro de 2017



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Inês de Noronha Rodrigues Cipriano

2011156591

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO  
NA ESCOLA SECUNDÁRIA DA LOUSÃ, JUNTO DA TURMA  
DO 9ºB, NO ANO LETIVO DE 2016/2017**

Qualidade das Aprendizagens em Educação Física – Domínio dos Conteúdos

Práticos e Atitudes perante a Atividade Física.

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:** Prof. Dr. Miguel Fachada D. Coelho

**Coimbra**

**2017**

**Esta obra deve ser citada como:**

Cipriano, I. (2017). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Lousã, junto da turma do 9ºB, no ano letivo de 2016/2017*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha mãe por me ajudar a acreditar que ia aprender a desenhar as letras, agradeço ao meu pai pela força do abraço certo.

Agradeço aos meus amigos, aos de sempre, aos desta fase e aos que passaram e ficaram, obrigada pela vossa paciência e generosidade.

Agradeço aos meus professores, a todos eles. Sem qualquer um teria sido uma pessoa diferente. Obrigada por serem os meus exemplos!

Agradeço aos meus colegas da Estesc pela compreensão, companheirismo e paciência ao acolherem a colega mais velha.

Agradeço ao meu núcleo de estágio, pela ajuda e pela presença alegre.

Agradeço ao CUMN, que foi casa em tantos momentos e onde escrevi este relatório.

*“Educar para Servir”*

**Inácio de Loyola**

## **RESUMO**

O presente Relatório Final de Estágio insere-se no âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Tem como objetivo a realização de um documento onde conste uma descrição e reflexão sobre as atividades e aprendizagens efetuadas no decorrer do ano letivo.

O estágio pedagógico é realizado no final da formação académica e corresponde a um período de formação curricular onde o estagiário exerce de forma orientada, tarefas inerentes à função de docente. Após a sua conclusão importa fazer um balanço geral das práticas pedagógicas vivenciadas.

Assim, este documento pretende espelhar um ano de intervenção pedagógica desenvolvida na Escola Secundária da Lousã, no ano letivo de 2016/2017, junto da turma do 9ºB.

É constituído por três partes: a contextualização da prática desenvolvida, onde se dá a conhecer a envolvente onde decorreu a ação; a análise reflexiva, que incidiu sobretudo no planeamento, realização, avaliação e ainda na componente ética e questões dilemáticas e pelo tema problema.

A última parte trata-se de uma investigação de carácter exploratório, a fim de averiguar se a Educação Física prepara os jovens para a aquisição e manutenção de hábitos de atividade física na idade adulta. Para o estudo deste objetivo principal foram exploradas duas componentes de maior especificidade: o domínio dos conteúdos práticos, nomeadamente a Ginástica Acrobática, e, atitudes perante a atividade física.

Relativamente às atitudes recorreremos à aplicação do questionário “Versão Portuguesa da Escala de Atitudes hacia la Actividad Física y el Deporte” (Dasil, 2002), numa amostra de 65 alunos do 11º e 12º anos. Para o estudo dos conteúdos práticos recorreremos a observação das coreografias de Ginástica Acrobática, qualificando os níveis segundo uma grelha por nós desenvolvida. As questões em estudo prenderam-se com: o nível de qualificação dos alunos no domínio da matéria de ginástica acrobática; as variações da qualificação na matéria de ginástica acrobática de acordo com o género; a atitude dos estudantes em fim de escolaridade perante a actividade física; as atitudes e o género e as atitudes e a prática de actividade física extra-curricular.

Os resultados evidenciaram que existem diferenças significativas entre quem pratica e não pratica actividade física regularmente como desporto extracurricular e demais. Desta forma são criadas divergências relativamente a atitude individual de cada aluno perante o desempenhar das actividades. Não foram detetadas, no entanto, diferenças entre géneros tanto na atitude como no desempenho. Desta forma, foi ainda possível concluir que a diferença entre o género não é significativa na prática da modalidade de ginástica acrobática.

**Palavras- Chave:** Educação Física. Estágio Pedagógico. Atitudes. Ginástica Acrobática



## **ABSTRACT**

*The present Final Internship Report falls within the scope of the Internship Report Curricular Unit of the second year of the Master's Degree in Physical Education for Secondary School Education, of the Faculty of Sports Science and Physical Education of Coimbra University. This report's goal is the fulfillment of a document comprehending a description as well as an observation regarding the activities and learnings throughout the academic year.*

*The teaching internship is carried out after completion of proper academic education and corresponds to a period of curricular education where the intern practices under guidance, tasks regarding teaching as docent rank. After its fulfillment, a general audit concerning the pedagogical practice experienced is implemented.*

*Thus, this document aims to present a full year of pedagogical intervention developed at Lousã Secondary School, during the academic year 2016/2017, being responsible for the class 9 B.*

*It contains three parts: developed practice in proper context, reflective analysis, which comprised mainly planning, execution, evaluation, as well as ethical component and dilemmas; and last, the problem thematic.*

*The later part shall be regarding an investigation of inquisitive character, aiming to verify if Physical Education prepares young generations to acquire and maintain physical exercise and active habits in adult life. Regarding this main goal's study, two more specific components were analysed: practical contents mastery, namely Acrobatics Gymnastics; and, the behaviour towards physical exercise and activities.*

*Concerning behaviour, we resorted to an inquiry fulfilment – “Versão Portuguesa da Escala de Atitudes hacia la Atividade Física y el Deporte” (Dosil, 2002)”, comprising a 65 students sample from the 11th and 12th grades. As for the practical contents study, we resorted to the observation of Acrobatic Gymnastics choreography exercises, evaluating the*

*levels according to a specific grid developed by us. The study topics concerned: qualification level of students in mastery of Acrobatic Gymnastics; variations of qualifications in Acrobatic Gymnastics regarding gender; graduating students' behaviour towards physical exercise and activity; behaviour, gender and the practice of extra-curricular physical activity.*

*The results evidenced that there is relevant difference regarding behaviour towards physical activity concerning the ones who practice and the ones who don't. However, no differences were detected between opposite genders, concerning behaviour as well as qualification, in Acrobatic Gymnastics. We concluded furthermore, that gender isn't a relevant feature regarding Acrobatic Gymnastics.*

**Keywords:** *Physical Education. Pedagogical Internship. Behaviour. Acrobatic Gymnastics*

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	3
1- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....	4
1.1- Expectativas e Fragilidades Iniciais.....	4
1.2- Projeto Formativo .....	5
1.3- Enquadramento do Meio Escolar.....	5
1.4- O Núcleo de Estágio .....	6
1.5- Os Orientadores .....	7
1.6- A Turma.....	8
2- ANÁLISE REFLEXIVA.....	11
2.1- Atividades Desenvolvidas .....	11
2.1.1- Planeamento .....	11
2.1.2- Realização.....	16
2.1.3- Avaliação .....	21
2.2- Tarefas Inerentes ao Estágio Pedagógico .....	25
2.3- Tarefas complementares à Intervenção Pedagógica.....	27
2.4- Componente Ético-Profissional.....	28
3- TEMA PROBLEMA.....	31
Nota Introdutória.....	31
3.1- Enquadramento Teórico .....	33
3.1.1 - Finalidades da Educação Física .....	33
3.1.2 - Atitudes relativas à Atividade Física .....	35
3.2- Metodologia.....	38
3.2.1- Tipo de estudo.....	38
3.2.6- Procedimentos.....	41
3.3- Resultados.....	45
3.3.1- Atitudes .....	45

3.3.2- Ginástica Acrobática.....	46
3.4- Discussão.....	48
3.5- Síntese Conclusiva.....	49
CONCLUSÃO.....	51
BIBLIOGRAFIA.....	52
ANEXOS.....	56

## LISTA DE ABREVIATURAS

Abreviatura	Descrição
PNEF	Plano Nacional de Educação Física
UD	Unidade Didática
EP	Estágio Pedagógico
NEE	Necessidade Educativas Especiais
EF	Educação Física
MEEFEBS	Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
PFI	Plano de Formação Individual

Inês de Noronha Rodrigues Cipriano, aluno nº 2011156591 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art. 30º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009).

Inês de Noronha Rodrigues Cipriano

21/05/2017

---

## INTRODUÇÃO

Este documento concentra em si uma análise do trabalho desenvolvido nas unidades curriculares de Estágio Pedagógico e Relatório de Estágio, inseridas no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O estágio pedagógico é considerado por Simões (1996) como “ um período único e significativo na vida pessoal e profissional de qualquer professor” (p.132). Na reunião plenária de estagiários que se realizou no primeiro dia de Setembro, também nos foi dito que este seria um dos anos mais trabalhosos e gratificantes do nosso percurso académico. Ambas as afirmações são verdadeiras na medida em que é através do estágio pedagógico que o estagiário tem o primeiro contacto com a realidade da docência. Este permite o desenvolvimento de capacidades de planeamento, realização e avaliação, sendo estas aprendizagens essenciais na formação de qualquer professor.

O relatório final de estágio, foi produzido tendo por base as experiências vivenciadas no decorrer do estágio pedagógico realizado na Escola Secundária da Lousã, pertencente ao agrupamento de escolas da Lousã, no ano letivo 2016/2017, no qual leccionei a disciplina de Educação Física à turma B do 9º ano.

Este é composto por uma contextualização da prática desenvolvida, onde abordamos as expectativas e fragilidades iniciais e descrevemos o contexto escolar. Seguidamente a análise reflexiva inclui as temáticas das atividades desenvolvidas, as tarefas inerentes ao estágio pedagógico, e à intervenção pedagógica, componente ético-profissional e questões dilemáticas. Segue-se o tema problema: qualidade das aprendizagens em EF – Domínio dos conteúdos práticos e atitudes perante a EF e por último a conclusão.

# **1- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA**

## **1.1- Expectativas e Fragilidades Iniciais**

No início do estágio pedagógico, foi-nos solicitada a realização do Projeto Individual de Formação, este permitiu-nos discernir sobre quais as expectativas que tínhamos inicialmente, com a realização do estágio. Sendo este um passo fundamental no processo de formação de professores, as expectativas eram elevadas.

A fase inicial foi marcada pela coexistência, quase em igual medida, de expectativas elevadas e ansiedade face às fragilidades, dúvidas, falta de conhecimentos em determinadas matérias, insegurança relativamente à formação inicial da docência e também os aspectos relativos à adaptação ao meio.

Após uma análise reflexiva das reais dificuldades, que foram partilhadas em núcleo de estágio e com o orientador da escola, foi feito um plano de superação das mesmas. Neste plano constavam estratégias, com metas bem definidas, para auxiliar neste processo de aprendizagem.

No que concerne ao planeamento, as maiores dificuldades concentravam-se na realização da extensão e sequência de conteúdos, consoante as matérias, a definição de objetivos tendo em consideração a avaliação diagnóstica, a elaboração de planos de aula, pela falta de destreza na criação de exercícios que colmassem as lacunas dos alunos.

Relativamente à intervenção pedagógica (realização), as dificuldades mais sentidas foram sobretudo na instrução, na medida em que nem sempre foi fácil encontrar formas de explicar os conteúdos a abordar de forma acessível aos alunos.

Quanto à avaliação, consideramos que um dos pontos de maior exigência foi a construção de instrumentos de avaliação que registassem a evolução que se conseguia observar.

O início do ano caracterizou-se também pela necessidade urgente de adquirir mais conhecimentos para colmatar as lacunas, que sabíamos serem fragilidades, em simultâneo a serenidade de compreender que era um processo contínuo de desenvolvimento.

## **1.2- Projeto Formativo**

Com o intuito de tornar possível a evolução o processo de formação, foram desenvolvidas algumas estratégias pessoais de aperfeiçoamento e intervenção como docente, com vista à melhoria da qualidade dos ensinamentos transmitidos aos alunos.

Assim, as estratégias eleitas foram diversas, referimos algumas das que considerámos mais decisivas. As reflexões individuais, na medida em que permitiram avaliar de imediato a progressão e os aspectos a melhorar; as reflexões em grupo com o orientador da escola e os colegas no Núcleo de Estágio, nas quais foram debatidas estratégias de superação, onde se avaliou o desempenho do estagiário e se debateu os aspectos didático- pedagógicos das aulas.

Desta forma, considerei que a partilha constante de opinião e de estratégias de aperfeiçoamento contribuíram em grande medida para a evolução no decorrer do ano letivo.

## **1.3- Enquadramento do Meio Escolar**

A Escola Secundária da Lousã, pertence à Coordenação da Área Educativa de Coimbra e está sediada na Rua Antonino Henriques, no centro da Lousã.

Em termos espaciais a vila da Lousã, tem as seguintes características: área de 138,4 km<sup>2</sup>, o território municipal subdivide-se administrativamente em quatro freguesias – União das Freguesias de Foz de Arouce e Casal de Ermio, União das Freguesias da Lousã e Vilarinho, Serpins e Gândaras, a proximidade ao centro garante aos alunos um rápido deslocamento para a escola não sendo necessário na maioria das vezes a utilização de transportes públicos.

A escola está sediada numa zona habitacional, onde estão situadas outras infra-estruturas que podem ser utilizadas pela população da vila tais como: a piscina municipal, um ginásio, a Escola E.B. 2. da Lousã, existindo ainda vários estabelecimentos comerciais.

No que concerne às instalações desportivas, utilizadas para a prática da Educação Física e para o Desporto Escolar, esta dispõe de espaços adequados para tal. Tem um Pavilhão Gimnodesportivo, que é possível dividir em três espaços de aula, sendo um deles direcionado para a Ginástica.

A escola dispõe de espaço no exterior com campos delimitados e balneários, onde se privilegiam algumas modalidades tais como atletismo e Tag Rugby. A escola tem acordo para utilizar a Piscina da Lousã que se situa logo ao lado, e onde é possível ter até duas turmas a ter aula em simultâneo.

Para que o processo de gestão de espaços fosse feito de forma mais dinâmica foi utilizado um mapa de rotação de espaços feito no grupo de Educação Física, que permitiu uma distribuição equitativa dos espaços mediante as modalidades a abordar.

#### **1.4- O Núcleo de Estágio**

O Núcleo de Estágio de Educação Física pertencente à Escola Secundária da Lousã foi composto por três elementos, dois do sexo masculino e um do sexo feminino.

A criação deste grupo surgiu aquando da fase de seleção da escola onde pretendíamos realizar o estágio Pedagógico, inicialmente suscitou-nos alguma apreensão na medida em que não conhecíamos as formas e métodos de trabalho de cada um. No decorrer do Estágio Pedagógico essa ansiedade inicial deu origem a uma grande capacidade de trabalho e cooperação permitindo-nos adaptar às diferentes metodologias de trabalho.

Relativamente ao clima do núcleo de estágio, considero que desde cedo se criou um ambiente de grande espírito de ajuda mútua e companheirismo, que se manteve constante no decorrer do percurso. Nos momentos de divergência de opinião procuramos respeitar-nos e crescer uns com os outros. As fases de maior exigência para o núcleo foram sem dúvida as atividades no âmbito da unidade curricular de Projetos e Parcerias Educativas. Na medida em que foi imprescindível a coordenação e colaboração de todos os elementos para atingirmos as metas que ambicionávamos para o projeto.

Em suma, considero que o núcleo de estágio provou ser capaz de cumprir as exigências propostas e superar as dificuldades em conjunto.

## **1.5- Os Orientadores**

Na supervisão pedagógica, participam dois orientadores, um da escola o Professor João Moreira, e o outro docente pertencente à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física o Professor Miguel Fachada.

Relativamente ao Professor João Moreira, foi essencial neste processo, sendo um catalisador de aprendizagens, promovendo uma relação de empatia e disponibilidade com o núcleo de Estágio e adequando as intervenções às necessidades de cada estagiário. Procurou

dar-nos autonomia para desenvolvermos as nossas capacidades. É ainda de salientar o constante acompanhamento nos vários momentos de leccionação.

O Professor Miguel Fachada, no decorrer do ano letivo realizou diversas visitas à escola, com o intuito de observar os nossos momentos de leccionação, que terminavam com uma análise e reflexão do desempenho do estagiário, dos conteúdos e formas de aplicação dos mesmos. Procurou de forma, constante ir ao encontro das nossas lacunas, identificando-as e propondo algumas estratégias de superação das mesmas. Mostrou-se sempre disponível e atento ao nosso processo de aprendizagem.

## **1.6- A Turma**

O professor João Moreira no início do ano letivo, disponibilizou ao núcleo de estágio as turmas que lhe foram atribuídas. Destas, em núcleo de estágio e de acordo com as nossas disponibilidades e motivações distribuímos as turmas. Desta distribuição foi-nos atribuída a turma B do 9º ano.

A turma já estava familiarizada com a leccionação das aulas por um aluno estagiário, o que facilitou o primeiro contato. Na primeira aula do ano letivo, foi aplicada uma ficha de caracterização individual (Anexo A), esta ficha posteriormente foi analisada e a partir da mesma realizámos a caracterização da turma. Esta permitiu não só tomar consciência das percepções de dificuldades, gostos, tipos de prática desportiva, estilos de vida e situação familiar. Estes dados foram também partilhados com a diretora de turma, no âmbito do Projeto de Assessoria pertencente à unidade curricular de Organização e Gestão Escolar.

A turma B do 9º ano era inicialmente constituída por 23 alunos, contudo, no decorrer do ano letivo uma aluna integrou a turma, já no decorrer do 2º período letivo. A turma de 24 alunos passou a ser constituída por onze rapazes e treze raparigas, com idades compreendidas entre os treze e os dezasseis anos.

Relativamente ao agregado familiar, a turma apresentou vários tipos de agregado familiar: Uma aluna institucionalizada, alunos a viver com apenas um dos pais, alunos a viver com os avós e alunos a viver com os pais.

No que diz respeito à saúde, duas alunas apresentavam doenças mentais sendo que uma das alunas tinha simultaneamente doenças do foro neurológico. Alguns dos alunos apresentavam problemas visuais.

Existiam duas alunas com NEE que se encontravam ao abrigo do Decreto- Lei nº3/ de 7 de 2008, usufruindo de apoio pedagógico personalizado, com adequação do processo de avaliação e currículo específico individual. As alunas apresentavam necessidades educativas ao nível mental cognitivo, sendo que uma das alunas precisou de apoio constante e a coadjuvação foi essencial nas aulas de Educação Física.

Relativamente às retenções do percurso escolar, a turma apresentava uma percentagem de retenções de 40%, o que se refletia nos resultados nas diversas disciplinas e levou o Conselho de Turma a descrever a turma como boa em termos de comportamento e relações afetivas, mas de nível baixo na aquisição de conhecimentos.

Ainda dos dados recolhidos, da ficha de caracterização, foi possível constatar que a Educação Física era das disciplinas preferidas dos alunos e a Matemática foi considerada a disciplina onde sentiam mais dificuldades.

A caracterização da turma permitiu-nos obter informações relevantes: numa fase inicial foi tomar consciências dos gostos da turma, das suas maiores dificuldades, dos seus contextos familiares. No decorrer do ano estes dados de caracterização permitiram-nos estabelecer contatos individualizados, tendo também em consideração as informações constantes das fichas de caracterização, preenchidas pelos próprios alunos.

Também através das mesmas, foi possível compreendermos que o tempo dedicado à prática de exercício físico extra escolar não era frequente e as modalidades que os alunos mais gostavam correspondiam às existentes no Desporto Escolar da escola. Neste caso, a escola

tinha uma grande ligação à modalidade de voleibol, sendo esta uma das preferidas dos alunos. Contudo, não foi uma unidade didática a abordar, devido à grelha das matérias a leccionar elaborada pelo Grupo de Educação Física.

## **2- ANÁLISE REFLEXIVA**

Este capítulo contém uma retrospectiva do Estágio Pedagógico, tendo em consideração as atividades desenvolvidas, apresentando uma reflexão sobre a prática pedagógica desenvolvida

### **2.1- Atividades Desenvolvidas**

O processo de Ensino- Aprendizagem pode dividir-se em três fases principais: Planeamento, Realização e Avaliação. Propomos a abordagem de cada fase individualmente, criando uma sequência na reflexão que se segue.

#### **2.1.1- Planeamento**

De acordo com Bento (2003) o planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direcção e do controlo do processo de ensino. Compreende-se a necessidade de planificação cuidada assegurando que o processo de ensino-aprendizagem, inclua um desenvolvimento multilateral dos alunos.

No que concerne à Educação Física, o planeamento reveste-se de uma importância superior na medida em que deve ser gerido mediante diversas condicionantes. Os meios de programação do ensino não substituem o trabalho pedagógico do docente, servem sim de auxiliar no cumprimento das normas da disciplina e na criação de estratégias de ensino alternativas.

O planeamento tal como referido anteriormente corresponde a uma das dificuldades mais sentidas. Desta forma, considero que se trata de uma competência profissional de grande exigência, na medida em que a sua realização não tem a sua base nas acções pedagógicas cuidadosamente planeadas de forma isolada, mas antes na antecipação da realidade, permitindo delinear as aprendizagens ao nível temporal para uma correta construção do ensino. Está numa proporcionalidade quase direta com a experiência do docente, sendo que as diferenças desde o início do ano letivo para o final se tornaram evidentes.

Com o intuito de facilitar a prática da docência são propostos três níveis de trabalho, estas medidas não só são tomadas no âmbito do estágio pedagógico mas também são amplamente ajustadas dentro do grupo de educação física da escola. São à escala anual, o plano anual; as unidades didáticas, reflectem o processo pedagógico proposto para cada modalidade a leccionar; e o plano de aula, instrumento criado como guia do docente no momento da aula.

O Plano Anual constitui a primeira etapa da preparação do processo de ensino, e deverá ser construído com base no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) para o ano escolar adequado. Este documento tem como objectivo orientar o docente abrangendo um conjunto de informações de carácter geral.

De acordo com Bento (2003), a elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento, corresponde a uma necessidade objetiva, com vista à promoção do sucesso, sendo preponderante a definição de reflexões estratégicas, balizadoras da acção e da clareza acerca dos resultados a alcançar no decurso de um ano letivo.

Na criação do documento procura-se que este seja aplicável, concreto quanto ao essencial, que seja rigoroso nos termos didácticos e que fundamentalmente assuma um carácter de compromisso no que se refere à intervenção perante as necessidades da turma.

Nesta escola, existe um guia proposto pelo grupo de Educação Física no qual constam as matérias que devem ser abordadas em cada ano de escolaridade, tendo em consideração que o mapa está em concordância com o PNEF, ou seja, as matérias indicadas no PNEF e o seu respectivo nível (Introdutório, Elementar e Avançado) encontram-se em conformidade com as

matérias a explorar em cada ciclo de ensino. Desta forma, cabe ao docente organizar o plano anual mediante as modalidades propostas pela grelha e pelo mapa de rotação de espaços. Sabendo que existem modalidades que implicam necessariamente a utilização específica de alguns espaços, tais como: a natação e a ginástica.

A elaboração do plano da turma B do 9º ano, foi projetada de acordo com o currículo definido de acordo com o PNEF para o 3º Ciclo de escolaridade, a caracterização da turma e da escola. A formulação do Plano Anual, permitiu a definição de conteúdos a abordar em cada unidade didática de acordo com a calendarização. A definição de objetivos gerais e específicos a alcançar e a definição de estratégias para o processo pedagógico.

Relativamente às matérias a abordar e no que respeita à calendarização das mesmas, foi possível observar o real efeito de ensino massivo. Na medida em que, apesar de se considerar que a primazia deve ser dada aos alunos e às suas aprendizagens é ao invés focada nas calendarizações do grupo disciplinar e do mapa de rotações.

As unidades didáticas são parcelas constituintes do plano anual, compondo o processo pedagógico. Estas são limitadas pelo número de aulas que permitem ao professor gerir os conteúdos a abordar de acordo com o tempo que dispõe para leccionar a modalidade. De acordo com Bento (2003), as unidades didáticas são fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino-aprendizagem.

Partindo do Plano Anual que corresponde ao primeiro nível de planeamento, o mais abrangente, partimos para um intermédio que corresponde às unidades didáticas. Estas de acordo com Pais (2010), têm de dar resposta a algumas questões relativas ao desenvolvimento curricular: o que ensinar (objetivos e conteúdo), quando ensinar (sequencia ordenada de atividades e conteúdos), como ensinar (tarefas de ensino aprendizagem, organização do espaço e do tempo, materiais e recursos didáticos) e como avaliar (metalinguagem, critérios e instrumentos).

No decorrer do ano letivo foram construídas as várias unidades didáticas, referentes às matérias a lecionar. Cada uma, teve como base o nível de desempenho dos alunos, antes de ser abordado qualquer conteúdo da mesma. Para este processo, foi necessária a criação de instrumentos de avaliação diagnóstica, de acordo com os objetivos propostos pelo PNEF. Só depois da aplicação do instrumento e posterior análise dos resultados é que se pode construir a unidade curricular nomeadamente a extensão e sequência de conteúdos, que foi uma das dificuldades mais sentidas na realização das várias unidades didáticas.

Após a escolha dos conteúdos coloca-se a questão de como ensinar. Para esta tomada de decisão foi tido em consideração os espaços, materiais e turma, em seguida foram definidas algumas estratégias, tendo em consideração as competências do professor, as características da turma e as especificidades das matérias.

Posteriormente para a realização da avaliação, foram elaborados instrumentos para avaliação das diferentes etapas da avaliação.

Uma vez respondidas as questões propostas por Pais (2010), foi reunida toda a informação e deu origem ao documento final que tem a seguinte configuração: história e caracterização; regulamento e sinais de arbitragem; conteúdos técnicos e táticos; progressões pedagógicas; caracterização dos recursos; objetivos gerais e específicos;

É de salientar que as unidades curriculares, são passíveis de serem modificadas, permitindo o reajustamento dos conteúdos a abordar, as estratégias a implementar e dos elementos alvo de avaliação. No decorrer do ano letivo, tornou-se progressivamente mais fácil a realização dos vários componentes das unidades didáticas. No caso da unidade didática de Natação, partimos dos conteúdos propostos pelo PNEF, e nestes constava a abordagem das várias técnicas simétricas, colocámos nos objetivos a alcançar no documento e preparámos a extensão e sequência de conteúdos de acordo com estes objetivos. Contudo, após a avaliação inicial e formativa houve necessidade de retirar do quadro de conteúdos a abordagem da técnica de mariposa, uma vez que não havia tempo. Neste caso a decisão de ajustamento

recaiu sobre a mudança dos conteúdos a abordar com base nos conhecimentos prévios (pressupostos) e no tempo disponível para leccionar.

Como último nível de planeamento temos o plano de aula, este de acordo com Bento (2003) deverá incidir sobre objetivos e conteúdos essenciais de planeamento da UD. Desta forma, antes da elaboração do plano de aula foi feita uma consulta à UD em especial ao quadro de extensão e sequência de conteúdos, uma vez recolhidas as informações pertinentes, tais como objetivos conteúdos a abordar e função didáctica, foi elaborado o plano de aula.

Sendo o plano de aula personalizado este documento tornou-se uma preocupação diária, tendo em consideração que para cada aula é necessário criar um novo plano. Este deve ter em conta a sequência de conhecimentos que pretendemos transmitir, a forma como foram ou não adquiridas as aprendizagens anteriores. Assim, é preciso ter uma visão abrangente dos conteúdos, para poder realizar um documento tão específico.

O núcleo de estágio criou um modelo de plano de aula que incluía: cabeçalho, onde se colocava a caracterização da aula, em função da UD a que se referia, do espaço onde ocorria, do número total de aulas, do número de aula por UD, da duração, do número de alunos a que se destinava, da função didáctica proposta, do material necessário. Seguidamente realizava-se uma descrição detalhada do plano, com os exercícios, com os seus objetivos específicos, os critérios de êxito e o tipo de estilo de ensino utilizado. Em anexo encontra-se um exemplar (Anexo A); No plano de aula consta ainda a fundamentação, onde foram explicadas algumas das decisões e opções tomadas.

Os planos de aula foram um instrumento valioso no processo de aprendizagem, enquanto aluna estagiária, uma vez que induziam a um cuidado diário com a preparação da aula, permitindo refletir sobre a qualidade da aula anterior (aprendizagens, as várias dimensões da aula, e os conhecimentos realmente adquiridos). Conduzindo a uma busca constante de fundamentação, através da análise dos conteúdos a abordar, nas várias matérias de ensino. Assim, verifica-mos uma melhoria contínua na realização e adequação dos mesmos.

### **2.1.2- Realização**

Uma vez preparada a fase de planeamento, inicia-se a fase da realização, não são fases exclusivas e é importante entender que nem sempre o fim da fase de planeamento, corresponde realmente ao seu fim, mas antes a uma proposta, passível de ser alterada, também tendo em consideração a realização.

Uma vez iniciada a fase da realização é importante compreender que esta é uma das fases mais desafiantes da docência e simultaneamente mais gratificante, e em que é evidente a forma como esta fase conduz o processo de ensino, sendo possível a partir deste, medir a validade e eficiência da prática pedagógica.

Com o intuito de potenciar a qualidade das aprendizagens, é essencial o professor fazer uso das suas habilidades pedagógicas. De acordo com Godinho (1999) aprender implica uma modificação estrutural que se reflete geralmente numa alteração do comportamento como resultado da prática do indivíduo. Citando Roldão (2009), não são as técnicas que constituem estratégia, mas é a estratégia global planeada que as estrutura numa acção coerente e orientada para o sucesso.

A realização do planeamento das aulas e a condução das mesmas, implica diversas dimensões tais como: instrução, gestão, clima/ disciplina, decisões de ajustamento. E é o conjunto destas que torna o processo coeso e com qualidade.

Na dimensão instrução temos que considerar que se trata de um processo maioritariamente regulado pela comunicação entre os intervenientes no processo de ensino e aprendizagem, e neste âmbito que se compreende a importância da interacção entre o docente e o aluno.

A dimensão instrução é composta por todos os comportamentos e estratégias de intervenção pedagógica que constituem o mecanismo de comunicação de forma sucinta e

objectiva. De acordo com Santos (2003), a instrução é uma técnica de intervenção pedagógica que visa comunicar informações avaliar positiva e negativamente, demonstrar ou questionar.

Esta dimensão inclui técnicas de intervenção pedagógica variadas desde a prelecção, o questionamento, a demonstração e o feedback. Sendo o estágio pedagógico uma experiência de intervenção constante, esta é uma das dimensões com mais relevo e que conseqüentemente implicou aprendizagem com as reflexões finais de cada aula.

No decurso do ano letivo a dimensão instrução foi amplamente explorada e aprimorada. Para tal, foi necessário um investimento pessoal no estudo das matérias a lecionar e dos conteúdos a abordar. Tornando as intervenções mais adequadas, coerentes e sucintas. Estas intervenções foram feitas sobretudo no início da aula, quando se realizava a contextualização dos objetivos da aula de acordo com a aula passada e com os objetivos a atingir até ao final da unidade didáctica. O balanço final da aula também corresponde à dimensão de instrução e inclui o questionamento sobre os conteúdos abordados.

No início do estágio pedagógico a dimensão da instrução foi um dos pontos a recluir, uma vez que em especial na parte fundamental das aulas é fulcral que as intervenções tenham um conteúdo adequado, o que implicava um conhecimento profundo das matérias a abordar, depois era de extrema importância saber adequar a cada aluno, de forma coerente, sucinta e clara.

Relativamente ao questionamento este foi utilizado com o intuito de envolver os alunos na aula, promovendo a sua análise crítica e desenvolvendo a sua capacidade de expor os conhecimentos adquiridos. Desta forma, sempre que existia a intenção de realizar questionamento era necessário fazer uso de uma linguagem clara e a concretização de questões objectivas. Toda a turma ouvia a questão e posteriormente o professor nomeava um aluno para responder. Completando ou corrigindo a resposta sempre que necessário.

A demonstração foi um método usado sobretudo nas unidades didáticas de Badminton, Ginástica Acrobática e Natação, sempre que possível foram os alunos a executar as demonstrações. Para tal pedia ao aluno que executava melhor o gesto técnico e enquanto este

o executava, o professor explicava as componentes críticas e critérios de êxito para a sua realização. A opção de solicitar a um aluno deve-se à importância dos alunos observarem um par a executar a tarefa, motivando-os para a prática. Quando não foi possível recorrer a um aluno como agente de ensino executámos nós próprios as demonstrações.

No que concerne ao feedback, é uma das técnicas mais utilizadas no processo de ensino-aprendizagem. Rosado e Mesquita (2011) afirmam que após a realização de uma tarefa motora por parte de um aluno, este deve, para que o desempenho seja melhorado, receber um conjunto de informações acerca da forma como realizou a acção. Com o intuito de promover as aprendizagens dos alunos, foi necessário utilizar alguns tipos de feedback, com distintas finalidades, desde a motivação, o reforço, assinalar erros ou incorrecções e quais os aspectos a melhorar.

No decorrer do ano, fomos aperfeiçoando a capacidade de fornecer feedbacks, utilizando tipos distintos; os descritivos, os positivos e os prescritivos.

Relativamente à direcção do feedback é mais fácil fornecer feedback individualizado, uma vez que ao observar um aluno corrigimo-lo. Contudo, sempre que foi observada a mesma lacuna em mais do que um aluno, foi interrompida a tarefa e fornecido novo feedback, a toda a turma.

A gestão pedagógica é considerada outra dimensão relativa ao processo de realização e nessa medida, houve um esforço para garantir que o tempo era bem gerido em torno das necessidades dos alunos. Desta forma, houve um grande esforço de garantir o máximo de tempo de empenhamento motor em prática orientada para a tarefa, fazendo do tempo disponível tempo útil para aprendizagens, tentando ao máximo evitar os comportamentos desviantes e fora da tarefa.

Houve uma aprendizagem progressiva por parte dos professores estagiários em desenvolver mecanismos capazes de gerir situações de aprendizagem e comportamentos dos alunos. Assim, desde o início do ano que as práticas pedagógicas foram desenvolvidas com o intuito de garantir um clima de aula propício às aprendizagens. Desde o primeiro dia de aulas

que foram colocadas em prática algumas regras de modo a aumentar o tempo de prática e minimizar o tempo gasto em períodos de transição.

No que concerne à realização do plano de aula, foram desenvolvidas algumas estratégias quanto à sequência de conteúdos, para que estes seguissem uma ordem lógica de execução, apresentando uma organização coerente. Para a execução deste plano, foi necessário um cuidado prévio com o espaço de aula, os materiais disponíveis, tornando mais fácil desenvolver as transições e a formação de grupos de trabalho.

A dimensão clima faz parte do processo de ensino-aprendizagem e comporta todas as estratégias que promovem o clima saudável de aprendizagem, que promova a obtenção de sincronismo com os alunos. Esta dimensão abarca todos os aspectos relacionados com as interações pessoais e humanas de acordo com o ambiente em que se insere a escola.

No decorrer da aula, a dimensão clima foi explorada sobretudo ao nível da motivação e empenho motor dos alunos com o intuito de criar um ambiente saudável. Para conseguir este ambiente foi necessária a criação de algumas medidas, tais como uma relação formal mas ainda assim de empatia entre o professor e os alunos, este tipo de relação permitiu no decurso do ano letivo a manutenção de um clima de aprendizagem e de desenvolvimento da turma como um todo.

A turma, no geral tinha uma relação de empatia entre os vários elementos, não se verificando relações de conflito na aula. Contudo, a turma é descrita pelo conselho de turma como sendo bastante imatura nas relações inter-pessoais e isso verificou-se no decorrer do ano letivo.

Relativamente à dimensão disciplina, esta encontra-se em estrita ligação com a gestão e o clima, na medida em que diferencia o comportamento apropriado e o inapropriado de acordo com Siedentop (1983).

A disciplina foi uma preocupação constante no decorrer do ano letivo, uma vez que a turma era muito conversadora e distanciava-se das tarefas propostas com muita facilidade,

desta forma foi de extrema importância manter o ambiente controlado potenciando a qualidade das aprendizagens.

A criação de mecanismos que evitem comportamentos desadequados é da responsabilidade do docente de cada disciplina, tendo em conta as condicionantes da sua disciplina. Assim e tendo em consideração a disciplina de Educação Física foram implementadas algumas estratégias para evitar os comportamentos desviantes e fora da tarefa. Algumas das medidas implementadas foram, a repreensão no momento da acção, o reforço positivo dos comportamentos adequados, por exemplo no final da aula elogiar os alunos que se revelaram mais empenhados e concentrados, a utilização do contacto visual, postura e posicionamento de forma a conseguir prestar o máximo de atenção à totalidade da turma.

Por último relativamente à realização existe a dimensão das decisões de ajustamento, é neste tópico que se concentram as decisões tomadas com o intuito de prevenir, ou resolver possíveis situações que coloquem em causa a aplicação das dimensões anteriormente abordadas.

As decisões de ajustamento são uma competência fundamental do processo de ensino-aprendizagem, desta forma o docente deve estar apto a resolver qualquer imprevisto que surja, adequando as estratégias de ensino, ou planeamento a curto e médio prazo.

No decorrer do ano letivo, houve momentos nos quais foi necessário recorrer a decisões de ajustamento nos diversos tipos e fases de planeamento, tanto ao nível das unidades didáticas a leccionar como o plano de aula. Relativamente às decisões de ajustamento tomadas nas unidades didáticas, foram sobretudo nas transições de unidades curriculares, uma vez que houve alturas em que a matéria a leccionar já implicava outro espaço, mas devido ao mapa de rotações nem sempre ser cumprido pelos docentes houve momentos em que os espaços coincidiam e levou à necessidade de tomada de decisão de ajustar o plano de aula.

Quanto às adaptações feitas no decorrer das aulas, estas deveram-se sobretudo às dificuldades, não esperadas das tarefas propostas. Desta forma, houve momentos nos quais, foi necessário adaptar algum exercício simplificando-o ou dividindo em grupos de nível de

acordo com a sua progressão na tarefa proposta. Outro motivo que intensificou a necessidade de ajustar o plano de aula foi o número de alunos a realizar aula, em especial na unidade didáctica de natação onde aconteceu ter onze alunos fora da tarefa, sendo inclusive necessário desenvolver outro sistema de avaliação.

No início do ano letivo foram sentidas algumas dificuldades na tomada de decisões de ajustamento, contudo no decorrer do ano letivo estas dificuldades dissiparam-se tornando-se mais intuitiva e rápida a capacidade de ajustar os planos de aula.

### **2.1.3- Avaliação**

A fase da avaliação não pode ser considerada isoladamente, tanto na sua conceptualização e prática como nos seus usos sociais e os valores que transmite. Esta encontra-se presente em todos os seus domínios e por isso apresenta definições distintas, associadas a diferentes posturas ideológicas, psicológicas e consequentemente pedagógicas.

De acordo com o DL nº 139/2012 relativamente ao ensino básico, a avaliação constitui um processo regulador do ensino, que pretende ser orientador do percurso escolar e certificar os conhecimentos adquiridos e as capacidades que o aluno desenvolveu, tendo em vista a melhoria do ensino através aferição dos conhecimentos adquiridos e das capacidades desenvolvidas pelos alunos, no cumprimento das metas curriculares.

De acordo com Perrenoud (2000), é a avaliação que ajuda o aluno a aprender e o professor a ensinar. Também Nobre (2009) considera que a avaliação se define como um processo sistemático de recolha de informação respeitando determinadas exigências, que envolve a formulação de juízos de valor com base num referencial, de maneira a facilitar as tomadas de decisões de melhoria do objecto avaliado.

Assim, para definir os conhecimentos e capacidades a desenvolver pelos alunos em Educação Física são considerados os objetivos do Plano Nacional de Educação Física, tendo

em consideração o ciclo de estudos. Considera-se assim que a avaliação é estruturada por ciclos e por anos, sendo essencial o atingimento de metas a alcançar, que indiquem ao professor e alunos qual o caminho para atingir o sucesso e contribuindo desta forma para o progresso do processo de ensino-aprendizagem.

Bento (1998), afirma que avaliação em Educação Física é desenvolvida segundo três domínios: cognitivo, socio-afetivo e psicomotor. Também na Escola Secundária da Lousã foram aplicados estes critérios para a avaliação dos alunos. Desta forma, foram desenvolvidas formas de avaliação que respeitem os objetivos previamente estabelecidos e respeitando as três principais funções de avaliação, a diagnóstica, sumativa e formativa. Estas funções deveram ser construídas com base nos objetivos gerais de orientar, certificar e regular o processo de ensino- aprendizagem.

A Avaliação Diagnóstica corresponde ao primeiro momento de avaliação do ano letivo. E tem como objectivo, averiguar o nível de domínio dos conteúdos e identificar as causas das dificuldades de aprendizagem, procurando a ausência ou presença de pré-requisitos. Este fase de avaliação permite ao docente o reconhecimento das aptidões que o aluno à partida será detentor num determinado momento, com o intuito de adquirir aprendizagens no decorrer do ano letivo.

Gil (2006) afirma que a avaliação diagnóstica corresponde a um levantamento das capacidades dos estudantes em relação aos conteúdos a serem abordados. Tendo por base essa premissa é necessário identificar quais os conteúdos iniciais que os alunos devem ser detentores, quais as necessidades de intervenção e quais os interesses dos alunos, com o intuito de construir unidades didáticas, coerentes com a avaliação diagnóstica.

Esta estruturação da avaliação fornece ao docente diferenciar estratégias de ensino de acordo com os alunos e com os níveis de progressão dos mesmos. Assim garante-se que cada aluno tem objetivos específicos a atingir de acordo com as suas competências.

Ao longo do ano letivo, o início de cada unidade didáctica foi marcado pela avaliação diagnóstica, através do registo ficha de avaliação diagnóstica previamente concebida, onde

cada aluno foi avaliado individualmente. Este documento elaborado pelo Núcleo de Estágio tinha uma classificação de 0- Não Executa; 1- Executa; 2- Executa bem. (Anexo B).

No final da avaliação diagnóstica, foi realizado um balanço onde se descreveram os resultados obtidos, onde eram descritos os objetivos a alcançar mediante a análise cuidada dos resultados em conjunto com os objetivos propostos pelo PNEF, para o 3º Ciclo. Também foram elaboradas estratégias para alcançar os objetivos, como por exemplo a divisão por níveis de desempenho, nivelando-os segundo a escala de introdutório, elementar e avançado.

A Avaliação Formativa, tem como função regular as aprendizagens, fornecendo informações importantes da prática dos alunos. Tendo em consideração a avaliação formativa, conseguimos averiguar quais as necessidades dos alunos ajustando posteriormente os objetivos e a sua realização para responder as necessidades dos estudantes de forma adequada.

Este procedimento deve ser contínuo e a sua informação deverá ser utilizada para a construção de cada plano de aula, tendo em conta o anterior. Toda a avaliação deverá ser considerada de forma processual, envolvendo simultaneamente uma introspecção por parte do docente relativo à forma como este prepara e leva a cabo o processo de ensino.

No decurso do ano letivo, há o cuidado em fazer cumprir o currículo prescrito e proposto pelos docentes, seguidamente surge a necessidade de aferir qual o currículo aprendido. Ou seja, o conjunto de aprendizagens realmente efectuadas. Para este processo procedeu-se à construção de uma grelha de avaliação formativa para cada unidade didática.

Este mecanismo de avaliação foi considerado um dos mais úteis, na medida em que permitiu o ajustamento diário do processo de ensino e dos passos seguintes para a criação de estratégias para melhorar a aquisição de conteúdos.

A avaliação sumativa tem como propósito determinar o nível dos alunos relativamente aos objetivos estabelecidos inicialmente, com um carácter valorativo de acordo com o domínio dos conteúdos e da qualidade do desempenho do decorrer da avaliação contínua.

De acordo com Gil (2006) a avaliação sumativa deve ser definida como avaliação pontual, que geralmente ocorre no final do curso, de uma disciplina, ou de uma unidade de ensino, visando determinar o alcance dos objetivos previamente estabelecidos. Esta avaliação deve ter em consideração os balanços parciais.

Esta fase da avaliação tem uma função específica na qual se pretendeu certificar e qualificar, e onde se tem em consideração os restantes elementos de avaliação e de onde resulta um valor como avaliação sumativa.

Para cada unidade curricular leccionada, houve um cuidado em reservar as últimas aulas de cada matéria para a avaliação sumativa. A avaliação era registada numa ficha previamente elaborada pelo núcleo de estágio e continha as informações relativas ao domínio psicomotor, a identificação dos alunos e componentes críticas e respectivos critérios de êxito.

Em relação aos alunos dispensados da realização da prática desportiva, houve uma avaliação ajustada. Em algumas situações implicou a realização de um teste escrito com os conteúdos teóricos respeitantes à unidade didáctica a decorrer.

Houve sempre a intenção de manter a avaliação o mais informal possível, diminuindo a pressão sentida pelos alunos aquando da avaliação. Assim, no decorrer das aulas previstas para a avaliação a única distinção em relação às restantes aulas de consolidação era a utilização de uma grelha para anotar quais os objetivos atingidos pelos alunos, para posteriormente realizar o resto do preenchimento com os restantes parâmetros.

No que concerne à avaliação sumativa, no final de cada unidade didáctica houve uma reflexão cuidada, e um balanço relativamente aos resultados atingidos.

A auto avaliação correspondeu ao momento onde os alunos preencheram uma grelha, elaborada pelo Grupo de Educação Física, esta foi constituída pelos parâmetros de avaliação de acordo com os três domínios. O preenchimento deste documento teve como objectivo a consciencialização dos alunos para a sua prestação em relação aos diferentes domínios.

## **2.2- Tarefas Inerentes ao Estágio Pedagógico**

No decorrer do Estágio Pedagógico foram elaboradas algumas tarefas que permitiram potenciar as aprendizagens. Algumas dessas tarefas prendem-se com a realização de observações pedagógicas e balanços pós unidades didáticas.

No que concerne às avaliações pedagógicas, estas foram realizadas ao nível das aulas leccionadas pelos restantes elementos do núcleo de estágio, aulas de colegas de outros núcleos de estágio e aulas dos docentes da Escola Secundária da Lousã.

As observações foram feitas com base numa grelha desenvolvida pelo núcleo de estágio e incluem alguns factores que foram escolhidos por serem considerados essenciais para a leccionação das aulas tais como: planeamento, instrução e demonstração; gestão e organização; feedbacks. No final da análise destas componentes, eram descritos pontos positivos e sugestões de melhoria.

Estas observações tiveram como principal objectivo a identificação das fragilidades sentidas pelo docente e observadas pelos restantes e posterior análise reflexiva e crítica com o intuito de propor estratégias de superação das dificuldades. Posteriormente servia para concluir o ciclo e observar se as lacunas foram superadas, promovendo um desenvolvimento contínuo da capacidade de docência.

Relativamente aos balanços das unidades didáticas, estes foram feitos no final das mesmas, com o objectivo de realizar uma reflexão sobre todo o processo de ensino-aprendizagem desenvolvido no decorrer da modalidade leccionada. Nestes balanços constavam os conteúdos abordados, o cumprimento ou não da extensão e sequência de conteúdos propostos. Realizou-se a análise dos conhecimentos obtidos, efectuando uma comparação entre os vários momentos de avaliação. Também foram analisadas as estratégias implementadas e a sua utilidade no processo de ensino.

Assim, compreende-se a importância da análise crítica de cada intervenção pedagógica, em especial a partilha destas mesmas análises. No decorrer do ano letivo houve uma busca contínua por melhorar e alcançar o patamar da mestria, patamar este que só é atingido mediante a capacidade de discernir e ajustar as estratégias de ensino.

### **2.3- Tarefas complementares à Intervenção Pedagógica**

No decorrer do ano letivo surgiu a possibilidade de desenvolver mais atividades que complementaram o estágio pedagógico. Estas surgiram no âmbito da Unidade Curricular de Organização e Gestão Escolar, no qual foi desenvolvido um projeto de assessoria ao cargo de Diretor de Turma da turma B do 9º ano. Este permitiu experienciar as diversas tarefas pertencentes ao cargo e compreender a exigência que lhe é inerente

O grupo de Educação Física da escola é muito dinâmico e activo. Desta forma o núcleo de estágio foi convidado a auxiliar na realização de diversas atividades desportivas, nomeadamente o Corta Mato, Torneio de Tag- Rugby e Corta Mato Distrital.

Também no âmbito da Unidade Curricular de Projetos e Parcerias Educativas, o núcleo de estágio organizou e participou em duas atividades distintas. A primeira a actividade já pertencia ao plano anual de atividades a desenvolver pelo Grupo de Educação Física e correspondeu ao Corta- Mato do Agrupamento de Escolas da Lousã. Este foi inteiramente planeado e organizado pelo núcleo de estágio em conjunto com o Professor orientador da escola e posteriormente colocado em prática através do apoio e participação de todos os professores de Educação Física do agrupamento de Escolas da Lousã.

Tornando-se um evento de grande dimensão na medida em que mobilizou todas as escolas pertencentes ao agrupamento, e teve muita adesão por parte dos alunos, uma vez que se trata de uma actividade desenvolvida todos os anos.

A segunda atividade realizada foi o “Torneio de Street-Basket”, esta teve menor adesão por parte dos alunos e restringia-se aos alunos da Escola Secundária. Foi planeada e organizada pelo núcleo de estágio e pelo Professor orientador da escola e após a fase de planeamento foram delegadas tarefas para os restantes professores. A atividade foi de menor dimensão mas teve uma organização mais cuidada, decorreu de acordo com o planeado e considerou-se um sucesso na escola.

A realização das duas atividades referidas anteriormente permitiu a aquisição de diversos conhecimentos, não só referentes ao meio escolar, mas também à organização de eventos desportivos e lazer.

## **2.4- Componente Ético-Profissional**

Ser docente implica necessariamente o desenvolvimento da componente Ético - Profissional, na medida em que se prevê que o professor apresente um conjunto de comportamentos adequados para com a comunidade escolar e também no decurso do cumprimento das suas funções. Assim, esta dimensão necessita de estar em comunhão com a intervenção pedagógica, na medida em que ambas assumem um papel fundamental no desenvolvimento do docente perante os diversos agentes de ensino. Tendo em vista que a educação é efectuada considerando diversos princípios éticos e um conjunto de valores morais que orientam o exercício da profissão.

No decorrer do ano letivo, houve a preocupação de manter presente as diversas dimensões que compõem a ética de acordo com o Guia de Estágio Pedagógico (2016/2017). Desenvolvemos um conjunto de atitudes e comportamentos que promoveram o correto desempenho das funções de docência (aluno estagiário), de forma mais coerente e responsável. Assim, foi assumido um compromisso ético para com as aprendizagens dos discentes, procurando aplicar os conhecimentos adquiridos no decorrer da formação. Houve também uma preocupação constante em assumir uma postura eticamente correta para a prática educativa, conservando uma atitude inclusiva, promovendo sempre que necessário a diferenciação das aprendizagens de acordo com as capacidades de cada aluno.

Na maioria das acções foi evidente um cuidado em manter uma postura correta, sendo exemplo para os alunos, promovendo simultaneamente um ambiente propício para a aquisição de conhecimentos e formação do individuo enquanto elemento integrante da sociedade.

No decurso do ano letivo, foi mantida a pontualidade e assiduidade, correspondendo a comparecer no espaço de aula, realizar a montagem dos materiais necessários à modalidade a leccionar. Também foram desenvolvidas algumas regras junto da turma, que promoveram a aplicação destes mesmos cuidados.

No que concerne à postura adotada, houve um cuidado constante em manter as atitudes assertivas, preservando a coerência ao longo de todo o processo e perante toda a comunidade educativa, procurando uma interacção cuidada e eficaz. Assim, houve preocupação em demonstrar disponibilidade tanto para com os alunos como para os professores e funcionários.

O trabalho cooperativo também esteve presente, em especial no Núcleo de Estágio, na medida em que foi possível adquirir competências sociais ao nível do trabalho em grupo e também ao desenvolvimento da capacidade de delegar tarefas. Esta foi uma das dimensões onde foi mais notório o nosso desenvolvimento desde o início do Estágio Pedagógico.

## **2.5- Questões Dilemáticas**

Até ao início do estágio pedagógico ser docente resumia-se à nossa capacidade de observar os nossos professores, de compreender as suas dificuldades e experimentar algumas das suas funções, no decorrer da licenciatura e mestrado. Contudo, ao chegar ao contexto real, compreendemos que o exercício da actividade docente, encontra-se delimitada por contextos cada vez mais complexos onde o professor necessita de desenvolver mecanismos para gerir as situações problemáticas do sistema educativo e com a interacção com os alunos e comunidade escolar.

Ser docente implica muito mais do que a mera transmissão de conteúdos, sendo relevante manter relações de fácil comunicação com a escola e com a turma. No entanto, este

não é um processo linear, implica ultrapassar algumas fragilidades que através da experiência, foram resolvidas.

Uma das primeiras fragilidades por nós sentidas relaciona-se com a gestão do tempo para cumprir o Estágio Pedagógico e as atividades profissionais inerentes ao desenvolvimento do estágio. Para ultrapassar esta fragilidade procurámos desenvolver algumas estratégias tais como, organização da rotina de forma a manter o trabalho sempre em dia.

A segunda dificuldade foi sentida no âmbito da avaliação inicial e suscitou algumas questões dilemáticas, tendo em consideração os alunos com maiores dificuldades e que de forma inequívoca “destoavam” do nível geral da turma. Após a avaliação estes dilemas intensificaram-se na medida em que por inúmeras vezes foi necessário recorrer ao trabalho em grupos, suscitando dúvidas na elaboração dos mesmos grupos.

No VI FICEF o Professor Luís Bom apresentou uma comunicação intitulada de “*Grupos Homogéneos ou Heterogéneos qual o melhor?*” No decorrer da palestra foi possível compreender que estas não foram fragilidades exclusivas do núcleo de estágio, mas sim transversais aos docentes. É necessário compreender que o trabalho por níveis é necessário. Tornando-se, importante compreender que a aquisição de conhecimentos está na dependência da interacção com outros que dominem melhor e que tenham a capacidade de estimular a aquisição de novas capacidades. Desta forma, compreende-se que é necessário criar grupos heterogéneos com o intuito de promover a aquisição de conhecimentos de todos os alunos independentemente do seu nível de desempenho.

### **3- TEMA PROBLEMA**

#### **Nota Introdutória**

No início do ano foi proposto aos discentes a realização de uma investigação, cujo tema se enquadrasse nos domínios da intervenção da Educação Física.

O tema escolhido prende-se com a qualidade das aprendizagens em EF, considerando os conteúdos práticos e as atitudes perante a EF. Esta escolha surge no seguimento do Projeto de Investigação Acção (PIA) elaborado no âmbito de uma Unidade Curricular do Mestrado. Aquando da realização do PIA, intitulado de “ *Análise de Fatores com Influência sobre a Inatividade Física na Cidade de Coimbra*” que tinha como intuito identificar quais os factores que inibiam a prática de exercício físico.

Na realização do PIA, surgiram algumas questões associadas à influência da Educação Física na formação de adultos fisicamente educados. Com o intuito de procurar respostas para esta problemática surgiu o presente estudo que consiste na análise das aprendizagens conseguidas em EF tendo em consideração o leque de finalidades e matérias de ensino. Sendo que para o fazer devemos ter presente a importância de todos os seus domínios.

Neste trabalho apresentamos o estudo relativo à parte das atitudes face à atividade física e domínio da matéria de Ginástica Acrobática. Desta forma, considerando a dimensão exigida para o desenvolvimento do trabalho Relatório de Estágio, e o facto de a análise de todas as componentes da matéria de ensino de EF requerer um conjunto de diversos instrumentos, tipos de resultados e profundidade de análise, pensámos ter condições para um tratamento consistente do tema.

Para uma melhor compreensão do trabalho desenvolvido, a estrutura e organização foi elaborada de forma coerente e lógica, incluindo as seguintes partes essenciais: a primeira

correspondente à problematização, onde se propôs a questão a averiguar, os objetivos e hipóteses propostas para a análise dos resultados; a segunda em que se realiza o enquadramento teórico; na terceira e é onde apresentamos a metodologia de trabalho, caracterização da amostra, os instrumentos utilizados e os procedimentos executados, apresentação dos instrumentos de recolha; a quarta corresponde à descrição dos resultados e última parte algumas possíveis conclusões.

### **3.1- Enquadramento Teórico**

Para suportar este estudo importa fazer uma revisão bibliográfica sobre o que alguns autores escreveram sobre as temáticas em causa.

#### **3.1.1 - Finalidades da Educação Física**

A conceção da EF seguida no PNEF “centra-se no valor educativo da actividade ecléctica, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno” (2001, pág. 6).

Desta forma, e segundo a fonte anteriormente citada, é importante a apropriação de habilidades e conhecimentos, a elevação de capacidades do aluno na formação das aptidões, atitudes e valores. Para isso, os programas não devem ser estruturados com fraccionamento de domínios. Contudo, atendendo à necessidade da operacionalização da avaliação devemos atender à tríade de domínios: motor, cognitivo e socio-afetivo, permitindo, desta forma, ir estruturando a aprendizagem da EF ao longo dos anos.

Neste sentido, destacamos também a importância da motivação dos alunos, sendo que esta depende de um aperfeiçoamento, aumento da proficiência e da qualidade da participação na atividade educativa, podendo vir a ser um fator que promove a atividade física de forma duradoura. Permitindo assim atingir uma das finalidades da Educação Física propostas pelo PNEF (2001) que é: ”a promoção e formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, atribuindo valor à iniciativa e responsabilidade pessoal, a cooperação e solidariedade; a ética desportiva; a higiene e segurança pessoal e colectiva; a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente” (pág.6).

Crum refere a importância da cultura motora, sublinhando que “o exercício, o jogo o desporto são mais do que apenas físicos, e que as atividades motoras humanas são governadas por regras e alteráveis.” Nomeadamente, as “experiências subjectivas de competência são condições importantes para a participação na cultura motora durante toda a vida” (Crum, 1993, pág.142).

Dá-nos também a perspectiva de que a “introdução planificada à cultura motora” em EF permite compreender e experimentar valores como recreação, saúde, aventura, excitação, companheirismo, auto-realização e que a participação dos alunos na cultura motora, possibilita, experiência e aprendizagem de um conjunto de competências, determinantes para a continuação da prática do desporto para além do tempo em que a EF é obrigatória. Ou seja, que no leque de ofertas da comunidade as pessoas sejam capazes de saber escolher para si a prática de exercício físico que mais lhe convém.

Acrescenta ainda que a EF tem que servir para aprender a fazer, através de processos estruturados de aprendizagem, nomeadamente as matérias desportivas, facilitando o aumento do repertório motor. Mobiliza assim o conceito de “Competência tecnomotora (e.g. a competência para apanhar uma bola, para ultrapassar o adversário, para nadar, para dançar um tango)” (pág.143), como meio de integração na cultura motora. Justificando ainda, desta forma, a pertinência de se avaliar as aprendizagens numa matéria específica.

Perante o exposto e focalizando-nos na unidade didática de ginástica acrobática, uma vez que foi nesta modalidade que estudámos as aprendizagens adquiridas na EF. Esta matéria pertence aos conteúdos curriculares de EF, proposto pelo PNEF, apesar de não ser nuclear fez parte das propostas do grupo de EF. Sendo leccionada desde o 7º ano até ao 12º. Nesta matéria de acordo com a mesma fonte é expectável que os alunos estejam no nível avançado.

Na matéria de Ginástica Acrobática destacamos novamente a importância da conjugação da tríade de domínios motor, cognitivo e socio-afetivo, na medida em que aqui observamos a necessidade de desenvolvimento constante da actividade motora através do aperfeiçoamento. Do domínio cognitivo, através da importância dada à segurança, ao trabalho

de equipa e aos perfis individuais. E por último o domínio socio-afetivo onde é esperado que os estudantes compreendam a importância do resultado de um trabalho conjunto, respeitem as diferenças inter-individuais, identifiquem e elevem as capacidades dos colegas. Não se preocupando somente com o desempenho individual mas sim com o coletivo.

Decorre da valorização do desenvolvimento das aprendizagens destas capacidades a reflexão sobre a importância das atitudes perante a EF, uma vez que Harris e Hoffman (2000) as relacionam com as aprendizagens e com a motivação para a prática de actividade física de forma continuada.

Assim, parece-nos pertinente uma abordagem à importância das atitudes na aprendizagem da EF.

### **3.1.2 - Atitudes relativas à Atividade Física**

A formação de atitudes faz-se através da motivação, interesse, desejo e estímulos. A motivação de acordo com o Dicionário da Língua Portuguesa, corresponde a “ ato de despertar o interesse por algo; processo que desencadeia uma atividade consciente”.

Atitude, de acordo com Coll citado por Dosil (2002) corresponde a uma tendência a comportar-se de forma consistente perante determinadas situações, objetivos, sucessos ou pessoas.

Dosil (2002) acrescenta que a atitude corresponde a um conjunto de crenças, sentimentos e tendências que predispõem o indivíduo a atuar de determinada maneira, salientando as três componentes das atitudes: componente cognitiva; componente afetiva; componente da conduta.

As atitudes determinam ação, a este propósito enfatizamos a opinião de Ajzen & Fishbein's, citado por Rikard e Banville (2006), que consideram que as intenções que levam a

cumprir determinada acção têm origem em duas determinantes básicas: as atitudes pessoais e as atitudes de outros inclusive de pais, pares e outros. A primeira determinante depende do espírito crítico do próprio indivíduo, da percepção de correto e incorrecto. Já a segunda determinante surge da opinião dos outros sobre as suas próprias atitudes, mas também da visão que o indivíduo tem das atitudes tomadas por outros, mediante situações distintas.

Kenyon, citado por Dosil (2002), faz uma abordagem às atitudes relacionando-as com a EF, ou seja, propõe o agrupamento de 6 domínios, onde considera: a experiência social, saúde e forma física, procura de adrenalina, experiência estética, recreação, procura de mecanismos de superação. Demonstrando assim a amplitude de possibilidades decorrentes da EF, permitindo a cada individuo alcançar de alguma das formas as atitudes expectáveis de serem alcançadas pela prática da Educação Física.

Os outros autores fazem a abordagem às atitudes tendo por base a prática do exercício físico, ou seja que este permite desenvolver a construção de novas atitudes. A este propósito Grifo (2010) defende a actividade física como forma de promover excelentes oportunidades de deliberações éticas e uma maneira de determinar as condutas, considerando-as incorretas ou corretas. Acrescenta ainda que as práticas influenciam o desenvolvimento dos jovens em relação aos domínios: cognitivo, social, afectivo e fisiológico.

Ainda nesta linha de pensamento, valorizamos o contributo de Sage (1986) que refere que a prática do desporto permite o desenvolvimento social e moral através de competências sociais. Também Salguinho (2007) associa a participação desportiva à socialização, na medida em que quando se pratica desporto é necessário cumprir um conjunto de regras, valores sociais, promovendo assim, uma melhor interação social.

Luke e Sinclair (1991) identificaram factores que induziam diferentes atitudes face à prática da Educação Física entre eles destacaram: o currículo, o comportamento do professor, a atmosfera de aula, auto percepção do aluno e as facilidades relacionadas com a prática, concluíram ainda que o auto conceito, nível cultural e aptidão física estavam na base de atitudes positivas.

Em síntese, as atitudes, não são dissociáveis do processo de aprendizagem das matérias. Contudo, não existe um ponto exclusivamente direccionado para o desenvolvimento destas, nos programas. No entanto o PNEF, remete-nos para que é finalidade da EF “Reforçar o gosto pela prática regular das actividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como factor de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social.” (pág.10).

## **3.2- Metodologia**

A Metodologia segundo Fortin (1999), pode ser entendida como um processo racional para chegar ao conhecimento ou à demonstração da verdade em função dos objetivos que se pretendem atingir.

Assim, este capítulo integra a contribuição pessoal, identificando o percurso, desde a revisão da literatura efetuada, a qual suportou o enquadramento teórico fazemos uma abordagem sequencial dos seguintes pontos: tipo de estudo, objeto de estudo, questões e hipóteses de investigação, variáveis em estudo, amostra e procedimentos de investigação.

O presente estudo tem como objectivo averiguar se a EF prepara os jovens para a aquisição e manutenção de hábitos de atividade física na idade adulta. Para o estudo deste objetivo principal foram explorados dois objetivos de maior especificidade que são: o domínio dos conteúdos práticos, nomeadamente, da Ginástica Acrobática e atitudes perante a actividade física.

### **3.2.1- Tipo de estudo**

Este estudo foi elaborado com carácter exploratório na medida em que foram desenvolvidos instrumentos para a análise dos temas propostos, nomeadamente a grelha de observação de ginástica acrobática. Trata-se de uma metodologia quantitativa uma vez que existiu recolha e análise de dados, recorrendo a uma técnica quantitativa e descritiva com análise de diferenças entre subgrupos amostrais.

### **3.2.2 - Objeto de estudo**

Este estudo tem como objeto as aprendizagens dos alunos no que concerne ao domínio dos conteúdos práticos e atitudes perante a actividade física. Relativamente ao domínio das matérias, determinámos o nível de qualificação da matéria de ginástica acrobática por meio da

avaliação de competências motoras dos alunos. Em relação do domínio das atitudes estas foram estudadas através da aplicação de um questionário.

### **3.2.3- Questões e Hipóteses de Investigação**

As questões propostas são as seguintes:

- Qual o nível de qualificação dos alunos no domínio da matéria de ginástica acrobática?
  - Quais as variações da qualificação na matéria de ginástica acrobática de acordo com o género?
- Qual a atitude dos estudantes em fim de escolaridade perante a actividade física?
  - Como variam as atitudes perante a actividade física de acordo com o género?
  - Como variam as atitudes perante a actividade física de acordo com a prática ou não de actividade física extra- escolar?

#### Hipóteses:

Quivy e Campenhoudt (1992) salientam que uma das melhores formas de estruturar trabalhos de investigação é em torno de uma ou mais hipóteses sendo estas uma suposta resposta ao problema a ser investigado. É uma preposição que se forma e que pode ser aceite ou rejeitada depois de devidamente testada.

#### Hipótese A

- H0- Não há diferenças estatisticamente significativas nas atitudes perante a atividade física entre quem pratica e quem não pratica atividade física extra-escolar.

- H1- Há diferenças estatisticamente significativas nas atitudes perante a atividade física entre quem pratica e quem não pratica atividade física extra-escolar.

#### Hipótese B

- H0- Não há diferença estatisticamente significativa nas atitudes perante a atividade física entre rapazes e raparigas.
- H1- Há diferenças estatisticamente significativa nas atitudes perante a atividade física entre rapazes e raparigas.

#### Hipótese C

- H0- Não há diferença estatisticamente significativa nos níveis de qualificação da matéria de ginástica acrobática entre rapazes e raparigas.
- H1- Há diferença estatisticamente significativa nos níveis de qualificação da matéria de ginástica acrobática entre rapazes e raparigas.

### **3.2.4- Variáveis em Estudo**

Neste estudo recorreremos à utilização de distintas variáveis dependentes e independentes, estas são caracterizadas mediante a sua natureza, podendo ser quantitativas quando são expressas através de valores numéricos e variáveis qualitativas quando se expressam por categorias. As variáveis independentes em estudo são: Género (rapariga, rapaz); Prática de Exercício Físico Extra-Escolar (pratica, não pratica). As variáveis

dependentes em estudo são: as atitudes perante a actividade física, a qualificação da ginástica acrobática (por níveis) e a idade.

### **3.2.5 – Amostra**

A amostra do estudo apresentado é constituída por um total de 65 alunos que frequentaram os 11º e 12º anos de escolaridade na Escola Secundária da Lousã no ano letivo de 2016/2017. Do total dos participantes no estudo 22 são do sexo masculino e 43 são do sexo feminino. As suas idades variam entre os 16 e 19 anos. Correspondendo a 56,44% do total de alunos do 11º e 12º anos.

A decisão de constituir a amostra do estudo, por alunos pertencentes ao 11º e 12º anos de escolaridade prende-se com o facto de serem anos finais de escolaridade e que a intenção é compreender os efeitos da EF, na capacidade de promoção da actividade física de forma autónoma e continuada, revelando-se pertinente estudar os alunos no final do processo educativo, por isso recorreremos aos alunos do 12º ano. Tendo em consideração o processo de maturação dos jovens, compreende-se que não há diferenças significativas entre os jovens do 11º ano e 12º ano em termos físicos e perante a necessidade de aumentar a amostra, optou-se por incluir os alunos do 11º ano.

### **3.2.6- Procedimentos**

Para verificar o domínio dos conteúdos práticos de EF, optámos por observar a matéria de Ginástica Acrobática.

A Ginástica Acrobática tal como as restantes matérias abordadas na Escola Secundária da Lousã é leccionada através da periodização por blocos, num período 6 semanas em cada ano. Esta é uma matéria que é ensinada desde o 8º ano até ao 12º.

A recolha de dados foi feita através da construção de um instrumento de observação, desenvolvido pelo núcleo de estágio (Anexo C). No processo de elaboração, tivemos em consideração as qualidades dos instrumentos de avaliação definidas por Rosado e Colaço (2002). Procurou-se que o instrumento fosse claro (permitindo que dois observadores distintos lessem o mesmo), económico (aplicável em toda a sua extensão e complexidade), válido (cada nível devidamente identificativo e específico em relação ao nível de origem) e exclusivo (não permitindo que nenhum conteúdo seja comum entre níveis).

Os conteúdos alvo de observação foram definidos de acordo com os objetivos descritos (PNEF 10º, 11º e 12º anos, 2001, pág. 122-123), ou seja, para o nível avançado na matéria de Ginástica Acrobática.

Para posteriormente serem qualificados os níveis de cada aluno, foi necessário definir critérios de classificação que estivessem em concordância com os objetivos propostos para os níveis de desempenho.

*Tabela 1*

*Crítérios de Classificação de níveis para a matéria de Ginástica Acrobática*

<p>Nível Não Elementar</p>	<p><b>O aluno não cumpre no mínimo dois objetivos para o nível elementar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1- Executa corretamente as pegadas consoante os elementos a realizar;</li> <li>2- Realiza o monte e o desmonte de forma correta e em segurança;</li> <li>3- Alinha os segmentos corporais;</li> <li>4- Aguenta a execução das figuras acrobáticas durante 3 segundos;</li> <li>5- Realiza os elementos de ligação com fluidez e sem erros;</li> </ul> <p>Realiza a transição entre elementos de forma fluida e harmoniosa.</p>
<p>Nível Elementar</p>	<p><b>O aluno cumpre no mínimo os seguintes objetivos:</b></p> <p>Alinha os segmentos corporais + 3 dos restantes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1- Executa corretamente as pegadas consoante os elementos a realizar;</li> <li>2- Realiza o monte e o desmonte de forma correta e em segurança;</li> <li>3- Aguenta a execução das figuras acrobáticas durante 3 segundos;</li> <li>4- Realiza os elementos de ligação com fluidez e sem erros;</li> </ul>

	5- Realiza a transição entre elementos de forma fluida e harmoniosa.
Nível Avançado	<p><b>O aluno cumpre os seguintes objetivos:</b></p> <p>6- Executa corretamente as pegadas consoante os elementos a realizar;</p> <p>7- Realiza o monte e o desmonte de forma correta e em segurança;</p> <p>8- Alinha os segmentos corporais;</p> <p>9- Aguenta a execução das figuras acrobáticas durante 3 segundos;</p> <p>10- Realiza os elementos de ligação com fluidez e sem erros;</p> <p>11- Realiza a transição entre elementos de forma fluida e harmoniosa.</p>

A observação foi realizada sempre pela mesma pessoa, no 3º Período, no final da unidade didática, correspondente à função didática de consolidação e avaliação. Para tal recorremos à gravação das coreografias em parceria com a professora da turma, posteriormente foi feita análise e o preenchimento das fichas de observação. Este método permitiu observar repetidamente, de forma individual, mais atenta e cuidada as execuções dos seis grupos, tendo em conta a sua heterogeneidade.

Para o estudo das atitudes perante a Educação Física, foi escolhido o questionário “Versão Portuguesa da Escala de Atitudes hacia la Actividad Física y el Deporte” (Dasil,2002), previamente validado para a população Portuguesa. A escala utilizada baseou-se na versão Portuguesa da ” Escala de Atitudes hacia la Actividad Física y el Deporte de Dasil, (2002) cujos indicadores de validade são: 0,9005.

Este questionário é composto por doze afirmações, com sete níveis de resposta (numa escala ordinal: 1-7). Podendo as respostas variar entre o Discordo Totalmente e o Concordo Totalmente. A pontuação obtida na escala oscila entre 12 e 84, onde 12 corresponde a uma atitude desfavorável face à atividade física e ao desporto e 84 a uma atitude muito favorável. O ponto médio corresponde a 48 (atitude nem favorável, nem desfavorável).

Foi analisada a pertinência dos itens a questionar e seguidamente implementado o processo de recolha de dados que foi feito de forma direta, no final do ano letivo, na medida em que o seu preenchimento foi presencial.

Para o tratamento dos dados recolhidos, recorreremos ao SPSS 23. No qual realizámos análise de frequências relativas e absolutas, calculo de médias e desvio-padrão. Para a análise de inferência utilizamos testes não paramétricos (U-Mann- Witney, Kruskal-Wallis) dado as características de distribuição não normal da amostra. Para esta decisão recorreremos ao teste Kolmogorov – Smirnov, no qual  $p < 0,05$ , ver anexo (F). Os dados foram considerados estatisticamente significativos quando  $p < 0,05$ .

### 3.3- Resultados

A apresentação dos resultados é dividida em: atitudes e ginástica acrobática, permitindo uma melhor organização da exposição dos valores obtidos para verificação das hipóteses propostas.

#### 3.3.1- Atitudes

A Tabela 1 permite verificar que a maioria dos participantes é do sexo feminino com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos. 66.7% não pratica atividade física de forma frequente.

Tabela 1 - Caracterização da amostra para o questionário das Atitudes

Variáveis Independentes	Opções	Frequência n= 65	Percentagem
Prática de actividade física frequente	Sim	21	32,3%
	Não	44	67,7%
Sexo	Masculino	22	33,8%
	Feminino	43	66,2%
Idade	16	14	21,5%
	17	27	41,5%
	18	13	20,0%
	19	11	16,9%

Tabela 2 – Valores totais referentes ao questionário das atitudes

	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio- Padrão	p
<b>Global</b>	65	12	84	53	17,43	
<b>Feminino</b>	22	17	81	56,95	18,89	.00
<b>Masculino</b>	43	12	84	50,97	16,05	
<b>Prática</b>	21	57	84	72,33	7,96	.16
<b>Não Prática</b>	44	12	62	43,77	12,38	

A Hipótese A relativa à prática atividade física extra-escolar foi testada com o teste de U Mann Whittney e foram obtidos valores de  $U= 9,00$  e  $sig.= 0,00$ . A diferença entre os sub-grupos, pratica e não pratica, é estatisticamente significativa pelo que se aceita a hipótese H1.

A Hipótese B relativa ao género foi testada com o teste de U Mann Whittney e foram obtidos valores  $U= 373,00$  e  $sig.=0,16$ . A diferença entre os sub-grupos, masculino e feminino, não é estatisticamente significativa pelo que se aceita a hipótese H0.

### 3.3.2- Ginástica Acrobática

Ao analisar a Tabela 3 referente às frequências relativas, é possível constatar que a amostra é composta por 67 alunos pertencentes ao 11º e 12º anos de escolaridade. Após a observação dos vídeos das coreografias de ginástica acrobática dos vários grupos, foi possível posicionar os alunos conforme os critérios estabelecidos aquando da elaboração do instrumento de observação para a Ginástica Acrobática. Situando os participantes da amostra em: Não elementar, Elementar e Avançado.

Tabela 3 – Caracterização da amostra de Ginástica Acrobática

Variáveis Independentes	Opções	n=67	Percentagem
Sexo	Masculino	23	33,8%
	Feminino	44	64,7%
Ano Escolar	11º	35	51,5%
	12º	32	47,1%
Nível	Não elementar	25	36,8%
	Elementar	20	29,4%
	Avançado	22	32,4%

De acordo com a tabela 3, é possível observar que 36,8% dos alunos se encontram no nível não elementar. Também é de salientar que o somatório dos níveis não elementar e elementar corresponde a 66,2% do total de participantes. Apenas 32,4% alcançaram o nível avançado, proposto pelo PNEF para o 12º ano de escolaridade.

A Tabela 4 foi construída com o intuito de demonstrar as diferenças de qualificação na ginástica acrobática de acordo com o género. Para tal, apresentamos as frequências absolutas e relativas dos diferentes níveis, por géneros.

Tabela 4 – Teste da Hipótese C

	<b>Masculino</b>		<b>Feminino</b>	
	N	%	N	%
<b>Não Elementar</b>	11	47,8	14	31,8
<b>Elementar</b>	6	26,1	14	31,8
<b>Avançado</b>	6	26,1	16	36,4

Teste de Kruskal – Wallis (Qui quadrado 1,49; sig.0,222)

Tendo em consideração o valor do Teste de Kruskal – Wallis a diferença entre os níveis (não elementar, elementar e avançado), não é estatisticamente significativa para o género, pelo que se aceita a hipótese H0.

### 3.4- Discussão

Este capítulo é desenvolvido a partir da análise dos resultados obtidos e que consideramos mais pertinentes para a discussão, procurando estabelecer ligações com as referências do enquadramento teórico.

Relativamente aos dados referentes à Tabela 1 é possível identificar que do total de alunos 67,7% não pratica actividade física de forma frequente entenda-se que para a resposta de praticar actividade física de forma frequente ser sim é necessário que cumpra os seguintes requisitos: Realizar três ou mais sessões por semana com duração de 20 minutos ou mais que exijam um esforço moderado a vigoroso (American College of Sports and Medicine, 1988; Sallis and Patrick, 1994).

Considerando a opinião de Araújo (2015) que as atitudes positivas face à prática da actividade física estão na base para que os jovens possam vir a desenvolver hábitos de vida saudáveis ao longo da vida. Esta opinião dá consistência ao que é referido por Harris Hoffman (2000) e já defendido anteriormente por Crum (1993).

Nos resultados da Tabela 2, do nosso estudo verificamos ~~que~~ uma maioria dos participantes com atitude positiva (acima de 48). Esta atitude apresenta uma diferença estatisticamente significativa, entre os alunos que praticam actividade física extra escolar e os que não praticam, sendo que os que praticam apresentam o valor de 72,33 próximo do ponto máximo de (84), os que não praticam apresentam valores abaixo do valor de corte (48) demonstrando uma atitude desfavorável em relação à actividade física. Podendo assim, vir a representar um obstáculo à prática continuada da actividade física, não desenvolvendo hábitos de vida saudáveis.

Também o PNEF afirma que uma das finalidades é “Reforçar o gosto pela prática regular das actividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como factor de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social.” (pág.10). Ao atentarmos no valor da média de respostas dos alunos que não praticam

atividade física extra-escolar, ou seja, estão na dependência exclusiva da EF. Estes apresentam uma atividade desfavorável face à atividade física (43,77). Assim, podemos concluir que é necessário um maior investimento no desenvolvimento e cumprimento desta finalidade que visa a melhoria das atitudes face à atividade física.

Quanto ao género verificamos que não há diferenças estatisticamente significativas entre os subgrupos, rapaz/ rapariga, quanto às atitudes perante a atividade física. Este resultado, não corrobora a opinião de outros autores nomeadamente Araújo (2015) que atribuiu uma atitude mais favorável à prática da atividade física aos rapazes. Considerando que estes são mais propensos às atividades físicas e desportivas que o sexo oposto.

No que concerne ao domínio da matéria desportiva de Ginástica Acrobática é possível verificar através da Tabela 3 que 66,2% dos alunos se encontram abaixo do nível proposto pelo PNEF (10º, 11º e 12º anos, 2001) que considera que o nível de qualificação é Avançado na matéria de Ginástica Acrobática. Uma das possibilidades de explicação desta maioria poderá derivar do modelo de periodização adotado pelo grupo de EF na escola. A abordagem desta matéria, é feita durante um período médio de 6 semanas, podendo não ser suficiente para os alunos consolidarem as aprendizagens, na medida em que não existe regularidade de estímulos. Apesar do valor encontrado no nível Elementar (29,4%), não significa que estes alunos não tenham desenvolvido o conjunto de bases para uma prática da matéria de Ginástica Acrobática.

Também foi possível determinar, se existiam diferenças nos níveis de qualificação na Ginástica Acrobática consoante o género (masculino, feminino). A Tabela 4 permite analisar a diferença dos níveis de qualificação de acordo com o género na matéria de Ginástica Acrobática, respeitante à questão acima descrita. Ao analisar os dados obtidos foi possível compreender que não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os géneros, na qualificação da matéria de Ginástica Acrobática.

### **3.5- Síntese Conclusiva**

Para obtermos respostas às questões de investigação colocadas no nosso estudo, utilizámos para recolha de dados a “Escala de Atitudes hacia la Actividad Física y el Deporte de Dosil”, (2002) e a grelha de observação para Ginástica Acrobática. Permitindo-nos conhecer o nível de qualificação dos alunos no domínio da matéria de Ginástica Acrobática, as variações das qualificações da Ginástica Acrobática considerando os géneros, as atitudes dos estudantes em fim de escolaridade face à EF e como é que estas variam de acordo com o género. Por último permitiu-nos saber que a prática da atividade física extra-escolar proporciona aos estudantes uma atitude positiva perante a EF.

No entanto, verificámos que este estudo apresenta algumas limitações como, dificuldade no controlo de variáveis da amostra, nomeadamente, nas observações da Ginástica Acrobática, onde não foi feito o controlo entre quem pratica e quem não pratica atividade física extra-escolar.

Este estudo devido ao seu carácter exploratório pretende ser um contributo para estudos futuros, daí sugerimos: realizar o estudo com uma amostra superior; maior abrangência de alunos escola e professores; efectuar dois momentos de aplicação dos questionários, um inicial e um após o início da implementação de medidas na EF escolar.

Atualmente os jovens em fim de período de escolaridade obrigatória apresentam alguma tendência para hábitos sedentários, colocando a atividade física num patamar inferior, parecendo-nos importante, compreender as razões sociais, económicas e culturais que estão na base desta opção e trabalha-las em simultâneo com os currículos de EF.

## CONCLUSÃO

Uma vez terminado o Estágio Pedagógico consideramos que esta foi uma experiência desafiante e extremamente enriquecedora, ao longo destes nove meses, conseguimos dar respostas positivas ao que nos foi solicitado, procurámos alcançar os objetivos delineados. Com o fim desta etapa, predomina o sentimento de que foram adquiridos muitos conhecimentos nos mais variados domínios da docência mas também ao nível individual da formação humana. Foram progressivamente trabalhadas e diminuídas algumas fragilidades, através da dedicação constante de todos os intervenientes no processo.

No decorrer do ano letivo foi possível identificar alguns traços do perfil próprio enquanto docente que associados a valores e características pessoais permitiram esboçar um perfil próprio de docente. Para que esta construção fosse possível houve um cuidado contínuo em identificar as lacunas através das reflexões desenvolvidas junto dos colegas e orientadores. Permitindo crescer não só como professora mas também enquanto pessoa. Permanece no entanto a consciência de que ainda há muitas aprendizagens a realizar e que ser docente não é e trata de uma formação estanque mas sim um processo contínuo.

Tendo em vista o Plano de Formação Inicial, fica o sentimento de correto desempenho das funções inerentes ao cargo de professora estagiária, na medida em que houve uma procura contínua em desenvolver as capacidades dos alunos.

Em suma, esta foi uma etapa inicial num caminho que se espera longo e cujos frutos são constantes e devem promover o gosto contínuo pela formação e desenvolvimento enquanto docente.

## **BIBLIOGRAFIA**

American College of Sports Medicine (ACSM) (1991). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 4th ed, Philadelphia, PA, Lea & Febiger.

American College of Sports Medicine (ACSM), (1998). *Opinion statement on physical activity on children and youth*. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 20 , 422-423.

Araújo, A. (2015). *A Influência da atitude para a prática de atividade Física no Norte de Portugal e na Galiza*. Tese de Doutoramento. Universidade de Vigo.

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa Livros Horizonte.

Coutinho M. C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teorias e Práticas*. Coimbra: Almedina. (pp 217-229);

Crum, B. (1993). A Crise da Identidade de Educação Física: Ensinar ou não ser, eis a questão. *Boletim SPEF*, nº 7/8, pp.133-148.

Diário da República, 1ª série, nº129 – 5 de Julho de 2012. Ministério da Educação e Ciência DL N°139/2012.

Fortin, M.(1999). *O processo de investigação, da conceção à realização*. Loures: Luso Ciência.

Gil, A. C. (2006). *Didática do ensino superior*. São Paulo: Atlas

Godinho, M. (1999). *Controlo motor e aprendizagem. Fundamentos e aplicações*. Edições Lisboa. FMH.

Guedes, D. (1999) *Educação para a saúde mediante programas de Educação Física Escolar*. Motriz. Vol. 5, n.1.

Harris, J., & Hoffman, S. (2000). *Cinesiologia: O estudo da Atividade Física*. Porto Alegre: Artmed.

Luke, M.D. & Sinclair, G.D. (1991) *Gender Differences in Adolescents' Attitudes Toward School Physical Education*, Journal of Teaching in Physical Education, 11, 31-46.

Nobre, P. (2009). *Contributos para uma avaliação curricular da Escola: A avaliação do PCE In Investigar, Avaliar, Descentralizar – Actas do X Congresso a SPCE*. Bragança: SPCE e ESSE/IPB

Pais, A. (2010). *Fundamentos Didáticos e Técnico- Didáticos de Desenho de Unidades Didáticas Para a Área de Língua Portuguesa*.

Perrenoud, P. (2000) *A formação dos professores no século XXI. In: PERRENOUD, Philippe et al. As competências para ensinar no século XXI: a formação dos professores e o desafio da avaliação.* Tradução de Cláudia Schilling e Fátima Murad. Porto Alegre: Artmed, 2002<sup>a</sup>.

Polit,D., Hungler, B. (1995). *Fundamentos de pesquisa em enfermagem*, 3<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Artes Médicas.

Proença, J. (2002). *Questionar a Educação (Física): Da definição de prioridades para a escola e para a vida, á flexibilidade dos currículos*, Revista de Humanidades e Tecnologias.

Quivy, R., Campenhoud, A. (1992) *Manual de investigação em ciências sociais*. 1<sup>a</sup> ed. Lisboa: Gradiva Publicações Lda.

Rikard G. & Banville D.(2006) *High School Student attitudes about phsical educations*, Sport, Education and Society, 11:4, 385- 400

Rikard, G. & Banville, D. (2006) *High School Student attitudes about physical education*, Sport, Education and Society, 11 (4), 385-400.

Roldão, M. (2009). *Estratégias de Ensino. O saber e o agir do professor*. Vila Nova de Gaia: Fundação Manuel Leão.

Sage, G.(1986). The Effects of Physical Activity on the Social Development of Children. *Effects of Physical Activity on Children*, 19 22-29.

Salguinho, A (2007). *Prática Desportiva e Rendimento Académico – Um estudo com Alunos do Ensino Secundário*. Tese Mestrado. Universidade de Coimbra. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Portugal

Siedentop, D. (1983). *Physical Education; introductory analysis*. Dubuque: Brown.

Simões, C. (1996). *O desenvolvimento do professor e a construção do conhecimento pedagógico*. Aveiro: Fundação João Jacinto Magalhães;

## **ANEXOS**

## ANEXO A – Modelo de Plano de Aula



### Disciplina de Educação Física



Plano de Aula			
Professor(a): Inês Cipeirano		Data: 17/11/2016	Hora: 12:45h- 13:30h
Ano/Turma: 9ºB	Período: 1º Período	Local/Espaço: Pavilhão	
Nº da aula: 20	U.D.: Badminton	Nº de aula / U.D.: 4	Duração da aula: 45'
Nº de alunos previstos: 23		Nº de alunos dispensados: 1	
Função didática: Introdução			
Recursos materiais: Volantes, raquetes de badminton, rede			
Objetivos da aula: Introdução da unidade didática de Badminton; Exercitar a coordenação óculo-manual;			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas/ Critérios de Êxito	Estratégias / Estilos / Modelos de Ensino
T	P				
<b>Parte Inicial da Aula</b>					
12h 50'	5'	- Marcar presença; - Fornecer informações acerca do modo de funcionamento da aula, objetivos, tarefas e sua organização.	<b>Preleção Inicial:</b> - Os alunos encontram-se dispostos de frente para o professor, enquanto este marca a presença e transmite informações relativas aos objetivos, tarefas e organização da aula.	- Os alunos, dispostos de frente para o professor, atentos compreendem os objetivos, tarefas e organização da aula.	Estilo de Ensino de Comando
12h 55'	6'	Preparar o organismo dos alunos para o esforço - aumento do ritmo cardíaco, mobilização dos principais grupos musculares e articulações	<b>Jogo de Volta ao Mundo:</b> Os alunos em fila frente a frente realizam (serviço curto) que deve transpor o campo e vão para o fim da sua fila, rapidamente; ( 4 alunos por fila); Variantes: com mão dominante; com mão não dominante; para a esquerda; para a direita.	-Os alunos de forma organizada e disciplinada, participam no exercício - Os alunos adotam uma postura corporal correta; - Os alunos movimentam-se no espaço delimitado	Estilo de Ensino de Comando
<b>Parte Fundamental da Aula</b>					
13h 01'	22'	- Exercitar e aperfeiçoar os gestos técnicos de Badminton; - Averiguar o nível dos alunos relativamente aos aspetos técnicos do Badminton.	<b>Jogo (1x1):</b> - Divide-se a turma em grupos de 2 alunos, colocando cada um de um lado da rede; - Situação de jogo 1x1, em que o objetivo é colocar o volante no chão do campo adversário para pontuar.  Instrução e Organização: 2' Prática: 20'	- Os alunos após o instrumento do volante, recuperando o enquadramento (centro do campo); - Os alunos deslocam-se e posicionam-se corretamente para devolver o volante, evitando que este caia no chão; - Os alunos demonstram intencionalidade na execução dos seus batimentos de forma a tentar conquistar o ponto; - Os alunos realizam os vários tipos de batimentos de forma correta e oportuna.	Tarefa
<b>Parte Final da Aula</b>					
13h23'	2'	- Promover o retorno à calma - diminuição do ritmo cardíaco; - Realizar o balanço da aula.	<b>Retorno à calma:</b> - Alunos dispostos de frente para o professor acompanham uma sequência de alongamentos, realizada por este; - Breve conversa com os alunos acerca da tarefa realizada, aspetos positivos, aspetos a melhorar e o que irão abordar na aula seguinte.	- Os alunos, dispostos de frente para o professor, participam de forma organizada e disciplinada, acompanhando a sequência de alongamentos; - Através do balanço de aula, realizado pelo professor, os alunos percebem o objetivo e a tarefa realizada, o que fizeram de bem, o que melhorar e o que fazer na próxima aula.	Estilo de Ensino de Comando

## ANEXO B - Grelha de Avaliação Diagnóstica

### Avaliação Diagnóstica Badminton



Ano: 9º		Turma: B								Data:	
Aluno	Domínio Psicomotor									Domínio Cognitivo Conhece e identifica o objetivo de jogo e as suas regras fundamentais	Observações
	S/ volante	C/ Volante									
	Recuperação do enquadramento	Serviço curto	Serviço comprido	Clear	Lob	Amorti	Drive	Remate			
1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	
5	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	
6	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	
7	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
8	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	
10	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	
11	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	
12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	
13	3	3	3	3	1	2	1	2	2	3	
15	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	
16	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	
17	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	
18	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	
19	3	3	3	2	1	2	1	2	2	2	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
21	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	
22	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	
23	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	

**Parâmetros:**  
- **Serviço curto e longo** – executa o Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.  
- **Clear** – executa o clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.  
- **Lob** – executa o lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).  
- **Amorti** – executa amorti, (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.  
- **Drive** – executa drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.  
- **Remate** – executa o remate, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

## ANEXO C - Grelha de Observação de Ginástica Acrobática



### Instrumento de Observação

(Nível dos alunos de acordo com os objetivos do PNEF)



Ano:	Turma:	Período:	Unidade Didática: Ginástica Acrobática				Data:			
Grupos	Esquema	Nº Aluno	Género	Esquema Coreografia	Elementos Gimnicos (1)				Nível	
	Dificuldade dos elementos gimnicos				Realiza o monte e desmonte de forma correta e em segurança	Alinha os segmentos corporais	Aguenta as figuras acrobáticas durante 3 segundos	Executa corretamente as pegas consoante os elementos a realizar	Execução das figuras e elementos (coreografia)	Execução individual
1	Escrever o q fazem, esquema: PARES/TRIOS	1			SIM/NAO					
		2								
		3								
		4								
		5								
		6								
2		7								
		8								
		9								
		10								
		11								
		12								
3		13								
		14								
		15								
		16								
		17								
		18								
4		19								
		20								
		21								
		22								
		23								
		24								

## **Crêterios de Classifica o de Niveis**

### **Não Elementar**

O aluno não cumpre o mínimo dos objetivos para o nível elementar

### **Elementar**

O aluno cumpre no mínimo os seguintes objetivos:

1 Alinha os segmentos corporais;

+

3 Dos restantes objetivos

### **Avançado**

O aluno cumpre os seguintes objetivos:

- Executa corretamente as pegadas consoante os elementos a realizar;

- Realiza o monte e o desmonte de forma correta e em segurança.

- Alinha os segmentos corporais;

- Aguenta a execu o das figuras acrobáticas durante 3 segundos.

- Realiza os elementos de liga o com fluidez e sem erros;

- Realiza a transi o entre elementos de forma fluida e harmoniosa;

(Os alunos são só podem considerar no nível avançado se cumprirem simultaneamente os objetivos para o elementar e avançado).

### **Niveis:**

A avalia o dos níveis   feita por duas parcelas, distintas, nas quais 1 parcela   avaliada pela execu o individual e outra pela execu o do grupo.

Anexo E- Versão Portuguesa da Escala de Atitudes hacia la Actividad Física y el Deporte” ( Dosil, 2002)

**Escala de Atitudes face à Atividade Física e Desporto**  
 Versão Portuguesa da Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (Dosil, 2002).

**Instruções para o preenchimento**

No quadro abaixo, assinala a sua atitude face a Atividade Física e ao Desporto. É importante considerar que não existem respostas certas ou erradas. Por favor, leia cuidadosamente o questionário e tendo em consideração os 7 níveis indicados, responda às seguintes afirmações, assinalando com um círculo em

Praticas exercício físico de forma regular, pelo menos 2 vezes por semana, nos últimos 3 anos?	Sim	Não
Sexo:	Feminino	Masculino
Idade:		

	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo , Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1) A atividade física/desporto ocupa um lugar importante na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
2) Se tivesses uma tarde livre ocuparias uma parte do teu tempo a realizar uma atividade física/desporto.	1	2	3	4	5	6	7
3) Em algumas ocasiões, já me deitei ou levantei mais cedo, para poder praticar uma atividade física/desporto.	1	2	3	4	5	6	7
4) Sempre que posso, assisto a eventos ou espetáculos desportivos ao vivo.	1	2	3	4	5	6	7
5) Gostava de ter sempre algum tempo, durante a semana, para me dedicar à atividade física/desporto.	1	2	3	4	5	6	7
6) Em algumas ocasiões, já me deitei ou levantei mais cedo, para poder ver uma transmissão desportiva.	1	2	3	4	5	6	7
7) Em comparação com os meus amigos, dedico mais tempo à prática da atividade física/desporto.	1	2	3	4	5	6	7
8) Se não puder praticar uma atividade física/desporto durante uma semana, a minha vontade de praticá-la(o) aumenta.	1	2	3	4	5	6	7
9) Quando vejo uma atividade física/desporto, a minha vontade de praticá-la(o) aumenta.	1	2	3	4	5	6	7
10) Se tivesse que deixar de praticar, durante uma semana, uma atividade física/desporto, penso que a minha forma física pioraria.	1	2	3	4	5	6	7
11) A atividade física/desporto é uma das prioridades, na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
12) Os meus programas de televisão favoritos são os desportivos.	1	2	3	4	5	6	7