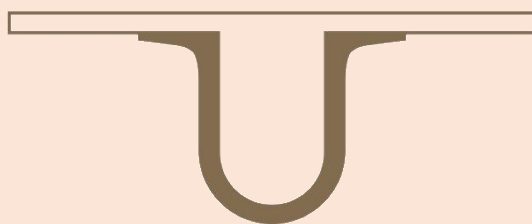




UNIVERSIDADE D
COIMBRA



David Afonso Esteves

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ
FALCÃO, JUNTO DA TURMA DO 12º6, NO ANO
LETIVO DE 2017/2018**

**PERCEÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM ALUNOS
DO 12º ANO**

Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Doutor Raúl Martins e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

setembro de 2018

David Afonso Esteves

Nº2013151394

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO JUNTO DA TURMA DO 12º 6 NO ANO
LETIVO DE 2017/2018**

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física – Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básicos e Secundário.

**Orientador FCDEF-UC: Professor
Doutor Raul A. Martins**

COIMBRA

2018

Esta obra deve ser citada como:

Esteves, D. (2018). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária José Falcão, junto da turma 12º6, no ano letivo 2017/2018. Relatório Final de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

David Afonso Esteves, aluno nº 2013151394 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 artigo nº 28, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC de 23 de agosto de 2013.

Data:

(David Afonso Esteves)

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais por me proporcionarem a possibilidade de participar nesta experiência e investirem na minha formação acadêmica.

À minha namorada e *nakama* com quem partilhei e conciliei todas as horas de trabalho, pela paciência e pela força que me transmitiu.

Ao meu filho por toda a alegria que trouxe à minha vida e por garantir que todas as aulas lecionadas e conteúdos transmitidos, fossem a pensar na criação de um futuro melhor.

Aos meus colegas de curso e amigos pela entreaajuda, reflexão, partilha de experiências e discussão de ideias.

Ao professor orientador de escola, professor Paulo Francisco, pelo acompanhamento tanto a nível profissional como a nível pessoal, contribuindo para o meu desenvolvimento enquanto professor de Educação Física e enquanto ser-humano.

Ao professor orientador de faculdade, professor Raúl Martins, pela disponibilidade e ajuda, mas também pela coerência ideológica ao longo deste percurso.

À Escola Secundária José Falcão e todos os seus integrantes que tornaram este estágio numa experiência profissional positiva.

Aos alunos da turma 12^o6 responsáveis pela elevação da minha motivação e do meu foco, e por contribuírem eles também para a minha formação enquanto docente.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física e todos os professores por estes cinco anos de aprendizagens e transmissão de conhecimentos que me trouxeram até aqui.

A Coimbra por todas as experiências que acumulei nesta cidade, que farão para sempre parte de mim.

A todos vocês, os meus profundos e sinceros agradecimentos, muito obrigado!

Resumo

O relatório de estágio representa o final de uma etapa na nossa formação académica, o estágio pedagógico em ensino de Educação Física, do qual deveremos retirar o máximo de aprendizagens e experiências possíveis, refletindo sobre elas, para posteriormente melhorar o processo de ensino-aprendizagem. Este relatório insere-se no plano curricular do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, e visa aprofundar todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2017/18, junto da turma do 12.º 6 da Escola Secundária José Falcão, enquanto professor estagiário. Este documento, é constituído por diversos capítulos com o intuito de descrever as experiências vivenciadas e oferecer uma reflexão sobre as atividades desenvolvidas e aprendizagens tendo como base as expectativas iniciais. Numa primeira parte é feita a Contextualização da Prática e a Caracterização das condições de realização, seguindo-se a Análise reflexiva sobre a prática pedagógica que incide maioritariamente sobre o Planeamento, Realização e Avaliação. Também em tom de reflexão são abordadas as Atividades de organização e gestão escolar, assim como as Atividades de projetos e parcerias educativas em que estivemos envolvidos. No final deste relatório é apresentado e aprofundado o tema-problema sobre “Perceção da importância da Educação Física em alunos do 12º ano”. O conhecimento das atitudes, sentimentos e opiniões dos alunos face à disciplina de Educação Física representa um relevante instrumento na ação educativa do professor.

Palavras Chave:

Estágio Pedagógico. Educação Física. Professor. Aluno. Planeamento. Intervenção Pedagógica. Avaliação

Abstract

The teacher training report represents the end of a stage in our academic formation, the Teacher Training in Physical Education teaching, from which we should draw as much learning and experience as possible, reflecting on them, and then improving the teaching-learning process. This report is part of the curriculum of the 2nd year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, Faculty of Sports Sciences and Physical Education, University of Coimbra, and aims to deepen all the work developed throughout the school year 2017/18, next to the class of 12 6 of the Secondary School Jose Falcão, while trainee professor. This document consists of several chapters with the purpose of describing the lived experiences and offer a reflection on the activities developed and learning based on the initial expectations. In a first part is made the Contextualization of Practice and the Characterization of the conditions of realization, followed by Reflective Analysis on the pedagogical practice that focuses mainly on Planning, Realization and Evaluation. Also in a reflection tone, we adress the Activities of school organization and management, as well as the Activities of projects and educational partnerships in which we have been involved. At the end of this report is presented and deepened the problem-theme on "Perceiving the importance of Physical Education in students of the 12th grade". The knowledge of the attitudes, feelings and opinions of the students in relation to the discipline of Physical Education represents a relevant instrument in the educational action of the teacher

Key Words:

Teacher Training. Physical Education. Teacher. Student. Planning. Pedagogical Intervention. Evaluation.

ÍNDICE

CAPÍTULO I - Introdução	11
CAPÍTULO II - Contextualização da prática desenvolvida	12
2.1. Expectativas iniciais – Plano de Formação Individual (PFI).....	12
CAPÍTULO III - Caracterização das condições de realização	14
3.1. Caracterização da Escola	14
3.2. Grupo Disciplinar de Educação Física	17
3.3. Caracterização da turma (12.º 6)	17
CAPÍTULO IV - Análise reflexiva sobre a prática pedagógica	19
4.1. Planeamento.....	19
4.1.1. Plano Anual.....	19
4.1.2. Unidades Didáticas.....	20
4.1.3. Planos de Aula.....	22
4.2. Reflexão pós-aula.....	25
4.3. Inovação Pedagógica.....	25
4.4. Realização	27
4.4.1. Dimensão Instrução	28
4.4.2. Dimensão Gestão	31
4.4.3. Dimensão Clima	34
4.4.4. Dimensão Disciplina.....	35
4.5. Avaliação.....	36
4.5.2. Avaliação Diagnóstica	38
4.5.3. Avaliação Formativa.....	39
4.5.4. Avaliação Sumativa.....	40
4.5.5. Autoavaliação	41
CAPÍTULO V - Atividades de organização e gestão escolar	43
CAPÍTULO VI - Atividades de projetos e parcerias educativas	45
CAPÍTULO VII - Atitude ético-profissional	47
CAPÍTULO VIII - Aprofundamento do Tema-Problema	50
8.1. Introdução.....	50
8.2. Pertinência do Estudo.....	50
8.3. Enquadramento teórico	51
8.3.1. Papel do Professor de Educação Física	51
8.3.2. Educação Física.....	52

8.3.3. Problemática do estudo.....	53
8.3.4. Objetivos	53
8.4. Metodologia	54
8.4.1. Caracterização da amostra	54
8.4.2. Recolha de Dados e Procedimentos	54
8.5. Apresentação e discussão dos resultados	56
8.6. Conclusões.....	70
8.7. Limitações do estudo	72
8.8. Recomendações e perspectivas futuras de investigação	72
CAPÍTULO IX - Bibliografia	73
ANEXOS	78

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Distribuição de frequência de resposta dos alunos ao item "Perfil do aluno"	56
Tabela 2 - Distribuição de frequências de resposta em percentagens e média de resposta ao item “Perceção sobre as aulas de EF?”	56
Tabela 3 - Distribuição de frequências de resposta em percentagens e média de resposta ao item “Perceção sobre a valorização da EF, do professor e conteúdos adotados nas aulas.”	62
Tabela 4 - Distribuição de frequências de resposta em percentagens e média de resposta ao item “Perceção sobre a importância da Prática Desportiva e de Hábitos Saudáveis.”	65
Tabela 5 - Distribuição de frequências de resposta dos alunos ao item “Roda dos alimentos”	66
Tabela 6 - Distribuição de frequências de resposta dos alunos ao item “Perceção de conhecimentos”	68
Tabela 8 - Distribuição de frequências de resposta e comparação entre géneros através do teste não-paramétrico de Mann-Whitney ao item “Perceção sobre a valorização da EF, do professor e conteúdos adotados nas aulas.”	63
Tabela 9 - Distribuição de frequências de resposta e comparação entre géneros através do teste não-paramétrico de Mann-Whitney ao item “Perceção sobre a importância da Prática Desportiva e de Hábitos Saudáveis.”	66

Lista de Figuras

Figura 1 - Instalações Desportivas com a designação das matérias e espaços.	15
---	----

Lista de Abreviaturas

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

FCDEFUC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

ESJF – Escola Secundária José Falcão

EF – Educação Física

PFI – Plano de Formação Individual

NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física

GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

DT – Diretor de Turma

EE – Encarregado de Educação

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

FB – Feedback

CAPÍTULO I - Introdução

O Relatório Final de Estágio surge no âmbito do Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC). O desenvolvimento do estágio teve lugar na Escola Secundária José Falcão (ESJF), em Coimbra, na qual lecionámos Educação Física (EF) durante o ano letivo de 2017/2018 à turma 6 do 12º ano de escolaridade do Curso Científico-Humanístico de Artes Visuais, sob a orientação do professor orientador da faculdade Raúl Martins e do professor orientador da escola Paulo Francisco.

O Estágio Pedagógico é uma etapa muito importante da nossa vida, é a transição entre o final da formação académica e o início da vida profissional. É no estágio que colocamos em prática todo o conhecimento teórico e prático adquirido durante a licenciatura em Ciências do Desporto e o primeiro ano deste mestrado. De aluno para professor, o sentido de responsabilidade muda, e a margem para erro é mínima, sempre supervisionados durante a intervenção pedagógica, obrigando-nos a trabalhar para evoluir enquanto profissional de educação. Neste documento estão inseridas as descrições, balanços e reflexões sobre as atividades desenvolvidas ao longo deste ano letivo enquanto professor estagiário.

O Relatório apresenta inicialmente um enquadramento e contextualização da prática desenvolvida, de seguida uma análise reflexiva de toda a prática pedagógica, desde os processos de planeamento, realização e avaliação adotados e, finalmente, o desenvolvimento de um tema-problema sobre “Perceção da importância da Educação Física em alunos de 12.º ano”.

CAPÍTULO II - Contextualização da prática desenvolvida

2.1.Expectativas iniciais – Plano de Formação Individual (PFI)

O seguinte texto foi redigido previamente ao estágio. As nossas expectativas iniciais em relação ao Estágio Pedagógico, traduzem-se na espera de um ano de muito trabalho, que exige dedicação e empenho, transposição e superação de dificuldades, das quais esperamos retirar muitas aprendizagens, tanto a nível profissional como pessoal. O Estágio permitirá dar continuidade à nossa aprendizagem e desenvolver as nossas competências como docente da disciplina de EF, através do contacto e interação com tudo o que o meio escolar nos proporcionará este ano, assumindo as funções e responsabilidades de docência de uma turma. Teremos a oportunidade de perceber e testar todos os conhecimentos que adquirimos ao longo do nosso percurso escolar, pessoal e profissional até ao momento. Esperamos, verdadeiramente, conseguir desenvolver uma relação de partilha e transmissão de conhecimentos e experiências, com o Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF), o Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF), o professor orientador da escola, do qual seremos assessores ao cargo de Diretor de Turma (DT), e o orientador da faculdade. Aprender com os profissionais mais experientes, sabendo ouvir e tendo sempre uma atitude ativa, crítica e positiva face às situações que se apresentarem. Relativamente à comunidade escolar esperamos ter uma intervenção bastante ativa, marcando não só a nossa presença, mas também a diferença, promovendo momentos de partilha de experiências e conhecimentos. Em relação aos alunos, esperamos estimular ao máximo as suas capacidades e potencialidades, promovendo o seu desenvolvimento pessoal (físico, mental, cultural, emocional e social), se possível, através de originalidade na execução dos planos de aula e escolhas dos exercícios, associados ao rigor e aos conteúdos necessários para a lecionação desta disciplina. Nesta área pretendemos focar-nos sobre a conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino, identificando assim a estrutura da matéria de ensino que iremos adotar, objetivos, as dificuldades, os recursos e as estratégias que iremos utilizar. No que respeita à conceção, surge a análise do sistema educativo, dos programas de EF, dos planos curriculares da Escola, dos critérios de avaliação do GDEF, do contexto

sociocultural da turma e da análise individual dos alunos. Assim, consoante as características da turma, a tarefa de adaptar os programas à turma torna-se mais fácil. Estas características ajudarão também a que as finalidades, objetivos, conteúdos e orientações metodológicas, presentes no programa possam ser ajustadas em cada modalidade desportiva. Em relação ao planeamento surge o Plano anual, as Unidades Didáticas (UD) e os Planos de aula. No que diz respeito à realização, a importância do processo de ensino-aprendizagem passa por vários aspetos. Entre eles, a promoção de aprendizagens, da orientação para a prática desportiva e a cultura desportiva do aluno. Por fim, os alunos serão sujeitos a avaliação contínua visto que estão em processo de evolução constante é importante seguir esse desenvolvimento. No início de cada UD será realizada a Avaliação Diagnóstica, que servirá para analisar as necessidades e as qualidades dos alunos e no final a Avaliação Sumativa que terá como objetivo verificar se o que foi delineado foi atingido.

Resumidamente, as nossas expectativas para este ano futuro são bastante positivas, esperamos conseguir desenvolver ao máximo as nossas capacidades e competências enquanto docente e membro da comunidade educativa, participando em projetos e iniciativas.

Concluindo, desejamos que este ano seja repleto de momentos positivos e decisivos, pois somos o resultado das nossas experiências e escolhas. Almejamos terminar este estágio com um maior grau de sabedoria, pois *quanto mais se sabe, menos se precisa* (provérbio aborígine australiano).

CAPÍTULO III - Caracterização das condições de realização

3.1. Caracterização da Escola

O seguinte texto foi produzido em conjunto pelo NEEF no início do ano letivo. A ESJF, foi dos primeiros Liceus Portugueses a serem construídos pelo decreto de Passos Manuel em 1836, juntamente com o Liceu de Lisboa e o Liceu do Porto. Anteriormente designada por Liceu de Coimbra em 1836, por Liceu Central de José Falcão em 1914, por Liceu D. João III em 1936, e finalmente como Escola Secundária José Falcão em 1978, em homenagem a José Joaquim Pereira Falcão nascido a 1 de junho em Mirando do Corvo, ex-aluno do Liceu, um dos grandes ideólogos do Republicanismo no país e autor da Cartilha do Povo.

A ESJF situa-se na Avenida Dom Afonso Henriques, pertencente à freguesia de Santo António dos Olivais, do concelho e distrito de Coimbra. O edifício foi criado segundo as modernas conceções europeias do espaço liceal da época, que obedecia a normas rigorosas de higiene escolar (materiais utilizados, luminosidade, capacidade dos diversos espaços, etc.) e correspondia às exigências de um plano pedagógico que contemplava as áreas das Humanidades, das Ciências, das Artes Oficiais e da EF, sendo que em 2010, foi classificado pelo Instituto de Gestão do Património Arquitectónico e Arqueológico, como Monumento de Interesse Público.

São de referir os vastos espaços destinados à EF: ginásio, campo de jogos e piscina, que, na década de 70 foi substituída por um auditório. E é de salientar a magnífica Biblioteca, com um acervo de milhares de tomos dos séculos XV a XIX e de um valioso conjunto de manuscritos que constituem o “Fundo Antigo”, atualmente à guarda da Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra.

Este edifício é constituído por três pisos de três blocos que se interligam numa configuração em “U”, sendo que, no piso 0 encontram-se os Serviços da Direção, os Serviços Administrativos, o Gabinete do Serviço de Apoio aos alunos com Necessidades Educativas Especiais, o Gabinete do Serviço de Psicologia e Orientação, a Sala dos Professores, a Sala de Reuniões, a Sala Multiusos, a Sala de Exposições, a Sala de Diretores de Turma, e a Reprografia. No 1º e 2º piso situam-se vinte e três salas de aulas normais e equipadas com computador e projetor, oito delas com quadros interativos.

Existe também a Biblioteca, o Anfiteatro Grande, os Laboratórios de Biologia, de Mineralogia, de Física e de Química, de Matemática e de Multimédia, as Salas de Trabalho dos Grupos Disciplinares, as Salas de Desenho, de Línguas, de História, de Geografia e os Sanitários. No interior do Bloco Central existe um espaço aberto com Jardim e o exterior é constituído por um pátio de convívio para os alunos e dois campos polidesportivos. Quanto aos restantes espaços fechados, pode-se mencionar um pequeno bloco, antes designado por a antiga “Casa do Reitor”, onde se situam as salas de trabalho da maior parte dos grupos disciplinares. No pátio existem as instalações destinadas ao Bar e à Papelaria e no último bloco da escola é constituído por dois Ginásios, um de grandes dimensões e outro mais pequeno, onde se localizam ainda, salas de aula normais, o Auditório e o Refeitório. As instalações Gimnodesportivas da escola são vastas e bastante completas, com boas condições para a prática da EF, e normalmente a cada espaço estão destinadas determinadas matérias, como se pode visualizar na figura abaixo.

Figura 1 - Instalações Desportivas com a designação das matérias e espaços.

Polidesportivo Interior (Pavilhão)	
Escalada	Uma parede com 3 vias
Ténis	2 campos
Basquetebol	2 campos
Voleibol	2 campos
Badminton	6 campos
Atletismo (Salto em Altura)	Palco
Patinação	2 campos
Ginásio 1	
Ginástica de Solo	Praticável
Ginástica Rítmica	Praticável
Ginástica Acrobática	Praticável
Ginásio 2	
Ginástica de Aparelhos	2ª Metade do ginásio 2
Dança	1ª Metade do ginásio 2
Aeróbica	1ª Metade do ginásio 2
Polidesportivo Exterior (campo 1)	
Futebol	1 campo
Rugby	1 campo (adaptado)
Ténis	4 campos
Andebol	1 campo
Pista de Atletismo (agregada ao campo 1)	
Corridas	Pista de 198m com 3 corredores
Salto em comprimento e Triplo Salto	1 caixa de areia
Campo 2	
Rugby	1 campo (adaptado)
Andebol	1 campo
Futebol	1 campo
Lançamento do Peso	4 zonas de lançamento

Não obstante, a escola possui materiais para todas as modalidades acima referidas, em quantidade suficiente para que ao mesmo tempo possam estar dois professores a lecionar a mesma modalidade.

A Oferta Educativa 2017/2018 da ESJF, circunscreve o 3º ciclo e o Ensino Secundário. Neste último estágio, a oferta formativa engloba os cursos científico humanísticos: Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Ciências Socioeconómicas e Artes Visuais. No que diz respeito ao Ensino Profissional, estão disponíveis os cursos de Multimédia, Audiovisuais, Turismo e Operadores Turísticos.

A ESJF é constituída por 3 órgãos, nomeadamente, o conselho pedagógico, a direção e o conselho geral. Sendo que, o conselho pedagógico é o órgão encarregue pela coordenação, supervisão pedagógica e orientação educativa da escola, trata dos domínios pedagógico-didáticos, com caráter de orientação e acompanhamento, do pessoal docente e não docente, tal como dos alunos na sua formação inicial. Este órgão é constituído por dezassete membros, detalhadamente: o Diretor que preside; quatro Coordenadores de Departamentos Curriculares (Departamento de Matemática e Ciências Experimentais, departamento de expressões, departamento de línguas e departamento de ciências sociais e Humanas); cinco representantes de grupos de recrutamento diferentes dos Coordenadores de Departamento Curricular; dois Coordenadores dos Diretores de Turma; um Coordenador do Conselho de Orientadores de Estágio; um responsável pelo Serviço de Psicologia e Orientação Vocacional; um Professor Bibliotecário; um Professor Coordenador de Projetos e um Professor Coordenador dos Cursos Profissionais.

A Direção da Escola assenta no articulado do Decreto-Lei n.º 75/2008, o Diretor que é o órgão que administra e gere a Escola. A presidência do Conselho Pedagógico é responsável pela criação do cargo de Diretor (Dr. Paulo Ferreira), coadjuvado por um Subdiretor (Dr. Nuno Dâmaso) e dois Adjuntos (Dr. José Carlos Alves e Dr.ª Ana Moreira), constituindo um órgão unipessoal.

Conselho geral é o órgão de direção estratégica responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade da escola, assegurando a participação e representação da comunidade educativa, nos termos e para os efeitos do n.º 4 do artigo 48.º da Lei de Bases do Sistema Educativo. Este é constituído por oito representantes do pessoal docente; um representante dos alunos do ensino secundário; dois representantes do pessoal não

docente; quatro representantes dos pais ou encarregados de educação; três representantes do município e três representantes da comunidade local.

3.2. Grupo Disciplinar de Educação Física

Fazem parte do GDEF, da ESJF sete professores de EF, cinco dos quais do sexo masculino e dois do sexo feminino. Cinco destes pertencem ao Quadro de Escola e dois são Professores Contratados, sendo que um dos professores pertencentes ao Quadro de Escola ocupa o cargo de coordenador dos Diretores de Turma do Ensino Secundário e Coordenador das Instalações. Pertencem também ao GDEF, quatro alunos estagiários, dois do sexo masculino e dois do sexo feminino, do MEEFEBS, da FCDEFUC. De referir que uma professora se lesionou durante a demonstração de um elemento gímnico, impossibilitando-lhe a lecionação das aulas. A professora foi substituída por outro professor, no segundo período, tendo permanecido até ao final do ano letivo.

3.3. Caracterização da turma (12.º 6)

O aluno é o centro de todo o nosso processo de ensino-aprendizagem, seria incorreto tentarmos planear e executar o processo de ensino com qualidade e sucesso, sem conhecermos os nossos alunos. É importante arrecadar e assimilar diversos dados e informações no primeiro momento com a turma, para isso, foi entregue aos alunos pelo DT um questionário a preencher pelos próprios, no primeiro dia de aulas (Anexo 1). Os questionários foram analisados e os seus dados foram agrupados, posteriormente transformados numa apresentação de PowerPoint (Anexo 2) apresentada ao conselho de turma pela idêntica ordem que referida abaixo.

A turma frequenta o curso Científico-Humanístico de Artes Visuais no último ano de escolaridade obrigatória, o 12.º. É constituída por vinte e sete alunos, dos quais dezanove do sexo feminino e oito do sexo masculino. A média de idades é aproximadamente dezassete, com idades compreendidas entre dezasseis e dezanove anos. Apenas uma aluna é repente, porém mais seis alunos detêm uma retenção, e quatro alunos duas retenções em anos letivos precedentes ao anterior.

Relativamente aos Encarregados de Educação (EE), a maioria dos alunos era representado pela sua Mãe, mas também Pai, Avó, Serviço de Ação-Social, e alunos que se representavam a si próprios. As habilitações literárias dos EE compreendem-se entre

6.º ano de escolaridade e Mestrado, sendo a maior parte dos EE efetivos, todavia três desempregados, referentemente à situação profissional. Quanto ao agregado familiar, sete alunos são filhos únicos sendo mais comum terem um irmão (doze alunos), contudo três alunos têm dois irmãos, e um aluno três irmãos. Dos vinte e dois alunos que responderam à questão “Com quem vive?”, onze responderam “Pai, Mãe, Irmão”, três “Pai, Mãe”, e singularmente existem os seguintes casos, “Pai, Mãe, Irmãos”, “Mãe, Irmão”, “Pai, Irmãos”, “Mãe, Padrasto, Irmãos”, “Pai, Mãe, Avô”, “Mãe, Padrasto”, “Padrasto” e “Avó”.

Em termos de transporte a maioria dos alunos demora entre 5 a 20 minutos a deslocar-se de casa até à escola, porém seis alunos demoram entre 25 a 30 minutos, e quatro entre 45 a 60 minutos, um exemplo de alunos que devem ser considerados relativamente aos atrasos à primeira aula do dia. Dezasseis alunos apontaram o carro como o meio de transporte utilizado, dez o autocarro e cinco realizam o trajeto a pé.

Na escola, os alunos apresentam como disciplinas preferidas Desenho, Geometria Descritiva e História e Cultura das Artes. As disciplinas em que revelam mais dificuldades são Filosofia e Geometria Descritiva. Vinte e quatro alunos pretendem ingressar ao Ensino Superior sendo que apenas três não partilham essa expectativa.

Dos vinte e sete alunos, dois alunos possuem Necessidades Educativas Especiais, nomeadamente Trissomia 21 e Perturbação do Espectro do Autismo, nove apresentam dificuldades visuais e dois dificuldades auditivas. Cinco alunos sofrem de asma. Um aluno sofre de problemas articulares no joelho que lhe impede realizar ações de grande impacto. Um aluno possui um quisto no pulso que não lhe permite apoiar a mão ou realizar qualquer tipo de esforço a nível dessa articulação. Um aluno sofre de uma condição chamada desfiladeiro torácico que lhe impede a prática de Atividade Física.

Relativamente às características da turma observadas durante as aulas, é importante referir que os alunos são simpáticos e bem-educados, mantendo um bom clima durante a aula, sem nunca ter havido nenhum problema de disciplina, no entanto deparámo-nos com alunos pouco motivados e com fraca ligação quer à EF, quer ao desporto em geral.

CAPÍTULO IV - Análise reflexiva sobre a prática pedagógica

Neste capítulo, será apresentada uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica desenvolvida ao longo do estágio nas suas três grandes dimensões: Planejamento, Realização e Avaliação.

Por vezes de forma até inconsciente reflexionamos sobre as nossas decisões. Contudo se tivermos a intenção de aprimorar as nossas práticas pedagógicas, e sermos melhores profissionais, surge a necessidade de, após cada momento de intervenção numa das diferentes dimensões do estágio, retirar um tempo para refletir sobre as nossas ações. Ao desenvolvimento profissional dos professores deve estar sempre associada a reflexão sobre a prática (Zeichner, 1993).

4.1.Planeamento

“Todo objetivo sem plano, é apenas um desejo” Antoine de Saint-Exupéry

O planeamento deve ser considerado como a base para atingir o nosso objetivo com sucesso, no fundo a base de todo o processo de ensino-aprendizagem. Envolve a projeção do futuro para o presente, antecipando o máximo de situações e/ou obstáculos, de modo a maximizar a qualidade com que chegamos ao objetivo, de forma contínua e fluída. O planeamento torna-se assim fundamental para estruturar e organizar todo o Estágio Pedagógico. Divide-se em três estruturas diferentes que seguem uma lógica de construção progressiva, correlacionadas e interligadas entre si como uma pirâmide: Plano anual na base, sendo o mais abrangente, seguido da Unidade Didática que é o nosso planeamento a médio prazo, e no topo, o mais concreto e específico, o Plano de Aula.

4.1.1. Plano Anual

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino...” (Bento, 2003). Sendo o Plano Anual o primeiro documento a ser realizado, podemos afirmar que está no nível macro do Planeamento, tomando-se decisões a longo prazo. Este documento serviu-nos de guia ao longo do ano, contudo não é algo definitivo, deve e foi sujeito a ajustes e alterações.

No primeiro encontro com o orientador de escola Professor Paulo Francisco, antes de começar o ano letivo, o Professor começou por caracterizar a escola em que nos

encontrávamos para nos demonstrar a importância do meio envolvente. No mesmo dia, após uma visita pelos espaços da escola solicitou-nos a elaboração de um plano anual de turma que consistiria de modo geral, numa planificação global das tarefas pedagógicas e do processo de ensino-aprendizagem que seria aplicado no decorrer deste ano letivo. Procedemos à realização de um documento constituído pela caracterização do meio escolar, dos recursos, da turma a lecionar, assim como o planeamento anual da disciplina tendo em consideração as matérias a abordar e rotações dos espaços, previamente definidas em conjunto com o GDEF. O *roulement* (Anexo 3), como tantas vezes foi apelidado pelo Professor Orientador Paulo Francisco, prevê a distribuição das turmas pelos espaços disponíveis segundo, as matérias (matérias pré-definidas por anos de escolaridade por parte do GDEF, de forma a permitir que os alunos contactem com o maior número de modalidades ao longo do seu percurso escolar- Anexo 4) , o horário (por exemplo ter em conta que as 18h no inverno é noite, não havendo portanto visibilidade no campo exterior a essa hora), a estação e o clima (por exemplo é mais provável que haja precipitação no inverno que no verão, condicionando o espaço exterior). É, portanto, justo afirmar que “a sequência de abordagem das modalidades é determinada pelo esquema de rotação das turmas pelos espaços de aula, e em que o tratamento de uma matéria em cada turma se circunscreve ao bloco de aulas que lhe são distribuídas no espaço correspondente a essa matéria.” (PNEF, 2001).

Em suma é fundamental para o planeamento, conhecer e o dominar o meio envolvente, a turma e o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), objetivando adequar e direcionar o ensino e os objetivos programáticos à especificidade da turma. Todavia, como já referido anteriormente, o Plano Anual foi sujeito a modificações durante o decorrer das aulas, devendo ser então flexível e passível de alterações.

4.1.2. Unidades Didáticas

As UD correspondem à segunda etapa de planeamento. Após a realização do Plano Anual, tínhamos conhecimento das matérias a abordar ao longo do ano letivo. Era necessário orientar e estruturar o nosso processo de ensino relativamente a cada modalidade, organizando-o de forma lógica e metodológica. Segundo Bento, (2003), as UD “Constituem unidades fundamentais e integrais de processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.”. Anteriormente à Avaliação Diagnóstica, começamos a construir um documento

regulador, contendo a história da modalidade, recursos disponíveis, os vários elementos de cada modalidade e as suas progressões pedagógicas. Devemos salientar que sentimos, sobretudo nas modalidades que não dominamos, que foi extremamente importante criar essa parte do documento, pois além de aprendermos mais sobre as modalidades, é um momento crítico para estimular a criatividade do professor. Após o primeiro momento de avaliação, tivemos conhecimento do nível de proficiência dos alunos e da turma em geral, que em nada correspondiam com o nível dos objetivos previstos no PNEF. Surgiu, portanto, a necessidade de escolher conteúdos adequados, estabelecer objetivos atingíveis e delinear metas alcançáveis. Uma das grandes dificuldades no ensino na nossa opinião pois, devemos interligar esses conteúdos e objetivos, com as características de cada aluno, tendo em conta também os recursos disponíveis, sejam eles materiais, espaciais ou temporais.

O tempo divide-se primeiro pelo número de aulas para determinada modalidade, em seguida pelo tempo da aula (50'), e finalmente pela aula em si, como iremos abordar no tópico Plano de Aula. Para gerir esse tempo e garantir uma sequência lógica dos conteúdos, continuidade e progressão, construímos a Extensão de Conteúdos, pretendendo distribuir e calendarizar os conteúdos pelas aulas e atribuir funções didáticas respetivamente.

Tal como o plano anual, em todas as UD foram provocadas alterações e foram necessários reajustamentos. O nosso primeiro erro foi não ter em conta as aulas destinadas somente à avaliação da aptidão física, porém rapidamente foi resolvido. Mais complexo problema apareceu com o decorrer das aulas, os alunos não evoluíram ao ritmo esperado, sendo necessário a realização de ajustes nos objetivos e conteúdos, sobretudo nos grupos de nível mais baixo. Visitas de estudo, e outras tarefas e atividades escolares que exigiam a presença dos alunos, condicionaram o número de aulas por matéria. As condições atmosféricas influenciaram várias vezes a utilização do espaço, impossibilitando a prática no exterior.

O planeamento deve ser, portanto de caráter flexível, deve permitir ajustes e prever adaptações, e se necessário deve ser revisto do princípio, sem nunca perder o foco relativamente ao nosso objetivo, que é o desenvolvimento dos nossos discentes. Esse desenvolvimento deve ser detalhadamente acompanhado através da avaliação. Segundo Ribeiro (1999) “A avaliação pretende acompanhar o progresso do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificando o que já foi conseguido e o que está a levantar

dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções.”, logo o Professor deve adequar o processo de ensino-aprendizagem segundo as necessidades dos alunos para se verificarem melhorias. Para apresentar essas melhorias é fundamental antecipar um conjunto de estratégias de ensino, segundo as características do meio escolar, da turma, e mais concretamente do aluno. Como já supramencionado, a turma em geral não apresentava grandes níveis de motivação, tendo sido importante o uso de estratégias de diferenciação pedagógica, utilizando grupos homogêneos e heterógenos conforme as tarefas, mas mais importante ainda consoante as relações socio-afetivas dentro da turma, como tantas vezes referiu o nosso Orientador de escola. Procuramos a complexificação progressiva das tarefas, mas tendo sempre em mente a missão de privilegiar as situações jogadas em vez de exercícios analíticos, como nos foi instruído no primeiro ano deste MEEFEBS. Outra estratégia foi a realização de “aulas especiais”, que iremos abordar em Inovação Pedagógica.

4.1.3. Planos de Aula

O plano de aula, apresenta-se como o último elemento do planeamento. É um documento enquadrado com a UD, onde é possível estruturar e organizar a aula. Deve ser um instrumento objetivo, simples e bem organizado para que seja de fácil e breve consulta. Apesar de serem documentos simples, existem imensas informações e detalhes que devemos ter presentes, devendo estar sempre interligado com o plano anterior e o posterior. No início do ano letivo, em conjunto com o Professor Orientador Paulo Francisco, delineamos as diretrizes do plano de aula. No entanto, por não concordarmos plenamente com algumas delas, e por nos querermos manter fiel a certas linhas orientadoras aprendidas no primeiro ano do mestrado, só no décimo primeiro plano de aula é que finalmente houve concordância de ambas as partes, no modelo do cabeçalho a seguir. Esta ferramenta de uso constante, pretende colocar em ação distintos momentos de aula, onde estão programados diversos exercícios ou tarefas com vista a obtenção dos objetivos específicos definidos. Em suma, toda a organização da aula é definida neste nível micro de planeamento.

Segundo Bento (2003) “A aula de Educação Física estrutura-se normalmente em três partes: parte preparatória, parte principal e a parte final.”. Dividimos então o plano de aula em três partes: a parte inicial, a parte fundamental e a parte final (Anexo 5). Como lecionávamos aula três vezes por semana, foram realizados mais de oitenta planos de aula

ao longo do ano letivo, todos obedecendo a esta estrutura. Na parte inicial estiveram sempre presentes como elementos, a preparação para a aula onde recebemos os alunos (período de tolerância de cinco minutos para os alunos se equiparem), a exposição dos conteúdos a serem abordados e avaliados na aula, de modo a garantir que os alunos percebessem o que iria ser exigido ao longo da aula, e a ativação morfológica, psicológica e fisiológica, através de exercícios dinâmicos, procurando promover a ativação geral do organismo, elevando os parâmetros fisiológicos de base e ativando os grupos musculares, mas também motivar os alunos para a prática desportiva. De salientar também, que apesar de não estar presente no plano, existe um momento de confraternização com os alunos que chegam mais cedo à aula, na nossa opinião muito saudável para a relação entre o Professor e os alunos. Foi nestes momentos em que tivemos maior contacto a nível pessoal com eles, dado que no final da aula todos se apressam para sair.

A parte principal ou fundamental refere-se às tarefas programadas com vista a alcançar os objetivos definidos dentro da UD. Realizam-se exercícios específicos da modalidade, estruturados de forma lógica, do mais simples para o complexo, tanto dentro da aula, como da UD. É a momento chave da aula, em que o professor deve organizar os exercícios, transmitir os conteúdos, providenciar feedback (FB) e ainda avaliar os alunos, visando o desenvolvimento do conhecimento e a aprendizagem dos mesmos.

Na parte final da aula foi dado lugar, por vezes, a exercícios de condicionamento físico, como abdominais, flexões ou agachamentos. Contudo foi sistemático o retorno à calma, com a diminuição dos índices fisiológicos, assim como exercícios de relaxamento e alongamento muscular. Com os alunos colocados em semicírculo a volta do Professor, realizamos, conforme a especificidade da modalidade e da aula em questão, uma breve revisão dos conteúdos abordados, mas também a transmissão de informações sobre a(s) aula(s) seguinte(s), ou outras atividades do meio escolar.

No final do plano era também realizada a fundamentação do plano de aula, onde estavam justificadas as escolhas dos exercícios, tempos, estratégias e grupos de nível.

A realização dos planos de aula, tornou-se no dia anterior à aula, num ritual, procurando os exercícios a abordar, escolhendo as estratégias específicas a aplicar, e tentando descobrir quais as palavras-chave melhor se adequavam aos alunos, de modo a que estes conseguissem consolidar e assimilar a informação através do FB. O Professor Orientador Paulo Francisco salientou inúmeras vezes a importância de conseguirmos

transmitir a informação correta com o menor número de palavras, procurando sempre a objetividade do FB.

Apresentamos algumas dificuldades no início do ano, relativamente à seleção correta dos exercícios, de forma a garantir fluidez entre eles, mas após o primeiro período, tínhamos clara noção dos níveis e das características dos alunos, ainda que tenham surgido várias situações em que tivemos que ‘abandonar’ o plano, por causa dos exercícios não estarem a desenrolarem-se como previsto. Segundo Bento (2003) “O ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção, depois na realidade.”. Existem diversas variáveis incontornáveis, tais como as condições meteorológicas ou a falta de assiduidade dos discentes, que era um problema recorrente na nossa turma, além dos alunos que não realizavam aula por imensas razões e motivos diferentes. Essas variáveis obrigaram-nos a ter que nos adaptar no momento, reorganizando a aula, reestruturando exercícios, mudando de estratégia e conseqüentemente reajustando os objetivos previstos. A capacidade de alteração/adaptação é uma característica de um bom professor adquirida através de experiência, mas sobretudo da antecipação dos problemas. Segundo Bento (2003), “Uma aula é um trabalho duro para o professor. Requer emprego das forças volitivas para levar por diante o conceito planeado, mas também mobilidade, flexibilidade de reação, adaptação rápida a novas situações.”. Realizámos vários planos de aulas específicos para os alunos que não podiam realizar certos tipos de movimentos ou apoios por motivo de doença, lesão ou simplesmente dor, de forma a aumentar o número de alunos que realizavam a parte prática da aula. Aos alunos com atestado médico permanente, além do trabalho escrito, foram atribuídas tarefas como, a realização de resumos sobre um determinado capítulo da matéria, ou outro conteúdo que se julgasse pertinente, a intervenção na aula através da arbitragem ou contagem de pontos, através do preenchimento de dados relativamente à aptidão física dos seus colegas, na gestão das tecnologias, tais como rádio, computador e cronómetro, mas também a responsabilidade de arrumar o material utilizado.

Concluindo, o plano de aula é um documento tão importante como a própria elaboração do mesmo, onde o Professor, de forma organizada, estruturada e, se possível, criativa, antecipa numa folha de papel a aula que irá lecionar. No entanto cada plano de aula é apenas uma eventualidade, podendo o Professor aplicá-lo inteiramente, parcialmente ou de forma nenhuma, conforma a situação em específica.

4.2. Reflexão pós-aula

Foi inevitável refletir durante a lecionação das aulas, nem que por breves momentos, acerca do planejamento da aula seguinte, porém de acordo com Sacristan (1999) citado por Júnior (2010), é quase impossível a coexistência da reflexão sobre a prática enquanto se atua, o distanciamento permitir-nos-á utilizar toda a cultura para racionalizar as ações, que é o que dá sentido à educação e à formação do professor. Daí surge a necessidade de realizar uma reflexão no final da aula, de forma lógica e coerente, enquanto as memórias ainda estão bem presentes.

Após o término de cada aula, muitas das vezes no próprio local da aula, o Professor Orientador Paulo Francisco dava a sua opinião sobre a aula em geral, acompanhada de FB relativamente a certas ações levadas a cabo pelo estagiário, e orientações para futuras aulas.

Com essas informações e através da autocrítica eram criadas as reflexões pós-aula. Um documento contendo os aspetos mais relevantes da aula, com uma análise aos pontos fortes e fracos, tendo sempre em vista a melhoria do processo de ensino-aprendizagem. Foi também uma forma de recolher todas as dicas que o Professor Orientador administrou ao longo do ano letivo que, após leitura, ajudaram a percebermos a evolução como docente no estágio e por fim concretizar este relatório reflexivo final.

4.3. Inovação Pedagógica

Foram utilizadas as tecnologias como auxílio ao processo de docência, como por exemplo o rádio com música com o intuito de aumentar os níveis de motivação e a melhorar o clima na aula. A responsabilidade do manuseamento do aparelho foi por vezes passada a alunos com atestado médico que não realizavam a parte prática da aula, de forma a executarem tarefas ao longo da aula, participando ativamente na sala de aula. Foram realizadas filmagens das prestações dos alunos, com autorização dos próprios, e imediatamente eliminadas após visualização, de forma a que os alunos pudessem observar e ter consciência do movimento que estavam a realizar. Foram também visualizados alguns vídeos de modalidades como a Ginástica no início das UD, tentando mostrar aos alunos, em contextos mais simples, aquilo que iriam fazer e, em contextos mais complexos, a qualidade e beleza do desporto ao nível de competição olímpica. Segundo Betti (2001) “A incorporação das produções digitais, ao ensino da educação física na

perspetiva da vivência/conhecimento/reflexão, traria muitas vantagens: as produções audiovisuais conseguem dar destaque e importância para informações que às vezes o próprio professor transmite mas não obtém repercussão satisfatória”.

Foram utilizadas escadas de coordenação em aulas de Voleibol, Basquetebol, Atletismo e Futebol. Na primeira aula os alunos comentaram que nunca tinham visto nem utilizado esse material. Apesar de não ser algo novo no treino desportivo, e curiosamente a escola ter duas escadas, foi inovador na medida em que proporcionamos, pela primeira vez, a oportunidade aos alunos de utilizarem tais acessórios, perceberem para que servem e o motivo de estarem a serem utilizados em determinadas modalidades. Segundo Lopes et al (2011) citando Kiphard e Schiling a coordenação motora é a interação harmoniosa e económica do sistema músculo-esquelético, do sistema nervoso e do sistema sensorial a fim de produzir ações motoras precisas e equilibradas e reações rápidas adaptadas à situação.

Foram lecionadas cinco “aulas especiais”. Apelidamos as aulas assim, provocou de imediato a elevação dos níveis de motivação dos alunos, que se revelaram ansiosos por saírem da rotina. A primeira foi uma aula de Ioga, onde, ao ritmo de uma melodia calma, fizemos a introdução da modalidade, exercitamos uma sequência de nível principiante chamada “Saudação ao Sol”, e terminamos a aula com a apresentação da sequência à turma, em grupos de cinco elementos. Através das várias posições e elementos trabalhou-se a força, a flexibilidade, e igualmente a consciência corporal.

Seguiu-se a aula de Aeróbica, os objetivos foram a introdução da compreensão da estrutura musical, a introdução de passos de dança e a criação de uma coreografia, também apresentada em grupo no final da aula. De referir a importância do desenvolvimento da coordenação e de noção de ritmo. Segundo Daolio (1996) “as aulas de Educação Física devem propiciar uma ampla gama de oportunidades motoras, a fim de que o aluno explore sua capacidade de movimentação, descubra novas expressões corporais, domine seu corpo em várias situações, experimente ações motoras com novos implementos, com ritmos variados”.

Foi lecionada uma aula de HIIT (treino intervalado de alta intensidade). De acordo com Dalpiaz et al., 2016; Racil et al., 2016; Skutnik et al., 2016; Wood et al., 2016, citados por Loureiro *et al.*, (2017). “Estudos recentes indicam o HIIT como método de treino alternativo ao tradicional treino aeróbio”. O HIIT não é um treino com exercícios

específicos, mas sim um protocolo de treino. O seu conceito baseia-se numa sessão curta de exercícios, na máxima intensidade possível, com curtos períodos de descanso. Existem vários protocolos diferentes, todavia selecionamos o Protocolo Gibala por se adequar melhor as necessidades destes alunos. Gibala criou uma versão menos intensa, com foco nos praticantes iniciantes e sedentários, com ratio de trabalho/repouso 1:1 (60segundos). O FB ao longo dos exercícios escolhidos foi sempre de reforço positivo e motivador. Quando terminamos, os alunos pediram para repetir este tipo de aula, e dois alunos que não realizaram a parte prática confessaram que gostariam muito de ter participado. No final do ano letivo, quando questionados acerca das aulas na sua globalidade, vários alunos referiram esta como a sua aula favorita.

A aula de Pilates e manipulação da fitball (bola suíça), consistiu em exercícios de respiração aliados a exercícios de força, resistência, flexibilidade e equilíbrio, usando uma fitball. Foram realizados cerca de trinta exercícios, a pares e individualmente. Os alunos ficaram encantados desde o primeiro momento em que viram as fitball no ginásio, até ao final da aula, onde expressaram a sua gratidão, por terem tido a oportunidade de participar, e cito um dos alunos, “numa aula cansativa, mas divertida”.

A quinta aula teve como base a elevação e desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas dos alunos, através de apenas o seu próprio peso corporal. Os alunos realizaram exercícios individualmente, a pares, e em grupos de três e quatro elementos. Foi uma aula com elevado índice de aprovação por parte dos elementos da turma, que inclusive referiram que iriam tentar os exercícios em casa.

Precisamente pela vontade dos alunos realizarem exercícios fora do meio escolar, oferecemo-nos para a elaboração de planos de treino individuais, a serem realizados em casa, no espaço exterior (parque, jardim, praia, etc.) e até no ginásio, tendo aderido três alunos à proposta, com diferentes objetivos em mente, como por exemplo perda de peso e ganho de massa muscular.

4.4. Realização

Concluído o processo de planeamento, é necessário pôr em prática o planeado. A prática de ensino é, através da intervenção pedagógica do professor, a orientação do processo de ensino-aprendizagem a nível pragmático. Além da transmissão de matéria o professor deve também gerir os conteúdos a ensinar, o espaço de aula, o material, o tempo

de aula e os seus alunos. Deverá garantir a segurança dos mesmos, prezando por uma relação professor-aluno positiva, existindo um sentimento de partilha de conhecimentos e confiança. Sentimos que ao longo do decorrer das aulas, quanto mais nós ouvíamos os nossos alunos, mas eles nos ouviam de volta. Desde cedo o Professor Orientador Paulo Francisco mencionou a importância da relação com os nossos alunos, e acreditamos que foi através da criação dessa ligação benigna, em conjunto com uma boa gestão, uma instrução adequada e decisões de ajustamento apropriadas, que mantivemos a turma controlada, sem problemas graves de disciplina, nomeadamente comportamentos de desvio. Afinal de contas estas quatro dimensões, Instrução, Gestão, Clima e Disciplina estão interligadas, dependendo umas das outras, de forma a criar um processo harmonioso.

4.4.1. Dimensão Instrução

Segundo Siedentop (1998), a dimensão instrução engloba todos os comportamentos de intervenção pedagógica do professor, destacando-se como técnicas a preleção, a demonstração, o FB pedagógico e o questionamento.

A preleção compõe especificamente a transmissão de informação aos alunos de forma pertinente, concisa e objetiva. É de destacar novamente a interligação entre as dimensões pois existe a intenção de gerir o tempo de instrução, para assegurar o máximo de tempo possível para a prática de atividade física. Como os princípios para a boa gestão do tempo incluem a colocação do material antes da aula começar, encontrávamo-nos sempre antes do toque, com os alunos que chegavam mais cedo ao espaço. Durante esse tempo, usufruíamos da companhia dos alunos, havendo espaço para conversar sobre os seus interesses, ouvir as suas opiniões, e por vezes sugestões de melhoria das aulas. Segundo o nosso Professor Orientador Paulo Francisco, o discurso deve ser adaptado ao público alvo, sempre utilizando a terminologia correta, mas tentando relacionar com os interesses e conhecimentos dos alunos. Começando a aula, os primeiros cinco minutos foram sempre de tolerância para os alunos se equiparem, política usada pelo GDEF da escola. Eram usados quase sempre para lidar com a atribuição de tarefas aos alunos que não iam realizar a parte prática da aula, caso recorrente na nossa turma, e para verificar se os alunos tinham acessórios como relógios, brincos, etc, que pudessem pôr em causa a sua integridade física, e a dos seus colegas.

Com os alunos colocados em meia lua, por vezes sentados no chão dependendo do espaço, realizávamos a preleção inicial de forma clara e objetiva, apresentando as diretrizes gerais da aula, explicitando os seus objetivos e conteúdos a abordar. Era importante relacionar os conteúdos das aulas anteriores, e em caso de ser a introdução de uma nova modalidade havia a necessidade de abordar maior quantidade de conteúdo, conseqüentemente gastando mais tempo. Apesar de utilizarmos tempo fundamental de prática, é necessário e imprescindível abordarmos as questões de segurança, as regras das modalidades, assim como os objetivos e as componentes críticas principais. Só desta forma poderemos garantir a autonomia desportiva dos alunos.

Similarmente à preleção inicial, também as preleções ao longo da aula devem ser claras e objetivas para um efeito positivo nas aprendizagens dos alunos. É indispensável que o professor domine a matéria que leciona e esteja ciente do planeamento de modo a ser objetivo na transmissão da informação, preparando o discurso de antemão, evitando improvisar, de maneira a ser mais fluído. Por vezes alguns elementos da turma realizavam questões, sendo importante responder de forma breve e correta, demonstrando segurança e confiança no nosso conhecimento. Segundo o Professor Orientador Paulo Francisco, o nosso discurso reflete-se na imagem que os alunos possuem do professor de EF, e quanto maior esse valor atribuído, maior o respeito sentido pelo professor e pela disciplina. De referir que as intervenções do professor, podem variar entre interações verbais e não-verbais (Graça e Mesquita, 2006).

Como narrado anteriormente em Inovação Pedagógica, utilizámos as tecnologias como estratégia para a transmissão de conteúdos, mas outros auxiliares gráficos foram usados. Utilizámos os quadros de ardósia disponíveis no pavilhão, planos impressos com imagens, e até desenhamos no chão para os alunos compreenderem os apoios no lançamento na passada no Basquetebol. Ainda relativamente às preleções, mais uma era realizada no final da aula, habitualmente fazendo um balanço da aula, algumas questões e a introdução da aula seguinte, simultaneamente realizando alguns exercícios de alongamento e relaxamento muscular. Por possuímos boas capacidades de comunicação e prepararmos sempre as aulas, pensado no discurso a usar e antecipando situações/problemas, não apresentamos muitas dificuldades nesta técnica de intervenção, além do claro nervosismo das duas primeiras semanas de aulas.

A demonstração como técnica de intervenção pedagógica foi maioritariamente empregue para introdução de novos conteúdos e tarefas/exercícios. Oferece uma imagem

global da atividade ou gesto a realizar à sua velocidade normal ou mais lenta, possibilitando igualmente a visualização por partes, dividindo o movimento, facilitando assim a retenção da informação por parte dos alunos, que poderão comparar a própria execução com a do modelo. Durante a demonstração o professor deve garantir que os alunos estão atentos e dispostos de forma a visualizar a demonstração no plano pretendido. Deve também complementar a informação visual auxiliando-se de palavras-chaves para identificar os aspetos mais relevantes, as componentes críticas.

As demonstrações foram maioritariamente realizadas por nós, por nos sentirmos confiantes e dominarmos os conteúdos que abordamos, mas também fizemos recurso a alunos de nível de proficiência mais elevados. As demonstrações foram predominantemente realizadas antes da tarefa para a turma, e durante a tarefa para grupos ou individualmente. A realização da demonstração, em conjunto com um ou mais alunos, de exercício a realizar a pares/grupos, foi muitas das vezes uma estratégia utilizada para garantir um menor tempo de paragem possível. Era dada a informação ao(s) aluno(s) selecionado(s) para nos auxiliar, antes de pararmos a atividade anterior, assegurando assim que quando parássemos a aula para os colegas verem a demonstração, poupássemos no tempo de instrução, partindo logo para a apresentação da tarefa seguinte.

Outros dos constituintes da instrução é o FB pedagógico, que Piéron (1999) considera um elemento determinante da relação pedagógica, sendo considerado, na aprendizagem motora, um conceito chave. O autor indica que o professor deve primeiramente identificar as diferenças entre prestação ideal e prestação dos alunos, reagir ou não quando se observam diferenças e seleccionar o tipo de FB a utilizar, isto é eleger uma intervenção específica ou então um reforço para animar o aluno e procurar que repita o gesto. Todavia o professor deve ainda ter em consideração a resposta do aluno ao FB dado, se o aluno compreendeu a informação e se é capaz de a colocar em prática. Deverá também acompanhar as seguintes repetições após o FB de forma a poder fechar o ciclo. O FB assume-se como um ponto de união entre o ensino e a aprendizagem.

Durante o estágio pedagógico, em todas as aulas foi providenciado FB, procurando fazê-lo no momento oportuno e direcionando-o para o foco de aprendizagem. Desde cedo foi explicado aos alunos a importância desta ação, para poderem estar atentos e conceder o devido valor à informação recebida. Devido às características apáticas da turma, em relação à função, procuramos que o FB fosse aprovador simples e específico, de forma a elevar os índices de motivação, sendo conseqüentemente muito comum nas

aulas ouvir-se “boa” ou “é assim mesmo”. Em relação à forma o FB foi predominantemente auditivo e misto (auditivo + visual), usando o cinestésico em modalidades como a Ginástica e o Badminton, e também na aula que lecionámos de Ioga. Geralmente o FB foi dado individualmente, ou por grupos de nível que apresentavam as mesmas características/dificuldades. De salientar que com o decorrer das aulas, não conhecemos só os nomes dos nossos alunos e as suas características físicas, mas também os seus traços de personalidade, e devemos adequar o FB por conseguinte em função disso. Relativamente ao objetivo, o FB mais utilizado foi o descritivo, procurando intervir junto de todos os alunos da turma pelo menos duas a três vezes por aula. A procura desse equilíbrio fez com que notássemos mudanças na velocidade de análise da situação e provimento de FB, estando claramente mais aptos agora, que no início do estágio.

Através do questionamento procurou-se envolver os alunos ativamente na aula, estimulando o desenvolvimento da capacidade de reflexão e certificando que os conteúdos foram assimilados. Esta técnica era utilizada muitas vezes o início da aula, enquanto esperávamos pelos alunos atrasados, como forma de rever os conteúdos abordados na aula anterior, ou se fosse uma aula de avaliação diagnóstica/sumativa, avaliar os conhecimentos dos mesmos. No decorrer da aula realizaram-se questões a nível individual, sobretudo após providenciar FB. Logo no início do ano letivo apercebemo-nos que muitos alunos tinham medo/vergonha de errar em frente aos seus colegas, e por vezes apesar de saberem a resposta, eram demasiado tímidos/ introvertidos para responderem, daí o questionamento ter sido realizado mais vezes de forma individual (isolado).

O professor deverá dominar os conteúdos e matéria, para ser capaz de dar uma resposta rápida, correta e adequada à situação, acabando essa desenvoltura por fazer também parte da gestão da aula, dimensão a abordar no próximo tópico.

4.4.2. Dimensão Gestão

Uma gestão adequada é um princípio fundamental para o bom funcionamento de uma aula. A dimensão de gestão encontra-se intrinsecamente ligada ao planeamento, portanto para garantir uma boa gestão, é necessário haver posteriormente, um bom planeamento.

O tempo-programa, tempo de aulas semanais definido pelo Ministério da Educação, não pode ser controlado pelo professor, porém os restantes tempos podem. O Professor deve, portanto, planificar de forma cuidada o tempo de aula prevendo o máximo de situações, de forma a rentabilizar também ao máximo, o tempo útil de aula. Seguindo o que preconiza Scheiff e Col. (1987) citado por Piéron (1999), alguns dos conselhos para a melhoria da gestão de tempo são: reduzir o tempo de deslocamento e permanência nos vestuários, reduzir o tempo de apresentação, explicação e demonstração dos exercícios, sempre de forma clara e concisa, preparar o material antes de a aula começar, reduzir o tempo de mudança de material durante a aula e trabalhar com os mesmos grupos durante a semana.

Relativamente ao tempo disponibilizado para os alunos se equiparem, este foi definido pelo GDEF, cinco minutos de tolerância, porém em todas as aulas os alunos eram incentivados a chegarem mais cedo. Numa fase inicial, o facto de ainda não conhecermos todos os alunos, obrigava-nos a realizar a chamada e a assinalar as faltas/presenças, porém com o passar do tempo, e também devido a sermos titulares de apenas uma turma, rapidamente sabíamos quem estava em falta, eliminando a chamada, poupando cerca de dois minutos. O tempo de instrução e transição foi também reduzindo ao longo do ano, através de um melhor planeamento e da preparação do discurso. A definição de palavras-chave e também gestos-chave permitiu uma mais rápida organização dos alunos, claramente a definição de rotinas é fundamental para uma boa fluidez durante as aulas. Aconselhamos todos os professores a implementar rotinas que se adequam a eles, aos seus alunos, ao espaço e matéria a lecionar. De salientar que é crítico reduzir ao máximo o tempo de organização dos alunos para uma nova instrução e uma das estratégias que utilizamos foi utilizar o apito. Quando utilizado o apito, todos os alunos deviam cessar toda e qualquer atividade, voltar-se de imediato para o professor, e caso fosse em modalidades com bola, era importante que os alunos tivessem a bola controlada debaixo do braço. Segundo Piéron (1996), o tempo ganho na organização pode ser utilizado na exercitação e consequente aprendizagem da matéria, que se traduz basicamente em melhores resultados ou pelo menos nos coloca mais perto do nosso objetivo.

Desde a primeira aula que existiu a preocupação de chegar mais cedo e montar todo o material necessário, não só para que a aula se iniciasse à hora prevista, mas também por uma questão de *mind-set*. Fizemos questão de ter tudo preparado, e visualizar mentalmente, todas as alterações necessárias a realizar durante a aula. Este processo

permitiu várias vezes detetar erros no planeamento, e realizar ajustes antes da aula começar. A simples colocação do conjunto de bases mais perto da posição em que o professor prevê se encontrar quando precisar deles, permite ganhar tempo.

A atribuição de tarefas aos alunos que chegavam mais cedo foi também uma estratégia utilizada, contudo sempre com o cuidado de não utilizar os mesmos alunos todas as aulas, para não os sobrecarregar, e também pela promoção de um ambiente justo e equilibrado.

Como sugerido pelos autores Scheiff e Col. anteriormente, outra estratégia utilizada foi manter os grupos de trabalho idênticos. O Professor Orientador Paulo Francisco referiu muitas vezes a necessidade de os alunos trabalharem por grupos socio-afetivos, isto é, com os seus amigos ou colegas com melhores relações, e evitar agrupar elementos com má ligação, onde pudessem surgir comportamentos de indisciplina.

Outra situação tido em conta relativamente aos grupos de trabalho, foi relativamente à mudança dos números de elementos por grupo. Passar de um exercício de pares para um exercício realizado em grupos de quatro elementos, permite-nos poupar tempo, pois apenas temos de juntar dois pares. Entende-se, portanto, que os grupos devem ser alterados de forma lógica, sem que seja necessário reformular a composição organizativa dos alunos.

A gestão do espaço relativamente às condições climatéricas, como por exemplo o aproveitamento das sombras nos dias e horas de maior calor, foi conseguida também através do planeamento das aulas especiais referidas no tópico Inovação Pedagógica, que foram lecionadas nos Ginásios 1 e 2, espaços que estavam mais vezes disponíveis e isentos da problemática como por exemplo chuva, piso molhado.

O professor também deve ser capaz de gerir as emoções dos seus alunos, como por exemplo o entusiasmo, que irá garantir maiores níveis de motivação e, conseqüentemente, um maior empenho durante a aula. No ensino geral, Rosenshine e Furst (1973) citados por Piéron (1999) identificam o entusiasmo como um dos comportamentos associados ao êxito do ensino.

Uma gestão eficaz parte também por garantir um bom clima durante a aula, mais uma vez a prova que as dimensões estão interligadas entre si, motivo pelo qual iremos

abordar mais características do professor que fizeram de nós melhores gestores, na próxima dimensão.

4.4.3. Dimensão Clima

No primeiro ano deste mestrado, durante uma aula de Desporto e Saúde em Contexto Escolar, lecionada pelo Professor Raúl Martins, também ele nosso Orientador de Estágio, foi referida a teoria das inteligências múltiplas. Segundo Gardner (1994) psicólogo autor desta teoria, existem vários tipos de inteligência, entre elas a inteligência motora, mas também a inteligência interpessoal, ligada às relações entre pessoas, à capacidade natural de liderança, associada à capacidade de identificar as qualidades das pessoas e extrair o melhor delas, organizando equipas e coordenando trabalho em conjunto. Presumimos, portanto, uma elevada importância deste tipo de inteligência para a docência. Passamos a explicar, as interações pessoais, relações humanas e ambiente de aula são características cruciais para o desenvolvimento positivo da aula, sendo importante o professor promover estas relações entre ele e os alunos, e intra-turma. Segundo Siendentop (1998), a relação fina entre professor e aluno depende, fundamentalmente, do clima estabelecido pelo professor na aula.

No início do ano, existe um clima de desconfiança por parte dos alunos, e o primeiro momento é muito importante, pois, como referiu o Professor Orientador Paulo Francisco, um estilo demasiado autoritário poderá causar um afastamento na relação entre alunos e professor, sendo necessário realizar uma aproximação cautelosa, sem nunca colocar em causa a relação professor-aluno, de forma a facilitar a transmissão de conteúdos, a melhorando assim o processo de ensino-aprendizagem.

Logo nas primeiras aulas, querendo passar a mensagem que comportamentos inapropriados não seriam tolerados, devido ao receio de perder controlo da turma por haver pouca diferença de idades (estagiário e alunos), foi adotado um tom de voz e um estilo de instrução um pouco militarista. Após o primeiro mês de aulas, as relações interpessoais começaram a fluir com maior abundância, através das interações normais de aula como questionamento e FB, de conversas informais antes e no final das aulas, assim como em alguns momentos fora das aulas, como por exemplo nos torneios desportivos, em que houve até participação conjunta com elementos da nossa turma, o que possibilitou uma maior aproximação e um maior entendimento das necessidades de

cada aluno. O simples facto de nos dirigirmos aos alunos pelo nome ou alcunha que preferem ser tratados, influencia a predisposição dos mesmos para a aula/tarefa.

Por se tratar de uma turma com baixos níveis de motivação, tentámos sempre transmitir entusiasmo, com a premissa de trazer conteúdo de forma divertida e interessante, mantendo uma postura bem-humorada. Foram constantes os elogios às prestações dos alunos, e os votos de encorajamento como forma de estratégia. A definição de tarefas com elevado grau de taxa de sucesso foi também decisiva para a manutenção de um bom clima durante as aulas.

Como já referido neste Relatório de Estágio, foram formados grupos de trabalho conforme as relações socio-afetivas da turma, o que também contribuiu para um bom clima durante este ano letivo.

Outra característica que nos aproximou, e que nos permitiu identificar ainda mais necessidades dos alunos, a nível do processo de ensino-aprendizagem, foi o facto de em todas as modalidades termos participado ativamente em algumas tarefas. O empenho dos alunos aumentava drasticamente com a participação do professor. Além dessa consequência positiva, conseguíamos através de determinada ação colocar o aluno na situação que queríamos observar, ou que queríamos que ele alcançasse, que por vezes com o simples FB não conseguíamos, sobretudo nas questões táticas dos jogos coletivos.

De salientar também, a utilização de alunos mais extrovertidos como motivadores para o resto da turma. Em determinadas aulas foi pedido a certos alunos que “puxassem” pelos seus colegas, e de forma extravagante e divertida, eles rapidamente conseguiam motivar os seus colegas e igualmente provocar inúmeras gargalhadas, tornando assim a aula mais apelativa e menos monótona.

Para terminar relativamente a esta dimensão, já fomos e somos alunos, e com certeza temos modelos de professores que preferimos. Por preferirmos professores exigentes mas bem-dispostos, que transmitem conteúdos interessantes e futuramente úteis, tentamos reproduzir e aplicar esse mesmo modelo, o que se traduziu num ano letivo com bom ambiente, boa disposição nas aulas e escassos casos de indisciplina, como iremos abordar na dimensão seguinte.

4.4.4. Dimensão Disciplina

À semelhança das outras dimensões, a disciplina está naturalmente relacionada com as restantes dimensões, sendo influenciada por elas e vice-versa.

Como professor assumimos também um papel de educador, devendo manter uma postura exemplar, pertinente e justa, atuando no momento certo de forma coerente e credível. É importante identificarmos a gravidade do comportamento do aluno ou grupo de alunos antes de agirmos.

Baseando-nos na literatura de Piéron (1992), podemos distinguir dois tipos de comportamentos inapropriados numa aula, sendo que existem uns mais graves do que outros. Ações de conduta com comportamentos fora da tarefa, menos graves, devem ser ignorados sempre que possível, evitando perder tempo de aula/instrução para repreender o aluno em questão. Comportamentos de desvio, mais graves, devem implicar uma intervenção do professor, que pode ser repreensiva (verbal) ou punitiva (castigo).

Em termos concretos, nada de grave ou sequer significativo em termos de indisciplina aconteceu este ano letivo. Claro que poderíamos atribuir o mérito todo aos alunos, por se tratarem de pessoas respeitadoras e bem-comportadas, mas na verdade as estratégias postas em prática nas outras dimensões tiveram grande influência e surtiram, portanto, efeitos positivos nesta turma.

Obviamente que surgiram situações de ruído durante a instrução, optando por fazermos silêncio até que rapidamente terminassem a conversa. Na maior parte das vezes os próprios colegas de turma chamavam a atenção dos mesmos para fazerem silêncio. Noutras situações, como por exemplo, baterem a bola no chão após ter sido interrompida a tarefa, um simples olhar reprovador era suficiente para compreenderem e não repetirem. Em nenhuma ocasião existiu vociferação por parte do professor, por acreditar que o diálogo é a melhor maneira de controlar e resolver qualquer tipo de situação.

Resumidamente acreditamos que as estratégias utilizadas nas restantes dimensões, aliadas às características da turma possibilitaram que ao longo do ano o clima de aula fosse positivo e não se registassem problemas de disciplina significantes.

4.5. Avaliação

A avaliação é um processo de recolha sistemática de informação, devendo estar presente em todas as aulas, perseguindo a regulação das aprendizagens para ajudar os alunos a progredir e a aprender. Devemos sempre ter em mente que o nosso objetivo é o

desenvolvimento dos nossos alunos, e não a atribuição de uma classificação, sendo portanto, a avaliação, uma ferramenta para melhorar e orientar o processo de ensino-aprendizagem, e não o propósito do ensino. “Quando avaliamos os alunos podemos ter outros objetivos para além de classificá-los: prognosticar as possibilidades de aprendizagens dos alunos ou decidir sobre as condições que os ajudem a superar as dificuldades, que naturalmente vão manifestando, são exemplos de funções da Avaliação Pedagógica talvez mais importantes.” (Onofre, 1995)

Esta análise cuidada das aprendizagens deve ser formalizada e bem estruturada relativamente aos conteúdos a avaliar e face aos objetivos a definir (ou definidos), pois além de servir de ferramenta ao professor, deverá ser passível de consulta pelos alunos, pelos seus encarregados de educação, e também pelos restantes professores, por exemplo em reuniões de Conselho de Turma.

A avaliação das aprendizagens realizada nas disciplinas que integram os planos de estudo dos cursos do Ensino Secundário compreende as modalidades de avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, e Portaria n.º 243/2012, de 10 de agosto).

No Capítulo III “Avaliação”, Secção I “Princípios Gerais”, artigo 23.º do Decreto-Lei supramencionado, estão referidos 6 pontos, sendo merecedores de destaque os seguintes: “1 — A avaliação constitui um processo regulador do ensino, orientador do percurso escolar e certificador dos conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelo aluno. 2 — A avaliação tem por objetivo a melhoria do ensino através da verificação dos conhecimentos adquiridos e das capacidades desenvolvidas nos alunos e da aferição do grau de cumprimento das metas curriculares globalmente fixadas para os níveis de ensino básico e secundário. 4 — A avaliação tem ainda por objetivo conhecer o estado do ensino, retificar procedimentos e reajustar o ensino das diversas disciplinas aos objetivos curriculares fixados.”

Ainda no mesmo Capítulo, porém na Secção III “Ensino Secundário”, artigo 28.º composto por 5 pontos e referente aos efeitos da avaliação, deveremos ter em consideração os seguintes: “1 — A avaliação diagnóstica visa facilitar a integração escolar do aluno, o apoio à orientação escolar e vocacional e o reajustamento de estratégias. 2 — A avaliação formativa determina a adoção de medidas pedagógicas adequadas às características dos alunos e à aprendizagem a desenvolver. 3 — A avaliação

sumativa conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina ou módulo, quanto à progressão nas disciplinas não terminais, à transição para o ano de escolaridade subsequente, à admissão à matrícula e à conclusão do nível secundário de educação. 4 — Exceto quando o aluno pretenda prosseguir estudos nesta área, a classificação na disciplina de Educação Física é considerada para efeitos de conclusão do nível secundário de educação, mas não entra no apuramento da média final.”

Apesar de ainda não ter sido referido, além da avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, foi ainda realizado um quarto momento de avaliação, este realizado pelos próprios alunos, em tom de reflexão e autoanálise, a autoavaliação.

Na ESJF, foram definidos parâmetros de avaliação específicos para a disciplina de Educação Física, dividindo-se em três domínios: 1 - Competências de compreensão e Realização, 2- Atitudes e Valores e 3- Aptidão física como passível de observação no Anexo 6. De salientar que, naturalmente, os alunos com atestado médico foram avaliados por critérios de avaliação diferentes, pela impossibilidade de realizarem a componente prática da disciplina de EF (Anexo 7 e 8).

4.5.2. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica permite-nos tomar conhecimento das capacidades dos alunos de uma forma global, verificando qual o seu grau de conhecimento face às aprendizagens anteriores, as suas dificuldades e virtudes. É a partir desta avaliação que construímos as UD, planeamos as aulas e definimos os objetivos a alcançar para cada nível de proficiência, ajustando-os às capacidades dos alunos. É também a partir desta avaliação que selecionamos as estratégias a utilizar em virtude dos conteúdos observados.

Estas observações (diretas) e recolha de informações realizadas no início das rotações, na primeira aula de cada modalidade, tiveram por base critérios que seriam semelhantes na avaliação formativa e sumativa, retirados e adaptados do PNEF. Adaptados, pois, como já referido, os alunos desta turma encontravam-se em níveis inferiores àqueles propostos pelo PNEF para o 12.º ano de escolaridade.

A dificuldade da realização da avaliação diagnóstica vai decrescendo à medida que vamos conhecendo os nossos alunos. Existiu sempre, no entanto, a dificuldade de observar um número razoável de repetições de um dado gesto técnico, ação tática,

elemento, etc. que garantisse uma avaliação com alto grau de certeza, devido ao elevado número de alunos na turma, associado a um reduzido tempo de aula.

Para procedermos ao acondicionamento de dados foi construída uma grelha de avaliação, onde eram apresentados os conteúdos a avaliar, atribuindo apenas três níveis de classificação. Seguidamente, após a recolha e análise dos dados, distribuímos e agrupamos os alunos em diferentes níveis de desempenho, introdutório, elementar e avançado. Trata-se de uma tentativa de ajustar o processo de ensino-aprendizagem às necessidades e características dos alunos.

O facto da avaliação se realizar em apenas três níveis de classificação adveio da necessidade de facilitar ao professor a escolha e o registo da classificação após a observação. O Professor Orientador Paulo Francisco referiu várias vezes a importância de o professor observar o máximo de situações possível e registar na grelha de avaliações durante os “tempos mortos”, ou seja, nos momentos em que os alunos estavam parados ou inativos, por exemplo no badminton, quando o volante caía ao chão. Em suma, em todas as modalidades existem momentos em que o professor poderá rapidamente olhar para as grelhas e efetuar o registo, perdendo o mínimo de vista os seus alunos e as suas execuções. O docente deverá prover-se de grelhas bem organizadas e de acessível preenchimento.

Os níveis de classificação vão aumentando segundo as avaliações, como iremos ver nos tópicos seguintes, devido a um maior conhecimento das capacidades e características dos alunos, aliados à necessidade de diferenciar pedagogicamente estes, de forma a sermos mais eficazes e adequados no processo de ensino-aprendizagem.

4.5.3. Avaliação Formativa

Esta modalidade de avaliação é, segundo Dias e Rosado (2003), “Um instrumento para detetar as dificuldades e os êxitos dos alunos no decorrer do processo de ensino-aprendizagem e, também, um meio para adaptar o ensino às diferenças individuais observadas na aprendizagem, visando o sucesso dos mesmos”. Podemos concluir que a avaliação formativa é um processo regulador, cujo os principais propósitos são verificar se o aluno está a atingir os objetivos previstos, identificar as suas dificuldades, e recolher informações que permitam atestar a qualidade da nossa atuação como docente de forma a adaptar a ação pedagógica, aperfeiçoando o processo de ensino-aprendizagem, através

do ajuste das estratégias e da seleção dos procedimentos e meios didáticos mais adequados, com a intenção de enriquecer as aprendizagens dos alunos.

Para obtermos dados rigorosos de forma sistemática e contínua, foi criada, à semelhança da avaliação diagnóstica, uma grelha de avaliação (com cinco níveis de classificação) enquadrado com os critérios (adaptados) do PNEF, associada a um documento que contemplava também a análise dos parâmetros da (in)disciplina e do empenho, bem como outras anotações consideradas relevantes, como por exemplo “o aluno X ofereceu-se para levar o material” ou “o aluno X referiu que prefere realizar exercícios a par”, etc.

Na grande maioria das vezes o documento era preenchido no final da aula, aliado ao momento de reflexão e ao relatório pós-aula. Este registo e consequentemente análise das prestações dos alunos tornou-se fundamental, permitindo e facilitando a tomada de decisão relativamente às adaptações e ajustamentos, mas também crucial no apoio à avaliação sumativa. Quanto mais anotações e dados existirem sobre determinado aluno, mais fácil, justa e coerente será a avaliação. De referir também que, se algum aluno faltar ao(s) momento(s) de avaliação sumativa, o professor é responsável por ter dados suficientes para avaliar o aluno, relevando mais uma vez a importância deste processo regulador que é a avaliação formativa.

4.5.4. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa é uma apreciação global do desempenho dos alunos, que permite atribuir uma classificação a esse mesmo desempenho, ou seja, é detentora de uma função classificadora. Realizada no final da UD, no nosso caso nas duas últimas aulas da modalidade, esta avaliação deverá confirmar os resultados obtidos pela avaliação formativa e acrescentar algum valor/informação, pois, como já supradito no tópico anterior, quantos mais dados existirem sobre determinado aluno, mais justa e coerente será a avaliação. Segundo Ribeiro (1999), “a avaliação sumativa pretende ajuizar o progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino”.

Sendo este processo o culminar daquilo que ocorreu ao longo da UD/período/ano letivo, faz sentido avaliar o progresso e a prestação dos alunos, através da execução de

tarefas e exercícios habitualmente realizados nas aulas, de forma a garantir equidade entre a aprendizagem e o processo avaliativo. O Professor Orientador Paulo Francisco salientou repetidamente, a necessidade da aula anterior à aula em que os alunos seriam avaliados, possuir o mesmo formato e organização.

Durante todo o estágio, desde o primeiro período, fomos responsáveis pela atribuição da classificação dos alunos, salvo o parecer do Professor Orientador Paulo Francisco, que nos ajudou a realizar alguns ajustes nas classificações, graças à sua vasta experiência. Tratando-se de uma avaliação sumativa para uma turma do ensino secundário, a escala a utilizar era de 1 a 20, porém devido à extrema dificuldade de usar uma escala tão larga, realizávamos a avaliação de 1 a 10, duplicando em seguida os valores. Foi difícil em algumas modalidades apresentar uma classificação exata e justa para os diferentes conteúdos, devido à falta de “olho clínico” para essas mesmas modalidades, mas também, à necessidade de diferenciar alguns alunos com níveis de proficiência semelhantes.

O GDEF facultou-nos uma folha já organizada e estruturada no programa *Excel*, onde poderíamos colocar as classificações relativas aos diferentes domínios, obtendo uma nota final através das percentagens passíveis de consulta no Anexo 6 e 7. A média das classificações das matérias seria relativa ao domínio psicomotor. No domínio das atitudes e valores foram considerados diferentes parâmetros, como: assiduidade e pontualidade, empenho, disciplina/comportamento e, cooperação. A média das notas obtidas nas diferentes provas físicas, prova do quilómetro, prova dos sit up's e salto de impulsão horizontal referente ao domínio da aptidão física. Esta bateria de testes foi definida pelo GDEF, assim como todos os protocolos e tabelas de resultados padrão foram também fornecidas pelo GDEF, sendo que a realização destes testes foi feita uma vez por período.

4.5.5. Autoavaliação

A autoavaliação, como o próprio nome indica, é o ato de se avaliar a si mesmo. É essencial os alunos saberem quais os aspetos a avaliar, surgindo mais uma vez a necessidade de estarem bem cientes dos conteúdos a abordar e dos objetivos a atingir. Esta constante partilha de informação entre o professor e os alunos, deverá permitir que façam uma introspeção em relação ao seu desempenho durante a UD, e refletir sobre a classificação que acham mais justa e acertada. Essa autoanálise procura também a

autossuperação dos estudantes, pela percepção dos erros cometidos e dos aspectos a melhorar.

Durante este ano letivo os alunos foram informados da nota esperada e questionados, após cada avaliação sumativa, acerca das suas classificações de autoavaliação, a serem registadas pelo professor. De forma a permitir aos alunos uma reflexão mais detalhada sobre cada modalidade, preencheram uma ficha de autoavaliação por período elaborada pelo GDEF (Anexo 9). Antes da entrega da ficha no final de cada período os alunos foram devidamente informados da importância da mesma, e do rigor com que deveria ser preenchida. Este tipo de tarefa atribui alguma responsabilidade e autonomia aos alunos, pelo que o professor deve garantir que os alunos entendam que se trata de uma reflexão e não de um pedido.

Relativamente às classificações, genericamente não existiram grandes discrepâncias, entre as da autoavaliação e as da avaliação sumativa. Demonstrando por parte dos alunos a consciencialização deste processo de avaliação.

CAPÍTULO V - Atividades de organização e gestão escolar

Relativamente a esta área, foi nos atribuído a função de assessoria a um cargo de gestão intermédia, mais concretamente o cargo de DT. O DT tem em como seu principal cargo ser o elo de ligação entre todos os agentes da ação educativa (Silva, 2007). Segundo a mesma autora, ele é primeiramente, um Educador. Ele é o professor que acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem, de orientação, de maturação dos alunos. Boavista (2010), corrobora esta informação acrescentando que o DT é responsável pela promoção da integração escolar dos alunos, com vista à criação de condições para o seu desenvolvimento pessoal e social, bem como a promoção da intensificação das relações da escola com o meio. O professor assessorado era o nosso orientador de escola, o Professor Paulo Francisco, o que permitiu um acompanhamento constante. O Professor Paulo Francisco foi revelador de um grande conhecimento dos processos de organização da escola, partilhando sempre connosco as diversas situações que surgiam nas turmas acompanhadas, mas também na escola em geral. Portanto além de adquirirmos competências inerentes ao desempenho correto deste cargo, obtivemos também informações sobre toda a estrutura da escola, e sobre as funções desempenhadas pelos três órgãos, nomeadamente, a direção, o conselho pedagógico e o conselho geral. De referir que participamos nas reuniões de Departamento e Grupo Disciplinar.

A turma acompanhada nesta assessoria foi a turma do 12.º2, porém estivemos sempre presentes e disponíveis relativamente ao acompanhamento do 12.º6, presenciando, portanto, dois contextos completamente diferentes, dirigidos por dois profissionais distintos, o Professor Paulo Francisco e o Professor Paulo Pereira, que também se mostrou sempre disponível para ajudar-nos e esclarecer qualquer dúvida sobre o desempenho desta função.

No primeiro período todas as tarefas foram realizadas em conjunto com o professor assessorado, que nos foi ensinando a lidar com as diversas situações que foram surgindo. No começo do segundo período o Professor Orientador Paulo Francisco alertou para a necessidade de sermos autónomos na realização dessas tarefas, com a intenção de promover o desenvolvimento da nossa capacidade de exercer este cargo. Esta responsabilidade acrescida obrigou-nos a estar sistematicamente atentos a novas situações que pudessem surgir. O programa informático *TProfessor*, onde todas as

ocorrências são registadas, assim como as presenças, notas, sumários, marcação de testes e outras informações, facilitou algum trabalho na recolha de dados, pois como DT temos acesso a todas as informações registadas pelos professores durante as suas aulas de forma instantânea. De referir que participamos em todas as Reuniões de Avaliação e Conselhos de Turma, apresentando inclusive a caracterização da turma na primeira reunião, e onde fomos sempre bem-recebidos pelos restantes professores, curiosos para ouvir a nossa opinião relativamente às questões debatidas, demonstrando disponibilidade e vontade de criar um bom grupo de trabalho. Também participamos em algumas reuniões com EE de forma a podermos acompanhar de perto e participar em todas as questões relativas ao percurso escolar dos alunos. Segundo Formosinho (1987), o DT ocupa uma posição importante nas estruturas de gestão intermédia da escola, devido às suas funções de estabelecer relação entre professores da turma, alunos, diretor e EE.

Sendo o Professor Paulo Francisco também DT do 7.º2 tivemos a oportunidade de acompanhar outro contexto diferente, onde uma das funções passa também pela lecionação da disciplina de Formação Cívica. Deste acompanhamento, além de todas as aprendizagens que podemos retirar, podemos concluir que o DT, além de educador, deve ser um líder, um gestor, e um elo de ligação entre todos os intervenientes, procurando sempre o desenvolvimento dos seus alunos tanto a nível escolar como pessoal.

CAPÍTULO VI - Atividades de projetos e parcerias educativas

Conforme o Guia de Estágio Pedagógico facultado no início do ano letivo, nesta dimensão deveremos adquirir competências de animação socioeducativa, através da “conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar”.

Além de termos participado na planificação e desenvolvimento de vários torneios desportivos conjuntamente com o GDEF, nomeadamente torneio de Futsal (5x5), torneio de Badminton (pares), torneio de Voleibol (4x4) e torneio de Xadrez, o NEEF levou a cabo a planificação e realização de duas atividades distintas, o Anuário da Escola e o 5.º Grande Prémio José Falcão.

O projeto Anuário da Escola tratou-se resumidamente de realizar um livro com fotos individuais e de turma/grupo de todos os intervenientes da escola, bem como algumas informações relativas aos diferentes órgãos da escola e também menções honrosas. De referir que esta atividade é de grande magnitude pois estiveram envolvidos mais de 900 alunos, e mais de 120 funcionários (pessoal docente e não docente).

A planificação desta atividade começou no primeiro período do ano letivo, sendo a realização concretizada ao longo dos três períodos. Foi necessário proceder à calendarização de todas as fotos dos alunos em conjunto com o GDEF, que demonstrou sempre disponibilidade para ajudar. Procedemos também à calendarização das fotografias aos Conselhos de Turma, Conselho Geral, Conselho Pedagógico, Direção da Escola, Associação de Estudantes, Serviço de Psicologia e Orientação, Serviços Administrativos e restantes Auxiliares de Ação Educativa. Após a calendarização procedemos às sessões fotográficas de todas as turmas, e alunos individualmente, salvo aqueles que não quiserem participar ou não obtiveram autorização. De seguida foi necessário transportar todas essas fotografias para um único documento, e organizá-las devidamente, resultando um documento final. Esta atividade exigiu muito tempo por parte do NEEF ao longo do ano, pois além do tempo necessário para a realização da atividade, a constante falta de alunos obrigou-nos a realizar imensos reajustamentos e reorganizações. De referir, no entanto, que esta atividade permitiu entrarmos em contacto com todos os intervenientes desta escola, algo que só voltou a suceder na planificação da nossa segunda atividade, o Grande Prémio.

O 5.º Grande Prémio José Falcão (Anexo 10) foi um projeto de grandes dimensões onde foram postas à prova as nossas competências a nível de planeamento, organização e execução. Este projeto no âmbito da animação socio desportiva destinado a toda a população escolar, surge na continuidade dos eventos realizados em anos anteriores, uma atividade escolar de âmbito transversal que abraça toda a comunidade escolar, mas também a comunidade local pois contamos com o apoio de mais de 50 instituições da área envolvente. Desenvolveu-se durante toda a manhã do último dia de aulas dos 9.º, 11.º e 12.º anos de escolaridade, das 9h00 às 13h00, nos diferentes espaços da escola: biblioteca e hall; jardim interior; polidesportivo exterior; recreio dos alunos, pavilhão desportivo. Em formato de *Peddy-Paper*, esta atividade conteve a realização de 45 provas (Anexo 11). Dos mais de 650 alunos que participaram nesta atividade, 82 foram membros do *staff*, e os restantes participaram em equipas de cinco elementos, com o objetivo de atingir a maior pontuação na soma das provas. No final da atividade foram entregues medalhas e prémios a todos os membros das equipas vencedoras (1º, 2º e 3º lugar de cada ano letivo), mas também às equipas que se apresentaram com a melhor indumentária. De referir também que foi entregue a cada aluno um lanche (sumo, água, pão misto, gelado).

Foram precisos vários meses de planeamento e de trabalho de grupo por parte do NEEF e como referiu o Professor Orientador Paulo Francisco e cito: “O desenvolvimento de uma atividade desta magnitude, só foi possível graças ao total empenhamento desta equipa de trabalho!”. A estruturação da atividade, a disposição das provas, a organização dos participantes e do *staff*, a gestão do orçamento, a constante lidação com empresas, entidades e patrocínios, a organização de todas as 45 estações, tudo isso fez com que desenvolvêssemos e adquiríssemos competências ao nível de conceção, planificação, organização, divulgação e promoção, comunicação, adaptação, mas também responsabilidade e compromisso profissional.

Para concluir, consideramos que pela nossa participação ativa em todas as atividades referidas anteriormente, desenvolvemos o nosso reportório de capacidades e valências essenciais relativamente ao desenvolvimento de projetos e parcerias educativas, estando preparados para intervir em futuros processos de organização escolar.

CAPÍTULO VII - Atitude ético-profissional

A ética e o profissionalismo docente são os pilares do agir profissional, tem uma importância fundamental no desenvolvimento das ações do futuro professor (Guia de Estágio Pedagógico).

Apesar de se tratar de uma responsabilidade presente em qualquer atividade profissional, a ética relativamente a este contexto abrange competências específicas, nomeadamente o compromisso com as próprias aprendizagens, com as aprendizagens dos alunos, a autoformação, o domínio dos conhecimentos gerais e específicos, a disponibilidade para os alunos e a escola, o trabalho em equipa bem como a capacidade de iniciativa e responsabilidade, a inovação das práticas pedagógicas, a análise crítica e reflexiva, e por último mas não menos importante, a conduta pessoal.

Em tom de reflexão, consideramos a nossa atitude ética ao longo do ano exemplar, sendo que existiram melhorias e desenvolvimento dessas competências. Desde o início do estágio que primamos por uma apresentação e conduta exemplar, seja pelo vestuário apropriado, linguagem adequada dentro e fora da sala de aula, tanto com alunos, professores e pessoal não docente. Com respeito e boa disposição foi como tratámos com todos os atores desta comunidade, permitindo-nos criar boas ligações, e uma boa dinâmica de trabalho. Só assim podemos manter um bom ambiente de trabalho propício a novas aprendizagens. Demonstramos um ótimo registo de assiduidade e pontualidade. Como já referido anteriormente neste relatório, fizemos sempre questão de estar presentes na sala de aula antes da aula começar, um dos nossos hábitos de trabalho que permitiram sermos melhores profissionais.

Relativamente ao trabalho em equipa, é importante mencionar que não trabalhamos apenas em conjunto com os nossos colegas do NEEF, mas também com o GDEF, e outros membros da comunidade escolar. Adquirimos inúmeras competências graças à experiência que este estágio nos concedeu, mas também aos ensinamentos do Professor Orientador Paulo Francisco, que referiu por exemplo, a necessidade de sermos flexíveis com os nossos colegas. Como futuros profissionais, é necessário estarmos preparados para lidar com a planificação e realização de tarefas e atividades em grupo, sendo que, ter vontade de trabalhar é essencial.

Além de termos mostrado essa vontade de trabalhar, evidenciamos também disponibilidade para intervir nas situações que foram surgindo, mas também interagir com os alunos, professores e pessoal não docente. Essa interação deveu-se ao facto da nossa presença assídua na escola, mas ao contrário de outros elementos, procuramos diversificar a nossa presença nos espaços, não nos restringindo ao Gabinete de Educação Física. Foram inúmeras as vezes que utilizámos o nosso tempo livre (intervalo/hora de almoço) para confraternizar com os alunos através de atividades desportivas, quer no pavilhão quer no campo exterior, ficando até por vezes, responsáveis pelos demais a pedido de um outro professor ou funcionário.

Como suprarreferido, trabalhamos também com outros professores, por exemplo através da nossa participação nas reuniões intercalares e Conselhos de Turma, mas também reuniões de Grupo e Departamento. Por sermos estagiários sentimos a necessidade de provar o nosso valor, pelo que procurámos revelar a nossa capacidade de iniciativa, aliada a um enorme sentido de responsabilidade quer a nível individual como coletivo.

Essa capacidade de iniciativa está também associada à inovação das práticas pedagógicas e documental. Procurámos diversificar o leque de atividades, mas também sermos originais na construção de documentos, como por exemplo no cartaz do torneio de voleibol (anexo 12). Mais detalhes são passíveis de observar no tópico 4.3 deste relatório, “Inovação Pedagógica”.

Mantivemos um compromisso com as aprendizagens dos alunos, promovendo sempre que necessário a diferenciação pedagógica e uma atitude inclusiva para todos, conforme as dificuldades e características que apresentavam, de forma a promover o sucesso dos demais. Em todas as aulas a nossa missão foi melhorar e adequar o processo de ensino-aprendizagem com vista o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos nossos alunos. Inerente a essa responsabilidade está o compromisso com as nossas próprias aprendizagens, através da pesquisa e leitura de documentos didáticos, da participação em eventos formativos e fóruns de discussão e reflexão como por exemplo o “VII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física” (anexo 13), “Ação de Formação-Programa FITescola” (anexo 14), “IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas” (anexo 15), e “Jovens Professores, que futuro?” (anexo 16). Ainda associado ao nosso compromisso pessoal, encontra-se a nossa capacidade crítica e reflexiva tanto das ações praticadas como das observadas, pois como já referido

anteriormente, ao desenvolvimento profissional dos professores deve estar sempre associada a reflexão sobre a prática.

Acrescentamos que todas as deficiências reveladas no nosso desempenho, foram alvo de reflexão e por vezes discussão com colegas que estavam a estagiar em outras escolas, aliados a contextos completamente diferentes, de forma a suprimi-las para elevar ao máximo a nossa capacidade de docência sempre com o objetivo de potencializar as aprendizagens dos nossos alunos.

CAPÍTULO VIII - Aprofundamento do Tema-Problema

8.1. Introdução

No âmbito do Estágio Pedagógico desenvolvido na ESJF realizou-se um estudo de um Tema-Problema relacionado com a percepção que os alunos do 12º ano de escolaridade portam acerca da importância da disciplina EF. A escolha do tema tinha que incidir sobre um problema encontrado durante o decorrer do Estágio ou sobre um assunto que consideremos pertinente de ser analisado e tratado com a visão da melhoria da função do professor.

A EF na escola deve promover uma aprendizagem significativa para os alunos, sobre a importância da sua prática e o que esta contribui para a vida do indivíduo, através de estímulos e hábitos motores. Este assunto surgiu pela percepção pessoal de que os jovens escolares portugueses não atribuem significativa importância, nem possuem conhecimentos suficientes sobre a disciplina, pelo que se pretende, assim, compreender a sua percepção em contexto escolar no qual serão discentes pela última vez no ensino secundário.

Deste modo revela-se importante a reflexão aprofundada do ensino da EF e numa perspetiva ambiciosa, consideramos interessante provocar uma alteração nos objetivos e métodos do processo de ensino aprendizagem.

8.2. Pertinência do Estudo

O nível de interesse pela disciplina de EF tem vindo a diminuir, numa era em que nem os Professores conseguem chegar a um consenso sobre o que é realmente a EF. Será para os alunos apenas mais uma aula, mas numa sala maior, sem cadeiras nem mesas, não sendo obrigados a ficarem sentados durante horas? Saberão eles que a EF é “um processo através do qual aprendizagens e adaptações – orgânica, neuromuscular, intelectual, social, cultural, emocional e estética – resultam e procedem através de atividades físicas”? (Baley & Field, 1976).

A Atividade Física e a EF nas escolas devem ser, “favorecedoras de condutas promotoras de autocuidado em saúde e bem-estar, que permitam igualmente o desenvolvimento de todo o seu potencial enquanto cidadãos (Soares & Tomás, 2004). A grande tarefa da EF escolar é preparar os alunos para a prática do exercício físico e do

desporto, possibilitando a compreensão dos determinantes fisiológicos, biomecânicos, sociais, político-económicos e culturais dessa prática. Desta forma, ela contribui para melhor entender a relação entre exercício e saúde, para a construção de estilos de vida ativa e para uma sociedade mais justa e igualitária (Ferreira, 2001). De referir que os alunos inquiridos frequentam o 12.º ano, o último ano de escolaridade obrigatória, terminando portanto o ciclo de aprendizagem relativamente à disciplina de EF e aos seus conteúdos.

Nesta perspetiva, entendemos ser importante uma investigação neste âmbito para uma tomada de consciência das opiniões e conhecimentos dos alunos na atualidade.

8.3. Enquadramento teórico

8.3.1. Papel do Professor de Educação Física

Ainda se verifica que muitos profissionais desta área não atuam da forma mais correta no decorrer da aula de EF no que diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem e na transmissão de conhecimentos acerca da importância da prática da EF para a qualidade de vida, saúde e bem-estar. De acordo com Zylberberg (2007), citado por Silva e Ferro (2016) é frequente os professores de EF não terem em conta as múltiplas potencialidades dos seus alunos aquando da elaboração das respetivas propostas de ensino, pelo que, apesar de concordarem com a ideia de que os alunos são diferentes, as suas atitudes pedagógicas não revelam qualquer diferenciação.

Os professores de EF podem influenciar tanto positiva como negativamente os jovens, são responsáveis pela aprendizagem dos alunos, motivação e o desenvolvimento de uma atitude positiva com impacto nas escolhas das atividades pelos alunos, tendo como base as suas próprias atitudes (Rikard & Banville, 2006).

O professor de EF tem a tarefa de mostrar ao aluno que a EF não deve ser um momento de recreação, deve integrá-lo na cultura corporal de forma completa centrando-se no valor educativo da Atividade Física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso. Este trabalho educativo deve constituir também a motivação dos alunos que, como refere Blázquez (2013) essa motivação deve surgir dos progressos nas aprendizagens adquiridas, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da EF, na escola e ao longo da vida. Iso-Ahol e St. Clair (2000) afirmam, "a motivação é o mais importante fator no

comportamento humano, e isso influencia decisivamente a seleção e manutenção de qualquer atividade. Portanto é um elemento chave para a adesão à prática de atividade física e de desporto".

A interação entre professor/aluno pode ser um momento ideal para transmitir hábitos e valores saudáveis. Portanto, para que estas interações sejam positivas, é importante que se crie um clima motivacional adequado para que a atividade física desportiva seja agradável e motivadora. (Moreno-Murcia et al 2014).

8.3.2. Educação Física

Sabe-se da importância da prática da atividade física e de se manter ativo, que deve ser iniciado no indivíduo desde os primeiros anos de vida, algo que a EF possibilita. De acordo com Orozco e Molina (2003), citado por Pérez e Vargas (2005), referem que em idades escolares os benefícios do exercício físico praticado de forma contínua, juntamente com uma dieta equilibrada, contribuem para a regulação do peso e prevenindo o aparecimento de doenças.

Esta disciplina pressupõe aprendizagens de três domínios diferentes: domínio Psicomotor que se relaciona com as habilidades motoras dos alunos, o domínio Cognitivo que se refere aos conhecimentos teóricos e o domínio Socio-Afetivo que diz respeito aos valores e atitudes. Isso acontece com a área curricular da EF desde o 1.º Ciclo de ensino através do Programa de Expressão Físico-Motora, passando pelos respetivos Programas de EF nos 2.º, 3.º ciclos e ensino secundário. Estes programas procuram satisfazer a necessidade de criar nas escolas, condições materiais e pedagógicas de forma a permitir que o aluno usufrua dos benefícios da EF, servindo simultaneamente de um guia ao professor. Nos objetivos subjacentes aos programas inclui-se a possibilidade de alcançar competências motoras de nível elevado, contribuindo para uma educação cognitiva, social e emocional, permitindo aos alunos a sua participação em atividades físicas, desportivas e culturais, para a promoção e adoção de um estilo de vida saudável. De salientar a referência no Programa de EF, nas “Competências a Desenvolver”, nomeadamente nos “Objetivos comuns a todas as áreas”, dos seguintes três pontos: “Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações; Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança; Conhecer e aplicar

diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.” Também Ferreira (2001), salienta que a EF escolar deve despertar nos alunos o gosto e o prazer pela Atividade Física para que possam adotar um estilo de vida ativo.

Brettschneider (1999), refere, sobre a importância da EF, que “A Educação Física é o meio mais apropriado para estar em forma e desenvolver as capacidades motoras. Além de mais, permite aos jovens tomar responsabilidades e desenvolver o interesse pela própria atividade corporal e uma vida ativa”. Por sua vez, Darido (1999) considera que a EF no ensino médio deveria privilegiar o conhecimento “teórico”, no sentido de fornecer elementos para garantir a autonomia e reflexão do aluno quanto a cultura corporal de movimentos, embora na prática concreta isto não ocorra com frequência.

8.3.3. Problemática do estudo

Surge a necessidade de inquirir os alunos, de forma a perceber qual é a realidade nas escolas portuguesas, com o propósito de adequar e melhorar o processo ensino-aprendizagem de todos os alunos, aliado a um aumento do nível de importância atribuído à disciplina de EF e aos conteúdos com ela relacionados. Pretende-se que as aulas deixem de ser entendidas apenas como prática específica da atividade desportiva, ou até mesmo como aulas de atividades recreativas e de lazer e segundo Betti, (1992) é preciso levar o aluno a descobrir os motivos para praticar atividade física, no presente e ao longo da sua vida. A EF deve ser encarada como possuidora de características próprias, com um corpo de conhecimento específico, como salienta a autora, a EF deve ir mais além do simples fazer, ou seja, “não basta correr ao redor da quadra, é preciso saber porque se está a correr, como correr, quais os benefícios advindos da corrida, qual intensidade, frequência e duração são recomendáveis”. (Betti 1992).

8.3.4. Objetivos

8.3.4.1. *Objetivo geral*

O objetivo geral deste estudo é o de registar o conhecimento sobre a importância da EF em alunos pré-universitários, e compreender se a disciplina neste formato permite a adoção de um estilo de vida saudável.

8.3.4.2. *Objetivos específicos*

Para este estudo definimos alguns objetivos específicos nomeadamente:

- Determinar a perceção sobre a importância da EF em relação a outras disciplinas;
- Determinar a perceção sobre o Professor de EF;
- Determinar o grau de satisfação dos alunos relativamente à disciplina de EF;
- Determinar a importância atribuída à prática de Atividade Física;
- Noção dos conhecimentos relativamente ao impacto da EF na vida saudável;
- Quantificar os alunos praticantes de Atividade Física/Desportiva fora da escola;
- Quantificar alunos com hábitos alimentares saudáveis;
- Quantificar alunos que gostam de praticar as aulas de EF.

8.4. Metodologia

8.4.1. Caracterização da amostra

A amostra para este estudo foi constituída pelos alunos da ESJF que frequentam o 12.º ano de escolaridade no ano letivo 2017/2018, de cinco turmas diferentes.

Esta amostra é composta por 124 alunos (N=124) dos quais 62 são do sexo feminino (50%) e 62 do sexo masculino (50%). A média de idade dos participantes é de 17,3 anos.

8.4.2. Recolha de Dados e Procedimentos

Para possibilitar a recolha de dados foi realizado um Questionário (Anexo 17) de aplicação direta com perguntas de resposta fechada e semiaberta e, foi elaborado com base na literatura e documentos relativos aos objetivos pretendidos*.

Este instrumento encontra-se dividido em 5 partes: 1) Perfil do aluno; 2) Perceção sobre as aulas de EF; 3) Perceção sobre a valorização de EF, do professor e conteúdos adotados nas aulas; 4) Perceção sobre a importância da Prática Desportiva e de Hábitos Saudáveis e 5) Perceção dos conhecimentos.

Para a caracterização do aluno utilizou-se a escala de ratio e escala dicotómica simples. Também para a quinta e última parte do questionário foi utilizada uma escala dicotómica simples (verdadeiro e falso). Escalas de cinco valores de Likert foram

empregues para as restantes partes, de forma a medir a intensidade da opinião dos inquiridos (1-Nada, 2-Pouco, 3-Moderadamente, 4-Muito e 5-Totalmente; 1-Nunca, 2-Raramente, 3-Algumas vezes, 4-Frequentemente e 5-Sempre e, 1-Péssimo, 2-Mau, 3-Regular, 4-Bom e 5-Ótimo).

Na primeira parte do questionário, Perfil do aluno, encontra-se uma pequena caracterização do mesmo em relação à idade, ao sexo e se pretende ingressar ao ensino superior. Em todo o restante questionário foram utilizadas perguntas fechadas e semiabertas.

A segunda parte é composta por nove perguntas, em que sete estão subdivididas, com o objetivo de averiguar qual a perceção do aluno relativamente às aulas de EF e, sobre a sua satisfação, participação, sentimentos, modalidades preferidas, modalidades com mais dificuldades e ainda acerca da qualidade de espaços e material desportivo. A terceira parte é constituída por seis perguntas, onde três estão subdivididas, com o propósito de verificar o valor atribuído à EF, a perceção acerca do Professor e da sua metodologia utilizada nas aulas. A quarta parte é formada por três perguntas subdivididas, com o intuito de perceber se os alunos são fisicamente ativos fora do contexto de aula de EF, se possuem um estilo de vida saudável, e se têm o conhecimento da ordem correta da Roda dos alimentos. A quinta e última parte é direcionada à perceção de conhecimentos relativamente aos benefícios da prática de exercício físico por parte dos alunos dividida em seis questões sendo a última subdividida em dezasseis questões.

Após a validação do questionário, foi realizado um requerimento ao Diretor da ESJF (Anexo 18) a pedir o seu consentimento para a aplicação do mesmo. Depois da análise pelo Diretor, foram prontamente encaminhados para a Psicóloga da escola, que mais uma vez analisou o questionário de forma a garantir que nem alunos, nem docentes, nem a instituição fossem lesados de alguma forma com a aplicação do mesmo. De referir que uma pergunta relativa à perceção do aluno sobre o professor foi removida, devido ao seu caráter avaliativo, não podendo estar presente neste tipo de documento. Assim, este questionário foi aplicado à população-alvo de forma individual e de caráter anónimo de maneira a manter a confidencialidade dos participantes, no decorrer das aulas de EF no 2º período deste ano letivo. Todos os professores do GDEF demonstraram disponibilidade para a realização deste questionário no final das suas aulas.

Após a recolha de todos os dados, estes foram inseridos na base de dados do programa *IBM SPSS Statistics 24*. Este programa possibilita o tratamento dos dados para a

obtenção de resultados fidedignos para a análise das respostas e conseqüentemente retirar as nossas conclusões.

Inicialmente, realizou-se uma distribuição dos dados e procedeu-se à análise descritiva das variáveis, em seguida procedemos à análise comparativa dos dados. A análise comparativa dos resultados obtidos nos diferentes gêneros, foi realizada com recurso aos testes não paramétricos de Mann-Whitney, com a finalidade de aferir a correspondente significância bilateral e determinar as diferenças com um nível de significância estatística ($P < 0,05$) nos diferentes subgrupos, ou seja, entre o género masculino e o género feminino.

8.5. Apresentação e discussão dos resultados

Neste ponto é apresentada a análise descritiva dos resultados em formato de tabela, com ênfase nos resultados significativos.

Tabela 1 - Distribuição de frequência de resposta dos alunos ao item "Perfil do aluno"

	Frequência (N)	Percentagem (%)
Idade		
16	2	1,6
17	86	69,4
18	32	25,8
19	4	3,2
Sexo		
Masculino	62	50
Feminino	62	50
Pretende ingressar ao Ensino Superior?		
Sim	109	87,9
Não responde	15	12,1

Tabela 2 - Distribuição de frequências de resposta em percentagens e média de resposta ao item "Percepção sobre as aulas de EF?"

	Total (N)	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	Média
Sente-se satisfeito com as aulas de EF?	123	4,0	5,6	24,2	30,6	34,7	3,83
Participa nas aulas de EF?	124	0	4,8	12,1	38,7	44,4	4,23
Porque participa nas aulas?							
Para benefício da Saúde	124	8,9	13,7	21	24,2	32,3	3,57
Por obrigação	124	20,2	8,9	13,7	18,5	37,9	3,6
São divertidas	124	4,8	19,4	16,1	38,7	21	3,52
Sou hábil	122	16,9	12,9	25	21	22,6	3,2
Gosto do professor	124	12,1	9,7	16,9	25	36,3	3,64
Porque não participa nas aulas?							
Por motivo de Saúde	116	50,9	10,3	5,2	10,3	23,3	2,45
Por falta de interesse	112	50,9	15,2	19,6	8,9	5,4	2,03
É sempre o mesmo	112	57,1	16,1	11,6	5,4	9,8	1,95
Não sou hábil	109	68,8	11	2,8	6,4	11	1,8

Não gosto do professor	112	70,5	8,9	9,8	3,6	7,1	1,68
Não sou escolhido para as atividades	110	73,6	10,9	6,4	4,5	4,5	1,55
Não gosto de transpirar	112	58	14,3	8,0	8,9	10,7	2
Quais os seus sentimentos quando participa nas aulas de EF?							
Motivação	124	11,3	13,7	27,4	29	18,5	3,3
Alegria/Prazer	123	10,6	15,4	23,6	31,7	18,7	3,33
Vergonha	122	51,6	29,5	6,6	9,8	2,5	1,82
Constrangimento	122	50,8	30,3	10,7	5,7	2,5	1,79
Medo	120	42,5	30	14,2	9,2	4,2	2,03
Gosto em cooperar	123	4,1	7,3	30,1	34,1	24,4	3,67
Gosto em participar	123	5,7	4,1	23,6	35,8	30,9	3,82
O que menos gosta das aulas de EF?							
Conteúdos (matéria)	120	23,3	13,3	35	18,3	10	2,78
Professor	120	45	17,5	10,8	11,7	15	2,34
Material	118	31,4	22,9	28,8	10,2	6,8	2,38
Local	119	31,9	17,6	34,5	7,6	8,4	2,43
Convívio com os colegas	120	55,8	15,8	9,2	10	9,2	2,01
De praticar atividade física	120	43,3	25,8	14,2	8,3	8,3	2,13
Modalidades preferidas							
Futebol/Futsal	120	13,3	9,2	23,3	15	39,1	3,99
Basquetebol	120	10	5,8	20,8	31,7	31,7	3,69
Voleibol	123	8,9	8,9	16,3	33,3	32,5	3,72
Andebol	118	11	14,4	33,1	22,9	18,6	3,24
Atletismo	121	36,4	12,4	19	23,1	9,1	2,56
Ginástica	123	41,5	13	13	15,4	17,1	2,54
Ténis	121	12,4	14,9	27,3	20,7	24,8	3,31
Badminton	121	10,7	5	16,5	21,5	45,5	4,29
Modalidades com mais dificuldades							
Futebol/Futsal	121	34,7	21,5	19	9,9	14,9	2,49
Basquetebol	120	30	30,8	23,3	50	10,8	2,36
Voleibol	118	29,7	30,5	28,8	8,5	2,5	2,24
Andebol	117	27,4	22,2	32,5	11,1	6,8	2,48
Atletismo	119	20,2	21	31,9	13,4	13,4	2,79
Ginástica	120	14,2	16,7	20	21,7	27,5	3,32
Ténis	118	22	20,3	42,4	11,9	3,4	2,54
Badminton	118	38,1	29,7	13,6	11,9	6,8	2,19
Qualidade de espaços e material desportivo							
Considera que a escola tem espaços desportivos adequados?	124	13,7	22,6	35,5	21	7,3	2,85
A qualidade dos espaços desportivos é boa?	124	12,1	31,5	40,3	12,9	3,2	2,64
Considera que a escola tem material desportivo adequado?	124	5,6	29,8	32,3	27,4	4,8	2,96
Considera que o material desportivo está em bom estado?	124	9,7	22,6	49,2	13,7	4,8	2,81
Nas aulas de EF os espaços costumam ser utilizados por mais de uma turma ao mesmo tempo?	124	16,9	31,5	26,6	14,5	10,5	2,7

Tabela 3 - Distribuição de frequências de resposta e comparação entre géneros através do teste não-paramétrico de Mann-Whitney ao item “Perceção sobre as aulas de EF?”

	Total (N)	1 (F/M)	2 (F/M)	3 (F/M)	4 (F/M)	5 (F/M)	P
Sente-se satisfeito com as aulas de EF?	123	4/1	4/3	13/17	19/24	22/16	0,685
Participa nas aulas de EF?	124	3/3	7/8	0/0	28/20	24/31	0,373

Porque participa nas aulas?							
Para benefício da Saúde	124	8/3	10/7	10/16	14/16	20/20	0,442
Por obrigação	124	13/12	6/5	8/9	9/14	26/21	0,897
São divertidas	124	3/3	10/14	10/10	27/21	12/14	0,696
Sou hábil	122	13/8	9/7	17/14	12/14	10/18	0,047
Gosto do professor	124	8/7	7/5	8/13	16/15	23/22	0,944
Porque não participa nas aulas?							
Por motivo de Saúde	116	29/30	6/6	2/4	7/5	12/15	0,795
Por falta de interesse	112	24/33	10/7	12/10	6/4	2/4	0,317
É sempre o mesmo	112	30/34	11/7	7/6	2/4	4/7	0,899
Não sou hábil	109	33/42	4/8	2/1	6/1	9/3	0,036
Não gosto do professor	112	42/37	5/5	2/9	2/2	3/5	0,099
Não sou escolhido para as atividades	110	40/41	6/6	2/5	2/3	3/2	0,685
Não gosto de transpirar	112	28/37	10/6	6/3	7/3	3/9	0,466
Quais os seus sentimentos quando participa nas aulas de EF?							
Motivação	124	9/5	11/6	16/18	16/20	10/13	0,108
Alegria/Prazer	123	8/5	9/10	16/13	20/19	9/14	0,295
Vergonha	122	32/31	14/22	7/1	5/7	2/1	0,960
Constrangimento	122	27/35	17/20	10/3	4/3	2/1	0,090
Medo	120	19/32	17/19	13/4	8/3	3/2	0,003
Gosto em cooperar	123	4/1	3/6	17/20	20/22	18/12	0,392
Gosto em participar	123	5/2	1/4	14/15	22/22	20/18	0,787
O que menos gosta das aulas de EF?							
Conteúdos (matéria)	120	12/16	7/9	19/23	11/11	10/2	0,080
Professor	120	30/24	9/12	5/8	8/6	7/11	0,256
Material	118	21/16	8/19	18/16	6/6	5/3	0,900
Local	119	23/15	10/11	21/20	5/4	1/9	0,058
Convívio com os colegas	120	35/32	8/11	5/6	8/4	3/8	0,449
De praticar atividade física	120	26/26	14/17	8/9	5/5	6/4	0,877
Modalidades preferidas							
Futebol/Futsal	120	11/5	7/4	16/12	9/9	16/30	0,004
Basquetebol	120	6/6	4/3	18/7	17/21	15/23	0,057
Voleibol	123	5/6	4/7	11/9	22/19	20/20	0,722
Andebol	118	6/7	13/4	19/20	13/14	9/13	0,173
Atletismo	121	26/18	7/8	11/12	13/15	5/6	0,242
Ginástica	123	26/25	8/8	5/11	10/9	13/8	0,655
Ténis	121	9/6	7/11	17/16	12/13	15/15	0,911
Badminton	121	9/4	2/4	7/13	13/13	30/25	0,531
Modalidades com mais dificuldades							
Futebol/Futsal	121	16/26	13/13	12/11	6/6	14/4	0,013
Basquetebol	120	14/22	17/20	16/12	2/4	11/2	0,020
Voleibol	118	15/20	17/19	19/15	4/6	3/0	0,255
Andebol	117	14/18	13/13	16/22	8/5	6/2	0,248
Atletismo	119	9/15	10/15	16/22	9/7	15/1	0,002
Ginástica	120	7/10	13/7	8/16	11/15	20/13	0,431
Ténis	118	10/16	10/14	28/22	7/7	3/1	0,106
Badminton	118	22/23	16/19	6/10	8/6	6/2	0,539
Qualidade de espaços e material desportivo							
Considera que a escola tem espaços desportivos adequados?	124	11/6	14/14	22/22	11/15	4/5	0,209
A qualidade dos espaços desportivos é boa?	124	10/5	21/18	22/28	8/8	1/3	0,128
Considera que a escola tem material desportivo adequado?	124	4/3	17/20	21/19	19/15	1/5	0,948
Considera que o material desportivo está em bom estado?	124	6/6	15/13	31/30	8/9	2/4	0,539

Nas aulas de EF os espaços costumam ser utilizados por mais de uma turma ao mesmo tempo?	124	11/10	21/18	17/16	7/11	6/7	0,414
---	-----	-------	-------	-------	------	-----	-------

Percepção sobre as aulas

Quando inquiridos acerca da satisfação relativamente às aulas de EF, 65.3% dos alunos responderam, *Frequentemente (4)* ou *Sempre (5)* sendo que 9.6% afirmam *Nunca (1)* ou *Raramente (2)*, de referir ainda que quase $\frac{1}{4}$ dos alunos responderam *Algumas vezes (3)*.

Nenhum aluno respondeu *Nunca (1)* quando inquirido se participava nas aulas de EF, um dado mais preocupante são os alunos que responderam *Raramente (2)* ou *Algumas vezes (3)* apresentando uma percentagem de 16,9. Ao mesmo item, a grande maioria dos alunos (83.1%) responderam *Frequentemente (4)* ou *Sempre (5)*, no entanto, 56.4% dos alunos quando questionados “Porque participa nas aulas?” responderam “Por obrigação”, *Frequentemente (4)* ou *Sempre (5)*. Porque “Gosto do professor” foi a resposta com maior média e 61.3% dos alunos responderam *Frequentemente (4)* ou *Sempre (5)*, 59,7% dos alunos responderam que participam nas aulas porque estas “São divertidas”. Mais de metade dos alunos afirmam participar nas aulas de EF “Para benefício da Saúde”.

O professor é um claro influenciador no que diz respeito ao gosto da disciplina por parte dos alunos, o que também se estende à escola. Compreende-se assim que um dos objetivos da ação educativa do professor seja desenvolver nos alunos atitudes adequadas face à escola e às matérias disciplinares de modo a facilitar ou potenciar a sua aprendizagem (Pereira *et al* 2009b). O autor referenciado neste parágrafo indica que vários estudos põem em evidência que a prática da EF escolar desenvolve uma atitude mais favorável dos alunos face à escola.

No que concerne à comparação entre rapazes e raparigas para a variável de interesse existe diferenças estatisticamente significativas ($P \leq 0,05$) na resposta “Sou hábil” ($P=0,047$), sendo mais frequente no sexo masculino a resposta *Frequentemente (4)* ou *Sempre (5)*, contrariamente ao sexo feminino com maior índice de resposta *Nunca (1)* ou *Raramente (2)*.

Relativamente às respostas dadas ao item “Porque não participa nas aulas”, “Por motivo de Saúde” foi a resposta com maior tendência central (5), 33.6% responderam *Frequentemente (4)* ou *Sempre (5)*. De referir ainda que 19.6% responderam

Frequentemente (4) ou *Sempre (5)* “Não gosto de transpirar”. As respostas “Não gosto do professor” e “Não sou escolhido para as atividades” obtiveram a menor tendência central (*1*).

Também com diferenças estatisticamente significativas a resposta “Não sou hábil” ($P=0,036$) na qual as raparigas tiveram maior índice de resposta *Nunca (1)*, *Raramente (2)* e *Algumas vezes (3)*, enquanto que os rapazes *Frequentemente (4)* e *Sempre (5)*.

Estes dados parecem-nos indicar que os alunos do género masculino, no contexto da EF, têm níveis de orientação para o ego mais elevados que as suas colegas que apresentam menores níveis de autoconfiança. “Reforçar a Autoconfiança significa uma redução das emoções negativas, tal como controlar e potenciar as emoções positivas será uma mais valia para o rendimento desportivo.” (Santos *et al*, 2018)

No que consta relativamente à pergunta relacionada com os sentimentos durante a participação nas aulas de EF, foi-nos possível observar que “Gosto em participar”, “Gosto em cooperar”, “Alegria/Prazer” e “Motivação” são os sentimentos mais frequentes. “A motivação tem sido uma das variáveis mais analisadas no âmbito das investigações sobre o ensino das atividades físicas e desportivas. A razão do enorme interesse no estudo desta variável prende-se com o facto da mesma influenciar os resultados de aprendizagem dos alunos” (Pereira *et al* 2009a).

No entanto, também sentimentos negativos como a “Vergonha”, “Medo” e “Constrangimento” foram sentidos durante as aulas de EF *Frequentemente (4)* ou *Sempre (5)* 12.3%, 8.2% e 13.4% respetivamente. Sentimentos esses, influenciadores claros das atitudes dos alunos durante as aulas de EF. Existem diferenças estatisticamente significativas num desses sentimentos negativos, nomeadamente “Medo” ($P=0,003$), sendo que um maior número de raparigas respondeu *Algumas vezes (3)*, *Frequentemente (4)* e *Sempre (5)* e o maior número de rapazes *Nunca (1)*, *Raramente (2)*. Em nenhum dos outros sentimentos existiram diferenças estatisticamente significativas. “O processo de emoção é distinto de cada emoção individual, cada indivíduo avalia a situação que determina o tipo específico de emoção vivida, definindo uma resposta emocional para o acontecimento.” (Santos *et al*, 2018) posto isto, o professor deverá ser capaz de identificar os sentimentos e emoções através das respostas emocionais observadas, e intervir, procurando sempre o sucesso do aluno, mas também o bem-estar do mesmo. O aluno

sentir-se seguro e motivado para a realização dos exercícios/tarefas deve ser prioridade do professor, que deverá procurar a melhor estratégia para esse fim.

À pergunta “O que menos gosta das aulas de EF”, “Conteúdos (matéria)” é a resposta mais apontada pelos alunos. A resposta com a menor tendência central (1) foi “Convívio com os colegas”, de salientar, portanto, a importância que os alunos concedem à componente social que as aulas de EF lhes proporcionam, o que corrobora uma das conclusões do estudo conduzido por Leal *et al* (2017) que afirma que os alunos reconhecem que a escola desempenha um lugar privilegiado para os contactos sociais entre alunos/amigos. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas neste item entre géneros.

No que diz respeito ao item “Modalidades Preferidas” é o “Badminton” que apresenta maior média (4,29) seguido do “Futebol/Futsal” (3,99) e “Voleibol” (3,72). Curiosamente o “Atletismo” e a “Ginástica” são as modalidades cuja a moda é a resposta *Nada* (1), e no item seguinte são apontadas como as modalidades com mais dificuldades. As modalidades presentes no questionário faziam parte da composição curricular definida para o 12º ano de escolaridade na ESJF.

Como seria de esperar existem diferenças estatisticamente significativas quanto à resposta “Futebol/Futsal” ($P=0,004$), com uma clara preferência por parte dos rapazes. Surpreendentemente não existem diferenças estatisticamente significativas nas restantes modalidades preferidas, existem sim relativamente às modalidades com mais dificuldades “Futebol/Futsal” ($P=0,013$), “Basquetebol” ($P=0,020$) e “Atletismo” ($P=0,002$), as raparigas revelam mais dificuldades que os seus colegas nestas modalidades.

Um estudo conduzido por Silva *et al* (2004) indica que o futebol e outros desportos referidos como não adequados à prática feminina se caracterizam por implicarem um contacto físico considerado mais agressivo, ou elevada exigência física. Deveremos, portanto, como profissionais de EF, “repensar a nossa participação como educadores/as na “degenderização” do desporto.”

Quanto à “Qualidade de espaços e material desportivo”, *Moderadamente* (3) é a resposta de tendência central, relativamente às perguntas “Considera que a escola tem espaços desportivos adequados?”, “A qualidade dos espaços desportivos é boa?”, “Considera que a escola tem material desportivo adequado?” e “Considera que o material desportivo está em bom estado?”. Quando inquiridos sobre a utilização dos espaços por

mais que uma turma ao mesmo tempo durante as aulas de EF, apenas 16,9% dos alunos responderam *Nunca (1)*.

A análise destes resultados sugere-nos que, dum modo geral, os alunos se encontram satisfeitos com as instalações e o material desportivo disponível, no âmbito da EF, mesmo sendo os espaços partilhados por várias turmas ao mesmo tempo.

Tabela 4 - Distribuição de frequências de resposta em percentagens e média de resposta ao item “Perceção sobre a valorização da EF, do professor e conteúdos adotados nas aulas.”

	Total (N)	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	Média
Considera a EF importante?	122	4,9	9,8	9,8	27,9	47,5	4,03
Considera que devia de haver um maior número de aulas de EF por semana?	120	29,2	15	12,5	16,7	26,7	2,97
Considera a prática da EF importante desde a infância?	117	1,7	2,6	7,7	22,2	65,8	4,48
Que importância atribui às disciplinas?							
Português	123	11,4	7,3	16,3	32,5	32,5	3,67
Matemática	123	5,7	3,3	4,9	26,8	58,5	4,72
Física	121	5,8	7,4	9,1	37,2	40,5	3,99
Biologia	123	9,8	8,1	12,2	35	35	3,77
Química	120	12,5	10,8	10,8	34,2	31,7	3,62
História	117	21,4	11,1	20,5	27,4	19,7	3,13
Geografia	115	20,9	13,9	20,9	27	17,4	3,06
Economia	113	21,2	14,2	23	26,5	15	3
Educação Física	123	2,4	15,4	24,4	23,6	34,1	3,72
Inglês (ou outra língua estrangeira)	116	12,1	3,4	7,8	29,3	47,4	3,97
Desenho	115	37,4	20,9	16,5	14,8	10,4	2,4
Geometria Descritiva	113	33,6	14,2	23	12,4	16,8	2,65
História e Cultura das Artes	115	38,3	16,5	16,5	18,3	10,4	2,46
Filosofia	118	22	7,6	22	24,6	23,7	3,2
Qual é a sua perceção sobre o professor de EF?							
Exigente	122	4,1	7,4	32	24,6	32	3,73
Valoriza os melhores alunos	120	15,8	9,2	20,8	37,5	16,7	3,3
Ignora os alunos com mais dificuldades	119	50,4	11,8	21,8	7,6	8,4	2,12
Trata rapazes/raparigas de forma diferente	119	47,1	10,9	14,3	13,4	14,3	2,37
Faz compreender os conteúdos (matéria)	120	6,7	13,3	26,7	28,3	25	3,52
Qual é a sua perceção do professor em relação às aulas de EF?							
Adapta os conteúdos aos alunos	121	7,4	13,2	26,4	32,2	20,7	3,45
Adequa os conteúdos ao seu próprio interesse	118	28,8	16,1	27,1	15,3	12,7	2,67
Possibilita alternativas para todos	121	9,1	9,9	27,3	30,6	23,1	3,49
Aulas livres (praticam o que querem)	119	36,1	16	25,2	10,9	11,8	2,8

Tabela 5 - Distribuição de frequências de resposta e comparação entre gêneros através do teste não-paramétrico de Mann-Whitney ao item “Percepção sobre a valorização da EF, do professor e conteúdos adotados nas aulas.”

	Total (N)	1 (F/M)	2 (F/M)	3 (F/M)	4 (F/M)	5 (F/M)	P
Considera a EF importante?	122	4/2	4/8	6/6	19/15	28/30	0,913
Considera que devia de haver um maior número de aulas de EF por semana?	120	19/16	8/10	8/7	10/10	15/17	0,622
Considera a prática da EF importante desde a infância?	117	1/1	2/1	2/7	18/8	36/41	0,465
Que importância atribui às disciplinas?							
Português	123	9/5	4/5	7/13	22/18	19/21	0,831
Matemática	123	4/3	4/0	3/3	17/16	33/39	0,149
Física	121	6/1	5/4	5/6	20/25	24/25	0,446
Biologia	123	6/6	3/7	10/5	19/24	23/20	0,685
Química	120	8/7	6/7	8/5	17/24	21/17	0,863
História	117	15/10	6/7	14/10	14/18	11/12	0,312
Geografia	115	11/13	8/8	15/9	12/19	12/8	0,788
Economia	113	12/12	6/10	15/11	14/16	10/7	0,599
Educação Física	123	1/2	12/7	15/15	13/16	20/22	0,461
Inglês (ou outra língua estrangeira)	116	7/7	4/0	5/4	17/17	26/29	0,381
Desenho	115	21/22	9/15	8/11	14/3	6/6	0,245
Geometria Descritiva	113	19/19	5/11	11/15	11/3	11/8	0,229
História e Cultura das Artes	115	21/23	6/13	11/8	13/8	7/5	0,220
Filosofia	118	14/12	1/8	16/10	14/15	15/13	0,751
Qual é a sua percepção sobre o professor de EF?							
Exigente	122	3/2	6/3	18/21	14/16	20/19	0,783
Valoriza os melhores alunos	120	12/7	3/8	9/16	23/22	12/8	0,471
Ignora os alunos com mais dificuldades	119	31/29	4/10	10/16	8/1	5/5	0,895
Trata rapazes/raparigas de forma diferente	119	26/30	6/7	7/10	11/5	9/8	0,356
Faz compreender os conteúdos (matéria)	120	5/3	7/9	12/20	17/17	18/12	0,272
Qual é a sua percepção do professor em relação às aulas de EF?							
Adapta os conteúdos aos alunos	121	6/3	9/7	10/22	19/20	15/10	0,587
Adequa os conteúdos ao seu próprio interesse	118	20/14	9/10	11/21	10/8	7/8	0,379
Possibilita alternativas para todos	121	8/3	4/8	13/20	16/21	18/10	0,351
Aulas livres (praticam o que querem)	119	24/19	7/12	10/20	8/5	8/6	0,802

Percepção sobre a valorização da EF, do professor e conteúdos adotados nas aulas.

Quando questionados acerca da importância da EF, 75.4% dos alunos responderam *Muito* (4) ou *Totalmente* (5), porém 14.7% dos alunos responderam *Nada* (1) ou *Pouco* (2).

Para o próximo item deveremos considerar que os alunos inquiridos frequentavam o 12º ano de escolaridade e tinham três aulas semanais de 50 minutos de EF, no entanto, 44.2% dos alunos responderam *Nada* (1) ou *Pouco* (2) à pergunta “Considera que devia de haver um maior número de aulas de EF por semana?” e 43.4% responderam *Muito* (4) ou *Totalmente* (5).

Apenas 1.7% dos alunos responderam *Nada* (1) e 2.6% *Pouco* (2) à pergunta “Considera a prática da EF importante desde a infância?”, contudo o ideal seria que 100% dos alunos considerassem importante a prática de EF desde a infância. “Em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade. Ainda, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo. Em consequência, do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.” (Lazzoli, 1998)

Comparando que a importância que os alunos atribuem às disciplinas, é possível verificar “Matemática” é considerada a disciplina mais importante com uma média de 4,72 seguido de “Física” (3,99), “Inglês (ou outra língua estrangeira)” (3,97), “Biologia” (3,77) e em quinto lugar de quatorze disciplinas encontra-se “Educação Física” (3,72) ainda à frente de disciplinas como “Português” (3,67) e Química (3,62). Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas nas respostas relativamente à importância das disciplinas.

Os dados do nosso estudo revelam que a grande maioria dos alunos apresentam uma atitude favorável em relação à disciplina de EF e consideram-na importante para a sua formação global. No entanto, se observarmos e compararmos as respostas ao item “Considera a EF importante?” e “Que importância atribui às disciplinas? EF” é possível constatar que existem diferenças. Uma parte significativa dos alunos que participaram na presente investigação tem posições desfavoráveis em relação à importância da EF, sobretudo quando se estabelece um plano de comparação com as demais disciplinas.

Em relação à perceção sobre o professor de EF as opiniões divergem sendo que 11.5% dos alunos apontam o professor como *Nada* (1) ou *Pouco* (2) “Exigente”, 32% *Moderadamente* (3) e 56.6% *Muito* (4) ou *Totalmente* (5). Observando os valores do item

“Ignora os alunos com mais dificuldades” e “Trata rapazes/raparigas de forma diferente” é notória uma maior percentagem à resposta *Nada (1)*, não desvalorizando o facto de existirem na resposta *Totalmente (5)* percentagens de 8.4 e 14.3 respetivamente. “A inclusão de todas as crianças e jovens, sem exceção, neste projeto educativo, pedagógica e cientificamente enquadrado, são condições que fundamentam os atuais propósitos curriculares da EF.” Onofre, M. (1996), apoiando-nos na citação deste autor, é seguro dizer que nenhum aluno deve ser ignorado ou tratado de forma diferente (no sentido pejorativo), devendo ao mesmo tempo ter consciência que todos os alunos são diferentes e singulares, com necessidades e ritmos de aprendizagem diferentes.

Exatamente 20% dos alunos responderam *Nada (1)* ou *Pouco (2)* ao item o professor “Faz compreender os conteúdos (matéria)”. Mais de metade da amostra refere que o professor “Adapta os conteúdos aos alunos” e “Possibilita alternativas para todos”, enquanto que 22.7% dos alunos afirmam respondem *Frequentemente (4)* ou *Sempre (5)* ao item “Aulas livres (praticam o que querem)”.

Mesmo que os alunos pratiquem a modalidade que querem durante a aula, é necessário que o professor ensine. Deverá ser prioridade de todos os profissionais desta área, ajudar os alunos a aprender, no entanto, “Muitos destes educadores, talvez mesmo a maioria, não estão realmente empenhados ou motivados para o «ensino» como essência da Educação Física.” (Crum, 1993)

Em nenhum dos itens compreendidos entre a perceção do aluno sobre o professor de EF e perceção do professor e relação às aulas de EF foram encontradas diferenças entre géneros estatisticamente significativas.

Tabela 6 - Distribuição de frequências de resposta em percentagens e média de resposta ao item “Perceção sobre a importância da Prática Desportiva e de Hábitos Saudáveis.”

	Total (N)	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	Média
Prática Desportiva							
Pratica alguma atividade física ou desporto fora da escola?	122	23	9,8	10,7	9,0	47,5	3,48
Pratica alguma modalidade no Desporto Escolar?	121	78,5	6,6	2,5	2,5	9,9	1,59
Estilo de vida saudável							
Considera que as aulas de EF são suficientes para manter um estilo de vida saudável e ativo?	122	29,5	17,2	27,9	9	16,4	2,66

Existe transmissão de estilos de vida saudável nas aulas de EF?	122	5,7	47,5	18,9	17,2	10,7	2,8
Considera que faz uma alimentação saudável?	122	2,5	12,3	23	38,5	23,8	3,69

Tabela 7 - Distribuição de frequências de resposta e comparação entre géneros através do teste não-paramétrico de Mann-Whitney ao item “Perceção sobre a importância da Prática Desportiva e de Hábitos Saudáveis.”

	Total (N)	1 (F/M)	2 (F/M)	3 (F/M)	4 (F/M)	5 (F/M)	P
Prática Desportiva							
Pratica alguma atividade física ou desporto fora da escola?	122	18/10	9/3	8/5	6/5	19/39	0,001
Pratica alguma modalidade no Desporto Escolar?	121	52/43	1/7	2/1	0/3	4/8	0,017
Estilo de vida saudável							
Considera que as aulas de EF são suficientes para manter um estilo de vida saudável e ativo?	122	21/15	9/12	16/18	6/5	8/12	0,281
Existe transmissão de estilos de vida saudável nas aulas de EF?	122	6/1	33/25	13/10	5/16	3/10	0,001
Considera que faz uma alimentação saudável?	122	0/3	3/12	18/10	23/24	16/13	0,155

Tabela 8 - Distribuição de frequências de resposta dos alunos ao item “Roda dos alimentos”

	Frequência (N)	Percentagem (%)
Ordem Correta	0	0
Ordem Incorreta	90	72,6
Não responde	34	27,4

Perceção sobre a importância da Prática Desportiva e de Hábitos Saudáveis.

Quando questionados acerca da prática de alguma modalidade desportiva fora do contexto escolar 23% dos alunos responderam *Nunca (1)*, 20.5% responderam *Raramente (2)* ou *Algumas vezes (3)* e mais de metade da amostra respondeu *Frequentemente (4)* (9%) ou *Sempre (5)* (47.5%).

Relativamente aos praticantes de alguma modalidade no Desporto Escolar os números verificados são bem mais preocupantes pois 78.5% responderam *Nunca (1)*, sendo que apenas 9.9% responderam *Sempre (5)*, deduzimos portanto que o número de alunos inscritos e praticantes no Desporto Escolar no 12º ano de escolaridade é baixo.

“Deve ser admitido que a instituição «escola» não tem o monopólio da introdução dos jovens à cultura, e de certeza que não o tem no que se refere à introdução à cultura motora. Os clubes desportivos, os programas desportivos da comunidade, as escolas

especializadas em desporto, os ginásios, as piscinas, os estúdios de dança, etc., oferecem um largo espectro de possibilidades de adquirir competências motoras e conhecimentos desportivos.” (Burt, 1994).

Existem diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas relativamente à questão “Pratica alguma atividade física ou desporto fora da escola?” ($P=0,001$) onde nos foi possível observar um maior número de rapazes praticantes comparativamente a um menor número de raparigas. Seguindo a mesma tendência, também existem diferenças estatisticamente significativas na pergunta “Pratica alguma modalidade no Desporto Escolar?” ($P=0,017$), onde mais uma vez o número mais elevado de praticantes revelou ser associado ao género masculino, dados que corroboram a afirmação da autora Silva *et al* (2004) “A percentagem de mulheres praticantes continua a ser substancialmente inferior à dos homens.”

À pergunta “Considera que as aulas de EF são suficientes para manter um estilo de vida saudável e ativo?”, 46.7% dos alunos responderam *Nada* (1) ou *Pouco* (2), o que se correlaciona com as respostas à pergunta seguinte “Existe transmissão de estilos de vida saudável nas aulas de EF?” com 53.2% dos alunos a responderem *Nada* (1) ou *Pouco* (2), é perceptível uma clara consciência por parte dos alunos acerca da falta de transmissão de estilos de vida saudável durante as aulas de EF.

Diferenças estatisticamente significativas na questão “Existe transmissão de estilos de vida saudável nas aulas de EF?” ($P=0,001$) comprovam uma opinião mais negativa por parte do sexo feminino, necessitando, portanto, a disciplina de EF de uma alteração no processo de ensino-aprendizagem com o intuito de promover estilos de vida saudável, almejando provocar melhorias nos estilos de vida dos alunos de ambos os géneros.

Acerca da alimentação questionámos aos alunos se consideram que fazem uma alimentação saudável, sendo que apenas 2.5% respondeu *Nunca* (1), e 85.3% dos alunos responderam *Algumas vezes* (3), *Frequentemente* (4) ou *Sempre* (5). No entanto como podemos observar na Tabela 8 nenhum dos 124 alunos que preencheram o questionário colocaram por ordem correta, segundo o grau e importância dos grupos alimentares da Roda dos Alimentos.

“Nos hábitos alimentares dos adolescentes tem-se verificado um aumento do consumo de alimentos muito energéticos, pobres em nutrientes essenciais, com níveis

elevados de açúcares e gorduras saturadas, que combinado com a falta de atividade física tem conduzido a uma prevalência de casos de obesidade fora do normal.” (Martins *et al*, 2007). Estes dados sugerem a necessidade de uma melhor formação destes alunos no âmbito da Nutrição, papel que os formados em EF podem desempenhar pois possuem as necessárias valências e conhecimentos.

Tabela 9 - Distribuição de frequências de resposta dos alunos ao item “Perceção de conhecimentos”

	Resposta Correta		Resposta Errada		Não Responde	
	(N)	(%)	(N)	(%)	(N)	(%)
Questão 1	108	87,1	14	11,3	2	1,6
Questão 2	101	81,5	20	16,1	3	2,4
Questão 3	100	80,6	21	16,9	3	2,4
Questão 4	108	87,1	16	12,9	0	0
Questão 5	100	80,6	20	16,1	4	3,2
Questão 6						
Questão 6.1	124	100	0	0	0	0
Questão 6.2	115	92,7	9	7,3	0	0
Questão 6.3	122	98,4	2	1,6	0	0
Questão 6.4	107	86,3	17	13,7	0	0
Questão 6.5	91	73,4	9	7,3	24	19,4
Questão 6.6	113	91,1	11	8,9	0	0
Questão 6.7	121	97,6	3	2,4	0	0
Questão 6.8	107	86,3	15	12,1	2	1,6
Questão 6.9	114	91,9	9	7,3	1	0,8
Questão 6.10	103	83,1	18	14,5	3	2,4
Questão 6.11	122	98,4	2	1,6	0	0
Questão 6.12	84	67,7	39	31,5	1	0,8
Questão 6.13	108	87,1	16	12,9	0	0
Questão 6.14	112	90,3	12	9,7	0	0
Questão 6.15	106	85,5	18	14,5	0	0
Questão 6.16	5	4	119	96	0	0

No que toca à perceção de conhecimentos dos alunos, pode-se verificar que os alunos apresentaram uma percentagem de respostas corretas positiva e superior a 65% em vinte das vinte e uma perguntas. Os dados parecem-nos indicar que os alunos têm

consciência dos benefícios da prática de exercício físico associada a um estilo de vida saudável a nível físico e motor, tanto na questão 1 e 3, e com percentagens muito elevadas (>90%) na questão 6 em itens como “*Facilidade no controlo do peso corporal*”, “*Aumento da resistência física e força muscular*”, “*Aumento da capacidade vital dos pulmões*”, “*Perda de mobilidade articular*” e “*Estimulação do crescimento ósseo*”, contudo a apresentarem taxas de respostas erradas mais elevadas em itens como “*Diminuição do número de glóbulos vermelhos, indispensáveis ao transporte do oxigénio.*”, “*Condução a uma pior postura corporal.*” e 96% dos alunos responderam erradamente quando questionados relativamente a se a prática de exercício físico associado a um estilo de vida tem como benefício o “*Aumento do número de fibras musculares.*”, demonstrando falta de conhecimento acerca de tópicos mais técnicos.

Os alunos revelam elevada percentagem de respostas corretas no item “*Alívio do stress, e aumento do bem-estar*” (97.6%), “*Promoção de relações sociais*” (91.1) e, “*Ajuda a conciliar e a melhorar a qualidade de sono*” (90.3%), porém menores percentagens de respostas corretas são apresentadas em itens como “*Melhoria da autoestima*” (86,3%), “*Melhora a função sexual*” (86,3%), “*Desenvolvimento da criatividade e da imaginação*” (67,7%) e “*Diminuição de estados de depressão.*” (73,4%), sendo que neste último item os alunos parecem demonstrar dúvidas pois foi o item com maior número de alunos que não responderam (19.4%). Deveremos ter em mente que “Quando se fala em Educação Física referimo-nos a um extenso campo de ações. O interesse básico é o movimento humano, mais especificamente a Educação Física se preocupa com o relacionamento entre o movimento humano e outras áreas da educação, isto é, o relacionamento do desenvolvimento físico com o mental, social e o emocional na medida em que eles vão sendo desenvolvidos. Essa preocupação pelo desenvolvimento físico com outras áreas do crescimento e desenvolvimento humano contribui para uma esfera de ação única da Educação Física, pois nenhuma outra área trata do desenvolvimento total do homem, com exceção da Educação no seu senso mais geral possível.”. (Barbanti, 2012)

Hoje em dia, crianças e adolescentes têm um acesso facilitado no que consta às novas tecnologias, têm contato com os conteúdos da cultura corporal de movimento como telespectadores, e não como praticantes; pela imagem, e não pela vivência (Betti, 2001). No item “*Devido às circunstâncias da vida moderna (TV, PC, automóvel, elevadores, etc), a atividade física tem vindo a aumentar nos jovens.*”, 20 alunos responderam

Verdadeiro (resposta errada), o que sugere falta de consciência sobre as consequências e impacto que o desenvolvimento tecnológico tem na atividade física.

Relembramos que o professor de EF deve procurar “desenvolver habilidades, proporcionar conhecimentos e informações e despertar ideais, atitudes e preferências.” (Júnior, 1969)

8.6. Conclusões

O conhecimento das atitudes, sentimentos e opiniões dos alunos face à disciplina de EF representa um relevante instrumento na ação educativa do professor, uma vez que permite verificar se os alunos gostam ou não da referida disciplina e ainda qual a melhor forma de modificar, no sentido positivo, essas mesmas atitudes. “Quanto mais profundo for o conhecimento sobre os alunos, mais facilmente poderemos responder as suas expectativas, e assim criar um clima de ensino mais adequado.” (Leal, 1997). Este estudo veio aproximar-nos da realidade presente na ESJF, e ainda permitir-nos através da leitura extensiva de bibliografia aprofundar os nossos conhecimentos sobre a disciplina. Segundo ainda o mesmo autor “É relevante examinar os que os alunos sentem em relação à escola, às matérias de ensino e aos professores, numa tentativa de criar uma empatia entre os jovens e o sistema educativo, que poderá levar ao sucesso dentro desse mesmo sistema”. Foi-nos possível concluir que os alunos associam positivamente a disciplina de EF quanto à sua importância, e apesar de uma grande maioria dos alunos se encontrarem relativamente satisfeitos com as aulas, admitem participar apenas por obrigação. Cremos que não esteja a ser cumprido o objetivo da promoção do gosto pela atividade física, antes pelo contrário, a obrigatoriedade de participação dos alunos em certas modalidades acaba por promover a aversão à atividade física, e provocar outros sentimentos negativos. A EF deve criar condições para que cada aluno desenvolva plenamente as suas potencialidades, adquirindo conhecimento e gosto pelas atividades físicas e desportivas para serem autossustentáveis e fazerem da sua prática um estilo de vida. Marques *et al* (2012). Isso significa que a EF não deve apenas criar condições para os alunos melhorarem as suas capacidades físicas, mas, também, criar hábitos duradouros de atividade física que sejam uma fonte de diversão, satisfação e diminuição dos fatores de risco para a saúde inerentes à vida sedentária.

Concluimos também que existem diferenças entre géneros relativamente à quantidade de exercício, preferências e dificuldades face às modalidades. Deveremos

poder oferecer alternativas para aumentar essa mesma quantidade de exercitação, tendo em atenção os motivos que levam à participação e as características dos participantes, podendo alterar regras, contexto grau de organização. A EF providencia uma ótima oportunidade para que todos os alunos participem em atividades físicas e desportivas de forma estruturada e regular. Marques *et al* (2013) e para muitos alunos a EF representa o único local onde podem praticar atividade física regularmente (Marques, 2010). Neste sentido, a escola assume-se como a instituição que proporciona a principal, e para muitas crianças e jovens a única, oportunidade de acederem a um ensino de qualidade do desporto e das restantes atividades físicas, e ainda “é um local onde Docentes e Discentes permanecem grande parte do seu quotidiano, sendo esta um local-chave para exercer influência sobre crianças e adolescentes” Martins *et al* (2007), citando (Settertobulte *et al*, 2001).

Posto isto e observando os dados relativos à “Perceção sobre a importância da prática desportiva e de hábitos saudáveis” e “Perceção de conhecimentos” podemos concluir que existe espaço para melhorias nesta influência que a escola tem sobre os jovens, devendo o professor se fazer valer do seu leque de conhecimentos sobre amplo campo da EF, tendo em vista uma aprendizagem relevante com valor de uso para a cultura motora, fora da escola, ao mesmo tempo expondo o aluno a elementos como celebração, a competição e o sentimento de realização, de forma a promover sentimentos positivos como a motivação e a alegria/prazer, fomentando assim o gosto pela atividade física, tanto pelas suas especificidades práticas como teóricas.

Concluimos também que os alunos gostariam de ter mais aulas de EF por semana, podendo-nos aproximar do ideal de participação diária em atividades físicas/desportivas. Sendo os benefícios da atividade física nos jovens transitórios, por isso importante estabelecerem-se padrões de participação regular que possam permanecer até a idade adulta (Marques *et al*, 2012 citando Sallis *et al.*, 1992) sugerimos que durante um horário pré ou pós-escolar, estando assim os espaços desportivos disponíveis, os professores de EF se voluntariem/disponibilizem para orientar as atividades desportivas dos alunos, através não só da prescrição de exercício mas também na transmissão de conhecimentos que garantam a autonomia do aluno, na esperança de criação de uma rotina desportiva que se possa manter após o término do 12ºano. Aproveitamos também para sugerir que nesse horário, os docentes de EF e de outras disciplinas, assim como os restantes membros da comunidade escolar, sejam incentivados a participar conjuntamente com os alunos,

promovendo o bom exemplo e as relações socio-afetivas. Esperamos que esse hábito de prática desportiva num horário imediato pré ou pós aulas/trabalho se torne padrão e se estenda ao resto das instituições e empresas deste país, transformando a sociedade portuguesa numa sociedade mais ativa e conseqüentemente menos sedentária. “É necessário encontrar formas de mudança no sistema educativo, de modo a que as escolas se tornem mais importantes e procurem satisfazer as necessidades da presente geração dos jovens” (Leal, 1997).

8.7. Limitações do estudo

Este estudo teve várias limitações que importa considerar aquando da interpretação dos resultados. Antes de mais, o presente estudo foi realizado apenas numa escola, pelo que poderão surgir resultados diferentes noutra escola/localidade. Por outro lado, o preenchimento dos questionários foi, em alguns casos, efetuado de forma menos apropriada, na medida em que por estes serem entregues no final da aula de Educação Física, nem sempre o local tinha mesas e cadeiras, por outro lado, foram por vezes preenchidos sem o devido rigor por parte dos alunos, em virtude da extensão dos mesmos. Em alguns casos, apesar de serem alertados para o facto de o questionário ser de carácter individual e anónimo, os alunos partilhavam opiniões entre si e demonstravam algum receio em responder honestamente a determinadas questões, devido às perguntas serem relacionadas com o(a) professor(a);

8.8. Recomendações e perspectivas futuras de investigação

O uso nas escolas do instrumento utilizado neste estudo, pode trazer visões atualizadas em relação a este tema, tanto a nível local, regional ou nacional. Desta forma, pode contribuir para alterações necessárias na metodologia aplicada ao processo de ensino e aprendizagem, para que seja cada mais positivas as respostas obtidas pelos alunos que frequentam as aulas de EF.

Podem ainda serem realizadas comparações através da recolha de dados em escolas situadas em diferentes localidades, podendo posteriormente haver uma troca de informações que podem ser aplicadas nas metodologias de ensino trazendo benefícios e vantagens para ambas.

CAPÍTULO IX - Bibliografia

- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Amador, C. e Pérez-Quero, F. (2012). Spanish Version of the Sport Satisfaction Instrument (SSI) Adapted to Physical Education. *Revista de Psicodidáctica*. V.17, n.2, p. 377-396. Acedido em: 29 de novembro de 2017, em: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.470.788&rep=rep1&type=pdf> *
- Baley, A.; Field, A. (1976) *Physical ducation and the physical education*, 2ª Ed., Boston, Allyn and Bacon.
- Barata, J e Coelho, O. (2002). *hoje há EDUCAÇÃO FÍSICA 3º Ciclo*. 1ª Edição, Texto Editora, Lda. Lisboa. *
- Barbanti, V. (2012). O que é Educação Física. Acedido em: 11 de abril de 2018, em: <http://www.ceap.br/material/MAT10102012155331.pdf>.
- Bento, J. (2003). “*Planeamento e avaliação em Educação Física*” 3ª Edição, Livros Horizonte.
- Betti, M. (1992) Ensino de Primeiro e segundo graus: Educação Física para quê? *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 13º Volume. 2:282-287. Acedido a 10 de abril de 2018, em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/issue/viewIssue/62/19>
- Betti, M. (2001). Mídias: Aliadas ou Inimigas da Educação Física Escolar? [versão eletrónica] *Motriz – Revista de Educação Física – UNESP*. 7º Volume. 2: 125-129. Acedido a 10 de abril de 2018, em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/07n2/Betti.pdf>
- Blázquez, D. (2013). *Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física – La gestión didáctica de la clase*. Barcelona: INDE.
- Boavista, M. (2010). *O Diretor de Turma – Perfil de múltiplas valências em análise*. Dissertação de Mestrado da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.
- Crum, B. (1994). A Crise de Identidade da Educação Física Ensinar ou não Ser, eis a Questão. *Boletim SPEF*, 7/8: 133-148.

- Daolio, J. (1996). Educação Física Escolar: Em busca da pluralidade [versão eletrônica] *Revista Paulista da Educação Física*. 2: 40-42. Acedido a 8 de abril de 2018, em: <http://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/139646/134937>
- Darido, C., (1999). *Educação Física na escola: questões e reflexões*. Araras, São Paulo.
- Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho. *Diário da República nº 129 – I Série*. Ministério da Educação. Lisboa
- Dias, L., e Rosado, A. (2003). A Avaliação Formativa em Educação Física. In V. Ferreira (Ed.), *Pedagogia do Desporto - estudos 7* (pp. 73-102). Lisboa.
- Ferreira, M., Graebner, L. e Matias, T. Autor (2014). Percepção de alunos sobre as aulas de educação física no ensino médio. *Pensar a Prática*. V.17, n.3, p. 734-750. Acedido em: 24 de novembro de 2017, em: URL: https://www.researchgate.net/profile/Thiago_Matias/publication/287593840_PERCEPCAO_DE_ALUNOS_SOBRE_AS_AULAS_DE_EDUCACAO_FISICA_NO_ENSINO_MEDIO/links/574f3a5d08ae10b2ec04fb99/PERCEPCAO-DE-ALUNOS-SOBRE-AS-AULAS-DE-EDUCACAO-FISICA-NO-ENSINO-MEDIO.pdf *
- Ferreira, S. (2001). Aptidão física e saúde na Educação Física Escolar: *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 22º Volume. 2: 41-54.
- Formosinho, J. (1992). O dilema organizacional da escola de massas. *Revista Portuguesa de Educação*, 5(3).
- Gardner, H. (1994). *Estruturas da mente: a teoria das Inteligências Múltiplas*. Artes Médicas. Porto Alegre.
- Graça, A. e Mesquita, I. (2006). Ensino do Desporto. In Tani, G.; Bento, J.; Peterson, R. (Ed), *Pedagogia do Desporto*. pp. 207-218.
- Iso-Ahola, E., e St. Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.
- Júnior, F. (1969). Introdução à didática de educação física. Brasília: Divisão de Educação Física. *Ministério da Educação e Cultura*.
- Júnior, V. (2010). Rever, Pensar e (Re)significar: a Importância da Reflexão sobre a Prática na Profissão Docente [Versão eletrônica] *Revista Brasileira de Educação*

Médica, 4: 580-586. Acedido em 10 de abril de 2018 em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v34n4/v34n4a14.pdf>.

- Lazzoli, J. K., Nóbrega, A. C. L., Carvalho, T., Oliveira, M. A. B., Teixeira, J. A. C., Leitão, M. B., Leite, N., Meyer, F., Drummond, F. A., Pessoa, M. S. V., Rezende, L., De Rose, E. H., Barbosa, S. T., Magni, J. R. T., Nahas, R. M., Michels, G., e Matsudo, V. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, **4(4)**, 107-109.
- Leal, J., Costa, F. (1997). A Atitude dos Alunos Face à Escola, Face à Educação Física a Alguns Comportamentos de Ensino do Professor. *Boletim SPEF*, **15/16**: 113-125.
- Lopes, L., Lopes, V., Santos, R e Pereira, B. (2011). Associações entre actividade física, habilidades e coordenação motora em crianças portuguesas. [Versão eletrónica]. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 13(1):15-21. Acedido em 14 de abril de 2018 em <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v13n1/03.pdf>.
- Loureiro, V., Loureiro, N., Murta, L., Leal, J. e Bento, P. (2017). *Novos Tempos do Fitness – da teoria à prática*. Instituto Politécnico de Beja. Beja.
- Marques, A. (2010). A escola, a Educação Física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: Estudo de um caso. (Tese de Doutoramento), Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Marques, A., Martins, J. e Santos, F. (2012). Educação física: uma disciplina, diferentes perspectivas. Implicações práticas. *Boletim SPEF*, **36**: 63-72.
- Marques, A. e Costa, F. (2013). Educar para um estilo de vida activo. Caracterização das aulas de um grupo de professores de educação física. *Boletim SPEF*, **37**: 109-123.
- Martins, A., Salgado, M., Vieira, S. e Santos, H. (2007). Alimentação escolar rota dos alimentos/comer saudável na escola. *Boletim SPEF*, **32**: 87-96.
- Ministério de Educação. (2001). *Programa Nacional de Educação Física. Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Moreno-Murcia, J., Cervelló E., Peruyero F., Montero C., González-Cutre D., Beltrán-Carrillo V. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol. 14, **3**:31-38.

- Onofre, M. (1994). Educação Física sem Avaliação: Uma Perversão Consciente. *Boletim SPEF*, **13**: 51-59.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didáctica em Educação Física. *Boletim SPEF*, **12**: 75-97.
- Pate R., Pratt, M., Blair S., Haskell, W., Macera, C., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G., King, A., Kriska, A., Leon, A., Marcus, B., Morris, J., Paffenbarger, R., Patrick, K., Pollock, M., Rippe, J., Sallis, J. e Wilmore, J. (1995). Physical Activity and Public Health. A Recommendation From the Centers for Disease Control and PRevention and the American College of Sports Medicine. *The JAMA Network*. V. 273, n.5, p. 402-407. Acedido em 29 de novembro de 2017, em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7823386> *
- Pereira, P., Costa, F. e Diniz, J. (2009). A motivação dos alunos em educação física: um estudo na perspectiva da orientação de objectivos de realização. *Boletim SPEF* **34**: 109-120.
- Pereira, P., Costa. F. e Diniz, J. (2009). As atitudes dos alunos face à disciplina de educação física: Um estudo plurimetodológico. *Boletim SPEF*, **34**: 89-93.
- Pérez, P. e Vargas, R. (2005). *La importancia de la Educación Física en el currículo escolar*. Acedido a 7 de abril de 2018, no Web site da Universidade de Costa Rica: www.intersedes.ucr.ac.cr.
- Piéron (1992). *Pedagogie des activités physiques et du sport. Activites physiques et sports cherche et formation*, Éditions Revue eps. Paris
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores – Aquisição de Técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Edições FMH. Lisboa.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE, Barcelona.
- Portaria n.º 243/2012 de 10 de agosto. *Diário da República n.º 155 – I Série*. Ministério da Educação. Lisboa.
- Rikard, G., e Banville, D. (2006). *High school student attitudes about Physical Education*. *Sport, Education and Society*. 11 (4), pp. 385-400.

- Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem*. Texto Editora. Lisboa.
- Romão, P. e Pais, S. (2012). Educação Física - Parte 1 | Educação Física 7.º/8.º/9.º anos. 1ª Edição, Porto Editora. Porto *
- Santos, S. e Alves, J. (2018). Estudo exploratório das emoções prementes no rendimento desportivo. *Boletim SPEF*, **41**: 113-118.
- Siedentop, D (1998). *Developing teaching skills in Physical Education*. 1ª Edição, INDE Publicaciones.
- Silva, E. & Ferro, R. (2016). O Processo Ensino-Aprendizagem de Ginástica na Escola: Contributos para a sua Facilitação, *Journal of Sport Pedagogy and Research* 2(3) - 42-46.
- Silva, M. (2007). *O director de turma e a gestão curricular no conselho de turma – consenso ou conflito? Estudo do papel do Diretor de Turma em contextos sociais distintos na região Centro do País*. Universidade Portucalense. Porto.
- Silva, P., Botelho-Gomes, P. e Queirós (2004). As actividades físicas e desportivas têm sexo? O género no desporto. *Boletim SPEF*, **28/29**: 53-63.
- Valente-dos-Santos, J., Faria, J. e Pinho, R. (2013). *FAIR PLAY Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos*. 1ª Edição, Texto Editores, Lda. Lisboa. *
- Zeichner, K. (1993). *A formação reflexiva de professores: Ideias e Práticas*. Lisboa: Educa.

Anexo 1 – Ficha Bibliográfica

**FICHA BIOGRÁFICA**

Ano Letivo ____ / ____

I. Identificação do aluno

Nome: _____ Ano: ____ Turma: ____ Nº _____

Idade: ____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Naturalidade: _____ Tel.: _____

Morada completa: _____ Código Postal: ____ - ____

E-mail: _____ Telemóvel: _____

Pai: _____ Tel.: _____

Mãe: _____ Tel.: _____

II. Encarregado de Educação

Nome: _____ Parentesco: _____

Morada: _____

Código Postal: ____ - ____ Telefone (casa): _____ Telemóvel: _____

Profissão: _____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Situação na profissão: Efetivo ; Contratado ; Aposentado ; Desempregado

Local de Trabalho: _____ Telefone (emprego) _____

III. Agregado Familiar

Parentesco	Idade	Habilitação Escolar	Profissão	Situação Profissional *	Local de Trabalho

* Efetivo; Contratado; Reformado; Desempregado; Doméstico

Durante as aulas vives com o teu agregado familiar? Sim Não Se respondeste "Não", diz com quem vives e onde: _____**IV. Deslocação: Casa – Escola**a pé ; de autocarro ; de carro ; de moto ; de bicicleta

Distância _____ Tempo _____

V. Ação Social EscolarTens apoio da Ação Social Escolar (ASE)? Não ; Sim . Indica o escalão _____**VI. Vida Escolar**

Disciplinas									
Nota do ano anterior									
Apoio extra aula									
Preferidas									
Com mais dificuldades									

Diz que classificações obtiveste ao longo da tua vida escolar nas disciplinas em que tens mais dificuldades:

A que atribuis as dificuldades? _____

	Sim	Não	
Repetiste algum ano?			Qual/Quais?
Estudas todos os dias?			Tempo:
Estudas habitualmente em casa?			Local:
Alguém se interessa pelo teu estudo?			Quem?
Tens alguém que te ajude no estudo?			Quem?

Como preferes as aulas?

Expositivas Dialogadas Em trabalho individual Em trabalho de pares Em trabalho de grupo

Com meios audiovisuais (T.V., Vídeo, gravações áudio...) Outros Quais? _____

VII. Ocupação dos tempos livres/Atividades

Ver televisão		Utilizar o computador	
Filmes	Desporto	Trabalhos	
Telenovelas	Noticiários	Internet	
Concursos	Documentários	Jogos/Programas Didáticos	
Ler		Que género?	
Ouvir música		Que género?	
Desporto		Que modalidades?	
Ajudar no ofício dos pais		De que modo?	
Trabalho em part-time		O que fazes?	
Trabalho esporádico		O que fazes?	
Ir ao café <input type="checkbox"/> ; Ir à discoteca <input type="checkbox"/> ; Conversar <input type="checkbox"/> sobre que temas?			
Outra ocupação			

Tencionas frequentar um curso superior? _____ Qual? _____

Que profissão gostarias de vir a exercer? _____ Porquê? _____

Que dificuldades pensas que vais ter que ultrapassar? _____

VIII. Saúde/ Alimentação

Tens dificuldades visuais ; auditiva ; alergias a quê? _____

Tens outros problemas de saúde? Quais? _____

Tomas o pequeno-almoço: em casa ; na escola ; não tomo .

Almoços: na cantina ; no bar ; em casa ; no café ; no restaurante ; outro local _____

VIII. Notas finais

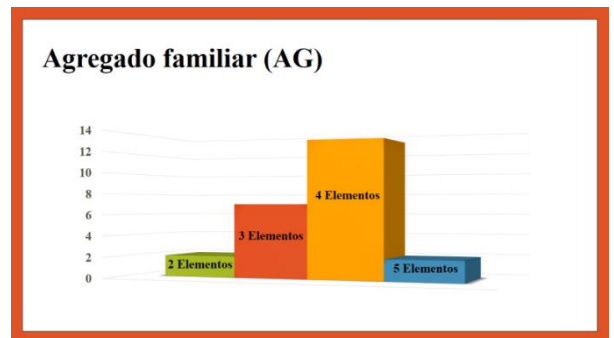
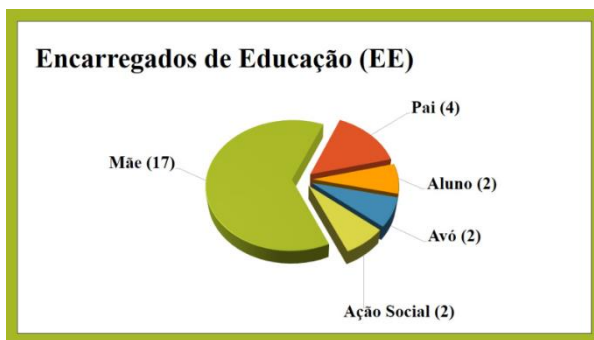
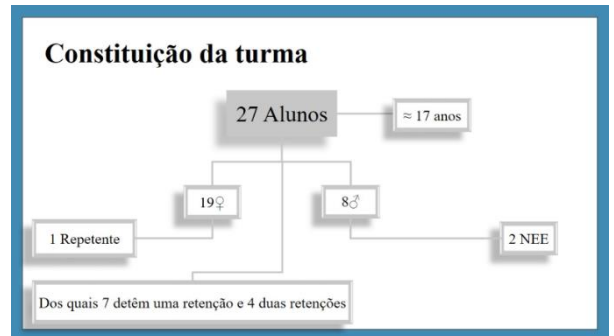
No ano anterior frequentaste o _____º ano na turma _____ da escola _____

Descreve a tua maneira de ser _____

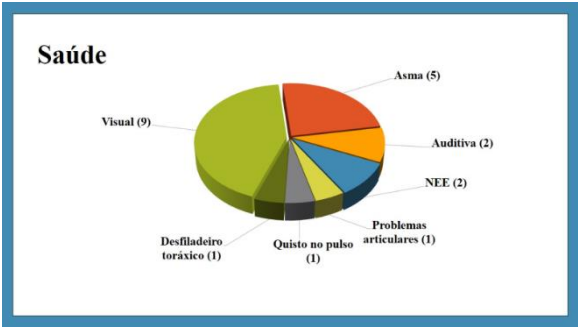
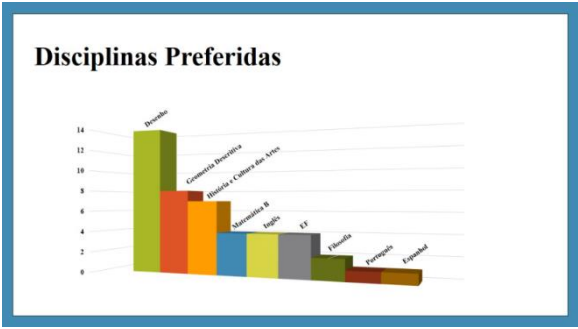
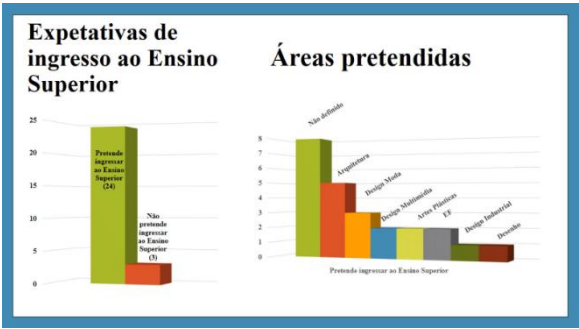
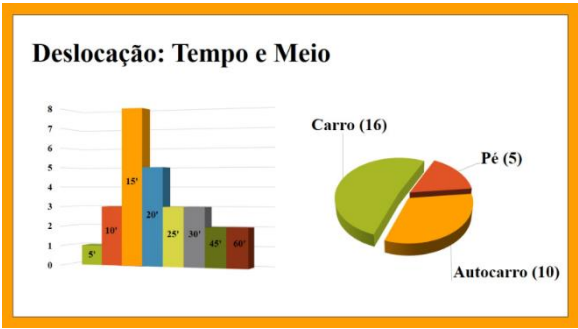
Ideias/Sugestões/ Críticas para a escola e/ou professores: _____

Se quiseres referir algo que não te tenha sido solicitado, o espaço é teu _____

Anexo 2 – Caracterização da turma



AG – Pais			Habilitações Literárias		
Situação Profissional			Mãe	Pai	Nº de Ocorrências
Mãe	Pai	Nº de ocorrências			
Efetivo	Efetivo	9	6.ºano	6.ºano	2
Contratado	Efetivo	3	6.ºano	12.ºano	1
Contratado	Contratado	2	9.ºano		2
Desempregado		2	9.ºano	9.ºano	2
Efetivo		2	12.ºano		1
Efetivo	Reformado	1	12.ºano	6.ºano	2
Efetivo	Contratado	1	12.ºano	12.ºano	3
Efetivo	Desempregado	1	12.ºano	Licenciatura	1
Contratado		1			1
Desempregado	Contratado	1	Licenciatura	9.ºano	1
Reformado	Reformado	1	Licenciatura	12.ºano	1
n/r	n/r	3	Licenciatura	Licenciatura	2
			Licenciatura	Doutoramento	1
			Mestrado	Mestrado	1
			Mestrado	Doutoramento	1
			n/r	n/r	5



FIM!

Obrigado pela Vossa Atençaõ

Anexo 4 – Composição Curricular



JOSÉ FALCÃO
ESCOLA SECUNDÁRIA

2017/ 2018
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMPOSIÇÃO CURRICULAR

Cat..	Matérias	7º	8º	9º	10º	11º	12º
A	VOLEIBOL	X		X	X		Opcional (b)
	BASQUETEBOL		X		X	X	
	FUTEBOL	X	X	X	X	X	Opcional (b)
	ANDEBOL			X	X	X	
B	GINÁSTICA SOLO e ACROBÁTICA	X	X	X	X	X	Solo
	APARELHOS:						
	Minitrampolim	X		X	X	X	X
	Barra fixa	X		X	X	X	X
	Paralelas	X		X	X	X	X
	Trave	X		X	X	X	X
Plinto/ bock	X		X	X	X	X	
C	ATLETISMO						
	Velocidade/Estafeta	X	X	X	X	X	X
	Barreiras	X	X	X		X	X
	Salto em altura		X			X	Opcional Opcional
	Salto em comprimento		X	X	X		
	Triplo salto		X	X		X	
Lançamento de peso			X				
D	PATINAGEM:						
	PAT. ARTÍSTICA	X					
E	DANÇA		X		X (opcional em alternativa com o 3º aparelhos)		
F	RAQUETAS:						
	BADMINTON		X	X		X	X
	TENIS		X		X		X
G	OUTRAS:						
	GIN. RÍTMICA						
	ORIENTAÇÃO	X(a)					
	RÂGUEBI		X	X		X	
	ESCALADA	X(a)					
	NATAÇÃO	X					
	Nº matérias:	8	8	8	8	8	7

(a) Contam apenas como uma matéria.

(b) 2 Matérias à escolha entre Basquetebol e Voleibol e entre Andebol e Futebol

Anexo 5 – Modelo de Plano de Aula

Professor Estagiário: **David Esteves**

Plano Aula		
Data: Hora: Duração: Tempo útil:	12º6 Nº Alunos: Masc: Fem:	Local/Espaço: Material:
Função didática: Objetivos da aula:		U.D.: Nº da aula da UD: Nº da aula:

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa/ Organização	Componentes Críticas	Palavras- chave	Estilos de Ensino
T	P					
Parte Inicial da Aula						
Notas:						
	5'	Preparação para a aula.				
Parte Fundamental da Aula						
Parte Final da Aula						
	10'	Higiene Pessoal				

Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):

Anexo 6 - Critérios de Avaliação



Escola Secundária José Falcão – Ano letivo 2017/ 2018

EDUCAÇÃO FÍSICA

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

3º Ciclo e Secundário

Domínios		Cotação %
Competências de compreensão e realização	<p>➤ TRABALHO: 40% (10 a 15 pág. e apresentação) <u>Capa:</u> Identificação, Modalidade e Figuras ilustrativas. <u>Apresentação e formatação:</u> História da Modalidade Regras e Regulamentos Conteúdos Técnicos e Técnico-táticos Critérios de execução <u>Defesa/ argumentação do trabalho</u></p> <p>ou</p> <p>➤ TESTE: 40% ✓ Conteúdos teóricos da atividade física desenvolvida e das aulas administradas (pesquisa bibliográfica, manual adotado, internet) ✓ ✓ RELATÓRIO: 10%(ficha própria a entregar ao aluno) ✓ Resumo por matéria (modalidade) do trabalho desenvolvido nas aulas</p>	50% (40% +10%)
Qualidade da intervenção	<ul style="list-style-type: none"> • Controlo e preservação do material didático. • Arbitragem • Apoio aos colegas e ao professor na realização da aula 	30%
Atitudes e valores	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pontualidade 2. Disciplina (comportamento) 3. Cooperação 4. Empenhamento <p>O(A) aluno(a) apresenta uma postura correta e princípios de educação: respeito, honestidade, humildade, frontalidade, consideração, etc.</p>	20%

Nota: A entrega do trabalho escrito fora do prazo acordado entre o professor e o aluno, implica a penalização em 10% no resultado da classificação do respectivo documento.

ATRIBUIÇÃO E EXPLICITAÇÃO DOS NÍVEIS A ATRIBUIR: 3º Ciclo e Secundário

- ✓ **O aluno está no nível 1 (3º ciclo - insuficiente) ou 0 a 4 (secundário - mau) se:**
 - ✗ Não realiza nem aplica os conteúdos leccionados ou executa alguns mas de forma muito débil;
 - ✗ Não se esforça para realizá-los ou essa progressão é claramente insuficiente e ocasional.

- ✓ **O aluno está no nível 2 (3º ciclo – não satisfaz) ou 5 a 9 (secundário – medíocre) se:**
 - ✗ Realiza e aplica alguns dos conteúdos leccionados embora não atinja os objectivos mínimos;
 - ✗ Apesar de haver algum empenhamento a sua progressão limita-se a uma evolução natural resultante da prática em si, não se expressando significativamente.

- ✓ **O aluno está no nível 3 (3º ciclo - satisfaz) ou 10 a 13 (secundário - suficiente) se:**
 - ✗ Realiza e aplica parte dos conteúdos leccionados satisfatoriamente ou, sendo débil em alguns conteúdos consegue realizar e aplicar outros, atingindo os objectivos mínimos;
 - ✗ Apesar de haver algum empenhamento, a sua progressão limita-se a uma evolução natural resultante da prática em si, não se expressando significativamente.

- ✓ **O aluno está no nível 4 (3º ciclo – satisfaz bem) ou 14 a 17 (secundário - bom) se:**
 - ✗ Apresenta bom domínio de grande parte dos conteúdos, realizando e aplicando-os com facilidade;
 - ✗ Tem uma progressão que se destaca como fruto do empenho apresentado.

- ✓ **O aluno está no nível 5 (3º ciclo - excelente) ou 18 a 20 (secundário – muito bom) se:**

✘ Realiza e aplica todos os conteúdos com grande facilidade e um elevado nível de execução;

✘ Progredir com base nas situações propostas, alcançando e atingindo os objectivos.

Anexo 7 - Critérios de Avaliação de Alunos com Atestado Médico

Relatório das aulas assistidas para alunos com Atestado Médico

Ano Lectivo: 2017/2018

Disciplina: Educação Física

Professor(a) responsável:

Conteúdos de um Relatório (informação ao alunos)

Ano / Turma:

Nome da(o) aluna(o):

Tempo previsto de doença:

Matéria/ nº de aulas assistidas:

Desenvolvimento dos seguintes itens:

1. Participação do aluno durante as aulas - arbitragem, ajudas, transporte de material, etc.;
2. Participação e empenho dos colegas durante as aulas;
3. Conteúdos de nível técnico e tático abordados;
4. Organização e tarefas distribuídas durante as aulas;
5. Material utilizado;
6. Identifica os exercícios onde os colegas revelaram maior dificuldade;
7. Sugestões.

Nota: O relatório deverá ser assinado e datado pelo aluno.

Anexo 8 - Normas dos trabalhos escritos

Normas para a Elaboração de Trabalhos Escritos

Um trabalho escrito deve conter:

- ① Capa
- ② Contracapa
- ③ Índice
- ④ Introdução
- ⑤ Desenvolvimento
- ⑥ Conclusão
- ⑦ Bibliografia
- ⑧ Anexos (nem todos os trabalhos têm anexos)

Depois da escolha do tema devem elaborar uma lista dos assuntos que irão ser tratados (*planificação do trabalho*). De seguida, devem procurar informações em livros, enciclopédias, jornais, revistas, documentários filmados, Internet, entre outros (*recolha de dados*).

① CAPA

- Pode ser simples, com desenhos, figuras, fotografias, ...
- Dela deverão fazer parte os seguintes elementos:

- (a) Nome da escola;
- (b) Disciplina ou área a que se destina (indicar a que módulo se refere o trabalho);
- (c) Título do trabalho;
- (d) Identificação de quem elaborou o trabalho (nome, ano, turma e n.º)
- (e) Data de entrega do trabalho/ano letivo.

② CONTRACAPA

- Igual à capa mas sem os desenhos, figuras, fotografias, ...

③ ÍNDICE

Este refere as partes que formam o trabalho, as quais devem estar numeradas. À frente de cada uma das partes, escrever o número da página em que se inicia o assunto.

Se o trabalho for composto por vários capítulos e cada um destes por vários assuntos, deve colocar-se um número romano para cada capítulo e números árabes para cada assunto do mesmo capítulo.

Exemplo:

I. Introdução	3
II. Ginástica	
1. Rolamento à frente com pernas afastadas e estendidas.....	4
2. Salto de mãos.....	6

④ INTRODUÇÃO

Na introdução informam o leitor sobre o tema e o modo como este vai ser tratado. Podem ainda referir quais as razões para a escolha do tema (ou qual a pertinência do desenvolvimento do tema proposto), as dificuldades encontradas para a sua realização, as vantagens da sua realização, ...

⑤ DESENVOLVIMENTO

O desenvolvimento é a parte central do trabalho. Deve ser redigido com cuidado, utilizando frases curtas, concisas e exatas com base nos conhecimentos e informações adquiridas. Ao longo do trabalho e, **ocasionalmente**, podem recorrer a citações, ou seja, transcrever frases ou textos de autores. Estas transcrições devem ser curtas, ficar entre aspas e referenciar o seu autor, imediatamente a seguir à transcrição ou em nota de rodapé.

Exemplo:

“O ajudante terá de ter algum cuidado na parte final aquando da passagem dos membros inferiores do aluno para não levar um pontapé” (Carlos Araújo, Manual de ajudas em Ginástica, pág. 183)

ou

“O ajudante terá de ter algum cuidado na parte final aquando da passagem dos membros inferiores do aluno para não levar um pontapé”¹

No final da página indicar:

¹ Carlos Araújo, Manual de ajudas em Ginástica, pág. 183

O texto do trabalho pode ser complementado com gráficos, mapas, quadros e gravuras, de acordo com o conteúdo do texto e serem explicados através de uma legenda.

⑥ CONCLUSÃO

Deve ser uma síntese do assunto desenvolvido, na qual deve constar a opinião de quem elaborou o trabalho.

⑦ BIBLIOGRAFIA

Aqui serão referidas as obras consultadas que deverão ser apresentadas por ordem alfabética dos apelidos dos autores (em maiúsculas) cujas obras foram consultadas, seguido dos respetivos títulos (em itálico), editora, local onde foi editado e respetiva data da edição.

Exemplo:

ARAÚJO, Carlos, *Manual de ajudas em Ginástica*, Porto Editora, Porto, 2004.

Na lista bibliográfica, os autores devem ficar por ordem alfabética de apelidos. Se a publicação não tiver autor definido, o título deve ser escrito em maiúsculas. Exemplo: NOVA ENCICLOPÉDIA VERBO JUVENIL, volume V, Editorial Verbo, Lisboa 1977.

Se for consultada a Internet e/ou CD-Rom, deverão indicar o endereço dos sites e/ou títulos dos CD-Rom consultados, enunciados por ordem alfabética e separados das restantes fontes bibliográficas.

⑧ ANEXOS (NEM TODOS OS TRABALHOS TÊM ANEXOS)

Podem incluir documentos que serviram de apoio ao trabalho, gráficos, mapas, quadros, gravuras, ... e que devem ser numerados (anexo I, anexo II, anexo III, ... - em folhas separadas) e legendados.

Não esquecer:

- Todo o trabalho escrito (*Word*) deve ser paginado, exceto os anexos.
- Atenção à apresentação do trabalho, um trabalho bem apresentado valoriza o seu conteúdo.
- Sempre que não saibam o significado de alguma palavra consultem o dicionário. Não convém aparecer no trabalho *ipsis verbis* do que leram em livros, Internet, jornais, revistas e outras fontes (cuidado com o *copy e paste*).

Anexo 9 – Ficha de Autoavaliação



Escola Secundária José Falcão

AUTO – AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA Secundário

Ano Lectivo de 2017/2018

Nome: _____ Nº: _____ Turma: _____ Ano: _____º

	COMPETÊNCIAS A AVALIAR	1º PERÍODO					2º PERÍODO					3º PERÍODO				
75% Competências de compreensão e realização	Atletismo - Estafetas	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
	Ténis	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
	Basquetebol / Voleibol	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
	Atletismo - Barreiras	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
	Andebol	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
	Badminton	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
	Ginástica de Aparelhos	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
	Futebol	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
	Ginástica de Solo	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
20% Atitudes e Valores	Apresenta-se equipado para realizar a aula 5 minutos após o toque de entrada.	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
	Relaciona-se corretamente com os outros (professor, colegas, funcionários...). Aceita decisões de arbitragem e utiliza de uma forma adequada todos os materiais utilizados.	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
	Participa com empenho e dedicação nas atividades da aula com o objetivo de aprender/ exercitar.	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
	Coopera com os colegas, em situação de exercício e de jogo, escolhendo ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo.	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
5% Aptidão Física	Desenvolve capacidades físicas e motoras condicionais e coordenativas (resistência aeróbia, força abdominal e força explosiva).	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	M B	M	Me	S	B	MB
AVALIAÇÃO FINAL (quantitativo)																
Assinatura do aluno																

Legenda: M – (Mau) Me – Mediocre (5-9) S – Suficiente (10-13) B – Bom (14-17) MB – Muito Bom (18-20)

Anexo 11 – Programa das Provas 5º Grande Prémio

PROVAS

Local	N.º	Prova	Apoio / Responsável
Polidesportivo Exterior e Recreio	1	Insuflável - Mega Slide	<i>Dinamickids</i>
	2	Corrida de Carros	Ed. Especial
	3	Corrida de Pares	AE
	4	Ténis	Educação Física
	5	Insuflável - Speed Shot	<i>Dinamickids</i>
	6	Insuflável - Gladiadores	<i>Dinamickids</i>
	7	Insuflável Snowboard	<i>Sumol – Mega Finalistas</i>
	8	Insuflável - Golfe	<i>Qta das Lágrimas</i>
	9	Jogos Tradicionais Chinquilho	Núcleo de Estágio Educação Física
	10	Lançamento do Pião	
	11	Salto à corda	
	12	Farinha e Rebuçado	
	13	Tiro à lata	
	14	Corrida de Sacos	
	15	Skate	A.E.
	16	BTT	<i>Bike Zone</i>
	17	Slide	<i>Caminhos d'Água</i>
	18	Lançamento Livre	<i>Olivais FC</i>
Jardim Interior	19	Tiro com Arco	AAC – Tiro com Arco
	20	Golfe	<i>Quinta das Lágrimas</i>
	21	Jogos tradicionais Tiro ao Cântaro	Núcleo de Estágio Educação Física
	22	Educação Alimentar	PESES Centro de Saúde de Celas
	23	Comportamentos Aditivos	
	24	Afetos e Educação Sexual	
	25	Prova de Desenho	Artes
	26	Prova de Botânica	Biologia
	27	Prova de F/Q	Físico/Química

	28	Prova de Memória	Ed. Especial e SPO
	29	Prova de Mímica	Associação de Pais e EE
Biblioteca	30	Jogo do 24	Matemática
	31	Países / Capitais / Bandeiras	Geografia
	32	Frases filosóficas	Filosofia
	33	História de Portugal	História
	34	Cultura Geral	Inglês
	35		Espanhol
	Pavilhão	36	Insuflável – Touro Mecânico
37		Prova de Hóquei	A.E.
38		Lançamento em Suspensão	Academia Basquetebol
39		Bowling	<i>Fórum - Crazy Bowling</i>
40		Escalada	FCDEF
41		Remo	AAC - Remo
42		Setas	Educação Física
43		Gincana	
44		Impulsão Horizontal	
45		Jogos Tradicionais	AE

Responsável: Núcleo de Estágio de Educação Física - Carmen Pereira; David Esteves; João Tiago Ribeiro e Soraia Rodrigues. Coordenação – Paulo Neto Francisco.

Coimbra, 08.05.2018

Torneio de Voleibol Anexo 12 - Cartaz Torneio de Voleibol

Escola Secundária José Falcão

TORNEIO DE VOLEIBOL

14 de dezembro



ENSINO SECUNDÁRIO - 10º, 11º e 12º anos

EQUIPAS MISTAS

Durante todo o jogo, a constituição da equipa tem de ser mista

EQUIPAS de 4 A 6 JOGADORES (2 SUPLENTES)

INSCRIÇÕES: Até 12 de Dezembro, junto do teu professor de Educação Física

Anexo 13 – VII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física

Anexo 14 – Ação de formação – Programa FITescola

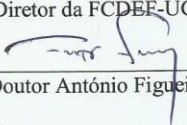


CERTIFICADO

Ação de formação - Programa FITescola

Para os devidos efeitos se declara que **David Afonso Esteves** participou na **Ação de Formação – Programa FITescola**, organizada pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que teve lugar no dia 15 de setembro de 2017. A formação teve a duração de cinco horas.

O Diretor da FCDEF-UC



(Prof. Doutor António Figueiredo)



• U
C •
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas

Componente de investigação do Relatório de Estágio

CERTIFICADO SOLIDÁRIO

Certifica-se que David Afonso Steves participou nas IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas de encerramento do Estágio Pedagógico em Educação Física.

Coimbra, 16 de março de 2018

A Coordenadora do MEEFERS

(Prof. Doutora Elisa Ribeiro da Silva)

Anexo 16 – “Jovens Professores, que futuro?”

www.sprc.pt

JOVENS PROFESSORES

que futuro?



Certificado de Participação

O Sindicato dos Professores da Região Centro certifica que

David Afonso Esteves

participou no Encontro de Reflexão “Jovens Professores: que futuro?”,
realizado no dia 12 de Maio de 2018.

Coimbra, 12 de Maio de 2018

A Direcção

Sindicato dos Professores da Região Centro
SPRC



SINDICATO DOS PROFESSORES DA REGIÃO CENTRO



membro da
FENPROF

Anexo 17 – Questionário Tema-Problema

Perceção da importância da Educação Física em alunos do 12º ano.

Mestrado em Ensino de Educação Física e nos Ensinos Básico e Secundário
Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra

Autor: David Afonso Esteves
 Professor Orientador (FCDEF): Prof. Doutor Raul A. Martins
 Professor Orientador (ESJF): Dr. Paulo Francisco

Este questionário tem como objetivo, avaliar a perceção dos alunos acerca da importância das aulas de Educação Física (EF). É de caráter confidencial. Destina-se aos alunos que frequentam o 12º ano de escolaridade no ano letivo 2017/2018.

Por favor leia todas as questões cuidadosamente. Assinale com um X apenas uma resposta para cada pergunta. É importante que responda a todas as questões. Considere a escala de 1 a 5, com as seguintes designações:

1 = Nunca, a 5 = Sempre; 1 = Nada, a 5 = Totalmente; 1 = Pésimo, a 5 = Ótimo.

OBRIGADO PELA TUA PARTICIPAÇÃO!

1. Perfil do aluno:

Idade: _____ anos

Sexo: feminino () masculino ()

Pretende ingressar ao ensino superior? Sim () Não ()

2. Perceção sobre as aulas de EF

- 2.1. Sente-se satisfeito com as aulas de EF? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.2. Participa nas aulas de EF? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.3. Porque participa nas aulas?
- 2.3.1. Para benefício da Saúde 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.3.2. Por obrigação 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.3.3. São divertidas 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.3.4. Sou hábil 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.3.5. Gosto do professor 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.4. Porque não participa nas aulas?
- 2.4.1. Por motivo de Saúde 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.4.2. Por falta de interesse 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.4.3. É sempre o mesmo 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.4.4. Não sou hábil 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.4.5. Não gosto do professor 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.4.6. Não sou escolhido para as atividades 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.4.7. Não gosto de transpirar 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

3. Perceção sobre a valorização de EF, do professor e conteúdos adotados nas aulas.

- 3.1. Considera a EF importante? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.2. Considera que devia de haver um maior número de aulas de EF por semana? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.3. Considera a prática da EF importante desde a infância? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4. Que importância atribui às disciplinas?
- 3.4.1. Português 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.2. Matemática 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.3. Física 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.4. Biologia 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.5. Química 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.6. História 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.7. Geografia 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.8. Economia 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.9. Educação Física 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.10. Inglês (ou outra língua estrangeira) 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.11. Desenho 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.12. Geometria Descritiva 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.13. História da Cultura e das Artes 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.14. Filosofia 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.4.15. Outra: _____
- 3.5. Qual a sua perceção sobre o professor de EF?
- 3.5.1. Exigente 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.5.2. Valoriza os melhores alunos 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.5.3. Ignora os alunos com mais dificuldades 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.5.4. Trata rapazes e raparigas de forma diferente 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.5.5. Faz compreender os conteúdos (matéria) 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.5.6. Outra: _____

2.5. Quais são os seus sentimentos quando participa nas aulas de EF?

- 2.5.1. Motivação 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.5.2. Alegria/Prazer 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.5.3. Vergonha 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.5.4. Constrangimento 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.5.5. Medo 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.5.6. Gosto em cooperar 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.5.7. Gosto em participar 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

2.6. O que menos gosta nas aulas de EF?

- 2.6.1. Conteúdos (matéria) 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.6.2. Professor 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.6.3. Material 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.6.4. Local 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.6.5. Convívio com os colegas 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.6.6. De praticar atividade física 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.6.7. Outra: _____

2.7. Modalidades Preferidas

- 2.7.1. Futebol/Futsal 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.7.2. Basquetebol 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.7.3. Voleibol 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.7.4. Andebol 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.7.5. Atletismo 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.7.6. Ginástica 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.7.7. Tênis 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.7.8. Badminton 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.7.9. Outra: _____

2.8. Modalidades com mais dificuldades

- 2.8.1. Futebol/Futsal 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.8.2. Basquetebol 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.8.3. Voleibol 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.8.4. Andebol 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.8.5. Atletismo 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.8.6. Ginástica 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.8.7. Tênis 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.8.8. Badminton 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.8.9. Outra: _____

2.9. Qualidade de espaços e material desportivo

- 2.9.1. Considera que a escola tem espaços desportivos adequados? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.9.2. A qualidade dos espaços desportivos é boa? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.9.3. Considera que a escola tem material desportivo adequado? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.9.4. Considera que o material desportivo está em bom estado? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 2.9.5. Nas aulas de EF os espaços costumam ser utilizados por mais de uma turma ao mesmo tempo? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

3.6. Qual a sua perceção do professor em relação às aulas de EF?

- 3.6.1. Adapta os conteúdos aos alunos 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.6.2. Adequa os conteúdos ao seu próprio interesse 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.6.3. Possibilita alternativas para todos 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.6.4. Aulas livres (praticam o que querem) 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
- 3.6.5. Outra: _____

4. Perceção sobre a importância da Prática Desportiva e de Hábitos Saudáveis

4.1. Prática Desportiva

4.1.1. Pratica alguma atividade física ou desporto fora da escola? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

4.1.2. Pratica alguma modalidade no Desporto Escolar? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

4.2. Estilo de vida saudável

4.2.1. Considera que as aulas de EF são suficientes para manter um estilo de vida saudável e ativo? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

4.2.2. Existe transmissão de estilos de vida saudável nas aulas de EF? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

4.2.3. Considera que faz uma alimentação saudável? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

4.3. A Roda dos alimentos é composta por sete grupos, com funções e características nutricionais específicas. Coloque por ordem correta os seguintes grupos alimentares assinalando consoante a sua importância em que 1 = mais importante e 7 = menos importante.

Grupos:	Ordem
Fruta	
Gorduras e óleos	
Cereais e derivados, tubérculos	
Leguminosas	
Laticínios	
Carnes, Peixe e Ovos	
Hortícolas	

5. Perceção de conhecimentos.

Assinale com X as afirmações que considere verdadeiras (V) ou falsas (F).

Questão 1: Um nível elevado de atividade física está associado a elevados níveis de aptidão física em adolescentes. V () F ()

Questão 2: Aptidão física é a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor, eficiência e sem acumulação excessiva de fadiga. V () F ()

Questão 3: A inatividade física e baixos níveis de aptidão física contribuem para a morbilidade e mortalidade precoce. V () F ()

Questão 4: O desporto é um direito em Portugal?

V () F ()

Questão 5: Devido às circunstâncias da vida moderna (TV, PC, automóvel, elevadores, etc), a atividade física tem vindo a aumentar nos jovens.

V () F ()

Questão 6: A prática de exercício físico associada a um estilo de vida tem como benefícios:

6.1. - Facilidade no controlo do peso corporal.	V () F ()
6.2. - Perda de mobilidade articular.	V () F ()
6.3. - Aumento da resistência física e força muscular.	V () F ()
6.4. - Melhoria da autoestima.	V () F ()
6.5. - Diminuição de estados de depressão.	V () F ()
6.6. - Promoção de relações sociais.	V () F ()
6.7. - Alívio do stress, e aumento do bem-estar.	V () F ()
6.8. - Melhora a função sexual.	V () F ()
6.9. - Estimulação do crescimento ósseo.	V () F ()
6.10. - Diminuição do número de glóbulos vermelhos, indispensáveis ao transporte do oxigénio.	V () F ()
6.11. - Aumento da capacidade vital dos pulmões.	V () F ()
6.12. - Desenvolvimento da criatividade e da imaginação.	V () F ()
6.13. - Aumenta o risco de mortalidade provocado por doenças cardiovasculares.	V () F ()
6.14. - Ajuda a conciliar e a melhorar a qualidade de sono.	V () F ()
6.15. - Condução a uma pior postura corporal.	V () F ()
6.16. - Aumento do número de fibras musculares.	V () F ()

Obrigado pela tua participação

Anexo 18 - Requerimento ao Diretor de Turma

Exmo. Senhor

Diretor da Escola Secundária José Falcão:

Eu, David Afonso Esteves, estudante do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, aluno número 2013151394, venho por este meio, na qualidade de professor estagiário da Escola Secundária José Falcão, orientado pelo Doutor Raul Martins e Dr. Paulo Francisco, requerer a V. Ex^a. que autorize a aplicação de questionários, no âmbito da unidade curricular “Investigação-Ação”, com o propósito de recolher dados acerca da *Perceção da importância da Educação Física em alunos do 9.º e 12.º anos*. Os dados recolhidos são confidenciais e, em momento algum os participantes serão identificados, acrescentando ainda em compromisso de honra que, o funcionamento da instituição não será posto em causa. Os questionários serão aplicados a três turmas do 9.º ano e quatro turmas do 12.º ano, sendo alguns dos encargos financeiros suportados por mim, no entanto, solicito também a participação da escola na impressão dos questionários, que deverão ser aplicados entre os dias 11 e 14 de dezembro de 2017. Proponho que seja realizada a impressão dos questionários do 12.º ano, cuja amostra é de 105 alunos, o que equivale a 105 folhas A4 (210 páginas).

Anexo: Questionário “*Perceção da importância da Educação Física em alunos do 12º ano*”.

Peço deferimento

Coimbra, 07 de dezembro de 2017

David Afonso Esteves
