



Marina Henriques Pedrosa

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO — TURMA 8ª NO ANO LETIVO DE 2017/2018

“Verificação das alterações das capacidades físicas condicionais resultantes do incremento de uma hora no tempo semanal de prática de actividade física: estudo com alunos do 2º ciclo”

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário,
orientado pelo Professor Doutor Alain Guy Marie Massart
e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Setembro 2018



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

MARINA HENRIQUES PEDROSA

Nº 2012142619

**Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola
Básica de Vilarinho do Bairro com a turma A do 8ºano, no
ano letivo de 2017/2018**

*Verificação das alterações das capacidades físicas condicionais
resultantes do incremento de uma hora no tempo semanal de prática de
actividade física: estudo com alunos do 2º ciclo*

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

Orientador: Professor Doutor Alain Guy
Marie Massart

COIMBRA

2018

Este Relatório deve ser citado como:

Pedrosa, M. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro junto da turma A do 8ºano no ano letivo de 2017/2018*. Relatório Final de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de (Piéron M. , 1999) Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Marina Henriques Pedrosa, aluna n° 2012142619 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, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio Pedagógico constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo n° 28, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC de 23 de agosto de 2013.

10 de setembro de 2018

(Marina Henriques Pedrosa)

AGRADECIMENTOS

As minhas primeiras palavras de agradecimento são dirigidas aos meus pais, que tornaram possível todo este percurso académico, em especial ao meu pai que mesmo estando longe, me apoiou e encorajou em todos os momentos.

Aos meus grandes amigos, e à família do rugby da Académica, que me acompanharam, apoiaram e incentivaram em todos os momentos.

Aos meus colegas e amigos de curso, que percorreram este caminho ao meu lado, pelo apoio e companheirismo.

Aos alunos do 8ºA e 8ºB, um agradecimento especial por me terem desafiado e ensinado tanto ao longo de todo o ano letivo.

Ao meu professor orientador Rui Lúzio, pelo apoio e exigência ao longo de todo o ano.

Ao meu professor orientador da faculdade Alain Massart, pelo apoio e compreensão ao longo de todo o ano letivo.

A todos os elementos que constituem a Escola EB 2/3 de Vilarinho do Bairro, sempre prestáveis e atenciosos com o Núcleo de Estágio.

E por fim, mas tão ou mais importante do que todos os já citados, um enorme agradecimento à FCDEF UC, pela forma que me acolheu, por tudo o que me ensinou e principalmente por me ter feito crescer, foi um orgulho fazer parte desta casa e desta família.

“Quem não senta para aprender, nunca estará de pé para ensinar”

Márcia Delfino

RESUMO

O Estágio Pedagógico é um elemento essencial na conclusão do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este foi concretizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia, junto da turma A do 8ºano de escolaridade. No decorrer do Estágio Pedagógico, os estagiários, aplicam os conhecimentos adquiridos durante a licenciatura e primeiro ano de Mestrado, numa situação pedagógica real, através do acompanhamento de uma turma ao longo do ano letivo, sempre sob a supervisão pedagógica dois orientadores, um na escola e outro na faculdade.

O objetivo deste relatório é refletir acerca de toda a prática e de cada decisão tomada. Com este relatório, é pretendido relatar toda a prática pedagógica realizada ao longo do ano lectivo, através de uma reflexão crítica e detalhada de todas as decisões tomadas ao longo do mesmo ano.

Assim, este relatório apresenta conteúdos relacionados com a contextualização prática desenvolvida, expectativas iniciais, análise reflexiva da prática pedagógica, decisões de ajustamento tomadas ao longo de todo o ano letivo e um trabalho de investigação onde se pretendeu verificar as alterações das capacidades físicas condicionais resultantes do incremento de uma hora no tempo semanal de prática de atividade física em alunos do 2ºciclo da Escola Básica de Vilarinho do Bairro. Investigação essa, que revelou algumas limitações, principalmente pelo curto tempo que tivemos para aplicar o estudo e por esta ser realizada no final da semana de aulas. Contudo, concluímos que com a prática de mais uma hora de exercício físico semanal durante 13 semanas, existiu uma melhoria da aptidão física na força dos membros superiores, na força média e no teste de aptidão aeróbia de vaivém.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Reflexão; Prática Pedagógica; Investigação

ABSTRACT

The teacher training is an essential element in the conclusion of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Elementary and Secondary Education. This one had place in Escola Básica de Vilarinho do Bairro, that belongs to Agrupamento de Escolas de Anadia, with the Class A of the 8th grade of schooling. During the Teacher Training, the internships apply the knowledge acquired during the graduation and the first year of the Master's Degree, in a real pedagogical situation, through the experience with a class during a year, always with a pedagogical supervision of the master's advisors, one in the own school and the other one in the faculty.

The goal of this report is to reflect on all the practice and of each decision made. With this report, it is intended to describe all the pedagogical practice performed during the school year, through a critical and detailed reflection of all the decisions made during the academic year.

Therefor, this document shows contents related with the practical developed contextualization, initial expectations, reflexive analysis of the pedagogical practice, adjustment decisions made during the whole academic year and an investigation work where is intended to verify the modifications of the conditional physical capacities that results from the administration of an hour on week time of physical activity in students of the 2nd cycle of studies in the Escola Básica de Vilarinho do Bairro. This research revealed some limitations, mainly because of the short time we had to apply the study and because this was done at the end of the week of classes. However, we concluded that by exercising a further hour of weekly physical exercise for 13 weeks, there was an improvement in physical fitness in upper limb strength, medium strength, and aerobic fitness retreat test.

Key words: *Teacher Training; Physical Education; Reflection; Pedagogical Practice; Investigation.*

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	V
RESUMO.....	IX
Palavras-Chave:	IX
ABSTRACT	XI
Key words:.....	XI
Índice	XIII
ÍNDICE DE FIGURAS	XV
ÍNDICE DE TABELAS	XV
ÍNDICE DE ANEXOS	XVI
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XVI
INTRODUÇÃO.....	17
CAPÍTULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA DESENVOLVIDA	19
1.1. O contexto escolar.....	20
1.2. A turma.....	22
1.3. O grupo de Educação Física e as suas decisões	24
CAPÍTULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA ..	27
A - Áreas das atividades de ensino e aprendizagem.....	27
2.1. Planeamento.....	27
2.1.1. Plano Anual.....	27
2.1.2. Unidades Didáticas	29
2.1.3. Planos de Aula	31
2.2. Realização.....	33
2.2.1. Instrução.....	33
2.2.2. Gestão	35
2.2.3. Clima/Disciplina	36

2.2.4.	Decisões de Ajustamento.....	37
2.3.	Avaliação.....	38
2.3.1.	Avaliação Diagnóstica	38
2.3.2.	Avaliação Formativa.....	39
2.3.3.	Avaliação Sumativa	40
2.3.4.	Auto e heteroavaliação.....	41
2.3.5.	Estratégias e Métodos de Abordagem ao Ensino.....	42
B –	Organização e Administração Escolar	42
2.4.	Projeto de Assessoria ao Coordenador de Diretores de Turma.....	42
C -	Áreas das actividades de projectos e parcerias educativas	44
2.5.	Projetos e Parcerias Educativas	44
2.5.1.	Corta-Mato Escolar.....	44
2.5.2.	“Conta, Peso e Medida” – Projeto Educação Para a Saúde.....	45
2.5.3.	“Conta Peso e Medida” - Atividade Física Orientada	46
2.5.4.	TAG RUGBY	46
D -	Área ético-profissional	48
CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA.....		51
3.1.	Pertinência do Estudo.....	51
3.2.	Enquadramento Teórico / Revisão da Literatura.....	52
3.3.	Objetivos e Justificação do Estudo.....	54
3.3.1.	Objetivos Gerais do Projeto “Conta, Peso e Medida”	54
3.3.2.	Objetivos Específicos.....	55
3.4.	Formulação de Problemas/ Hipóteses	55
3.5.	Metodologia	55
3.5.1.	Protocolo de exercício físico.....	56
3.5.2.	Teste de Vaivém	56
3.5.3.	Teste de Velocidade.....	56

3.5.4.	Teste de Força Inferior	56
3.5.5.	Teste de Força Média	57
3.5.6.	Teste de Força Superior	57
3.5.7.	Teste de Flexibilidade Inferior	57
3.5.8.	Teste de Flexibilidade Superior	57
3.5.9.	Tratamento estatístico dos dados	57
3.6.	Análise e Discussão de Resultados	58
3.6.1.	Apresentação da amostra	58
3.6.2.	Assiduidade e prática do exercício físico fora da escola	59
3.6.3.	Evolução dos parâmetros de aptidão física	60
3.7.	Conclusões do Estudo	62
	CONCLUSÃO	63
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	65
	Obras Citadas.....	65
	ANEXOS	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Protocolo de Exercício Físico	56
--	----

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Características antropométricas dos grupos em início de estudo	58
Tabela 2 - Evolução da aptidão física no grupo experimental e no grupo controlo	60
Tabela 3 - Análise dos dados individuais no teste de Vaivém	61

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 – Plano de Aula.....	71
ANEXO 2 – Ficha de Observação de Aula	72
ANEXO 3 – Tabela de Avaliação Diagnóstica	73
ANEXO 4 – Tabela de Avaliação Sumativa	74
ANEXO 5 – Descritores de Avaliação Sumativa	75
ANEXO 6 – Tabela de Avaliação Sumativa	76
ANEXO 7 – Grelha de Avaliação Sumativa Final	77
ANEXO 8 – Exemplo de Plano de Aula (Tema-Problema).....	78
ANEXO 9 – Grelha de Registo dos resultados do Grupo de Controlo (Tema-Problema)	79
ANEXO 10 - Grelha de Registo dos resultados do Grupo Experimental (Tema- Problema).....	80
ANEXO 11 - Certificado Ação de formação programa FitEscola	81
ANEXO 12 - Certificado IV Jornadas Solidárias Científico-Pedagógicas	82

LISTA DE ABREVIATURAS

EF: Educação Física

EP: Estágio Pedagógico

FB: Feedback Pedagógico

FCDEF-UC: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

PNEF: Programa Nacional de Educação Física

UD: Unidade Didática

INTRODUÇÃO

No âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, integrante do Mestrado de Ensino de Educação Física da Universidade de Coimbra, surge o presente Relatório Final do Estágio Pedagógico realizado neste presente ano letivo – 2017/2018.

Este estágio pedagógico foi concretizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia, com a turma 8ºA, sendo que acompanhamos também a turma do 8ºB. Esta concretização foi realizada sob a orientação do professor Rui Lúzio, orientador da FCDEF-UC.

O Estágio Pedagógico tem a função de, segundo o Guia de Estágio 2017/2018, profissionalizar novos docentes, através de um processo de prática e autónomo, orientado e supervisionado, o que permite ao professor estagiário manter um contacto direto com a realidade escolar, aprofundando e melhorando a sua capacidade de ensinar e refletir sobre as suas estratégias e estilos de ensino, adaptando-se a este meio e população.

Segundo Hersh (1982 citado por Sousa, J. & Carreiro da Costa, 1996) “o desafio de colocar o formando numa situação real de aula constitui o melhor e mais útil benefício”, o que significa que os 8 meses de Estágio Pedagógico são de extrema importância para a carreira de um futuro docente, pois a possibilidade do contacto real com a escola e os alunos é a melhor forma de preparação para o desempenho de um futuro professor.

Com este documento, pretende-se descrever as expectativas iniciais e as vivências experienciadas ao longo do ano lectivo 2017/2018, assim como uma reflexão crítica do trabalho realizado e aplicado na intervenção pedagógica na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, mais especificamente na turma A do 8ºano.

Para tal efeito, faz parte do conteúdo do presente documento, uma contextualização da prática desenvolvida, que inclui as expectativas iniciais do estagiário e o seu projeto formativo, os elementos relativos às condições locais e da relação educativa, uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica, que diz respeito a uma reflexão sustentada sobre aspetos críticos da intervenção do estagiário e o seu percurso global no estágio, e um aprofundamento do tema problema, situação onde o aluno estagiário explora um tema/problema que se enquadre nos domínios da intervenção da Educação Física Escolar.

CAPÍTULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA DESENVOLVIDA

Sendo o Estágio Pedagógico a última tarefa a realizar no percurso académico de quem deseja ser professor de Educação Física, este é desde logo encarado como um desafio. Desafio este que nos possibilita o primeiro contacto com a realidade escolar, promovendo o eixo ensino-aprendizagem entre professor-aluno.

O início desta tão esperada etapa, não foi como esperado, pois a falta de confiança dificultou a fase inicial e o que deveria ser o início de um sonho, quase que se transformou em pesadelo, valendo-nos assim, os alunos e os orientadores que sempre nos fizeram acreditar que seria possível e que tínhamos capacidades para alcançar o sucesso. Segundo Albert Einstein e citado tantas vezes pelo nosso orientador de Estágio Rui Lúzio, ao longo deste Estágio Pedagógico, “é no meio da dificuldade que se encontra a oportunidade”.

Encarado isto como um desafio, a forma de ir ao encontro do sucesso começava por realizar um Plano de Formação Individual, onde foram enunciadas as aprendizagens que pretendíamos alcançar, as dificuldades sentidas inicialmente e as estratégias para resolução de problemas. Para superação das dificuldades iniciais, foi fundamental a colaboração e o apoio do professor orientador Rui Lúzio, que através do seu conhecimento e experiência, nos aconselhou da melhor forma e acompanhou todas as nossas aulas, mostrando-se sempre disposto a corrigir e melhorar o nosso planeamento e intervenção pedagógica.

Relativamente ao Estágio Pedagógico, foram definidos objetivos como: promover as aprendizagens curriculares, executando o processo de ensino-aprendizagem de acordo com o PNEF, e procurar responder sempre às questões:

- O quê? Que conteúdos;
- Para quê? Objetivos do professor (quero possibilitar o/a...), objetivos do aluno (comportamento, condições e critérios);
- Como? Descrição da tarefa/organização;
- Quando? Sequência e progressões pedagógicas;
- Durante quanto tempo? Tempo de cada tarefa.

Para superação das dificuldades encontradas, foram criadas algumas estratégias, em colaboração com os professores orientadores que visavam facilitar os processos de avaliação e melhorar a nossa intervenção pedagógica através da observação dos nossos próprios erros. Uma das estratégias utilizadas foi a lecionação de uma aula teórica a cada início de uma Unidade Didática, para esclarecer as regras e componentes críticas de cada modalidade. Esta estratégia tanto foi importante para a aprendizagem dos alunos, assim como para melhor “conforto” de nós, professores estagiários, pelo facto de estudarmos cada Unidade Didática e assim esclarecer os alunos para qualquer questão.

1.1.O contexto escolar

Existem alguns fatores determinantes para cada situação de educação. São eles: condições gerais da educação-instituição, condições locais das situações de educação e condições da relação educativa.

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro situa-se na freguesia de Vilarinho do Bairro, que pertence ao Concelho de Anadia, e é uma das freguesias mais antigas e históricas do concelho. Esta freguesia localiza-se na ponta sul do concelho de Anadia, e a escola pertence ao Agrupamento de Escolas de Anadia.

Através do seu projeto educativo, o Agrupamento de Escolas de Anadia unifica os valores humanistas, enaltecendo o respeito pelo outro, pela diferença, a valorização da solidariedade e da tolerância, como valores fulcrais para quem acredita que a educação não se confina ao binómio ensino/aprendizagem, mas pretende a construção integral de cidadãos livres e responsáveis, civicamente empenhados, conscientes dos seus deveres e direitos, em que a sua dimensão ética seja transportada para a sua vivência em sociedade, de uma forma solidária e crítica, construindo uma identidade pessoal e social e privilegiando as diferentes formas de conhecimento, comunicação e expressão.

O Projeto Educativo deste agrupamento privilegia um enriquecimento mútuo, que considera a troca de experiências e o contacto entre culturas como vertentes a desenvolver, numa interação dinâmica com a Comunidade.

No agrupamento de escolas de Anadia, existe um projeto de Educação para a Saúde, projeto esse que tem como finalidade promover o desejo de saber, de saber fazer e de agir no âmbito da promoção da saúde.

Segundo o documento criado pela coordenadora do projeto, Licínia Simões, os objetivos são:

- Proporcionar aprendizagens conducentes à promoção da educação para a saúde;
- Desenvolver o sentido de responsabilidade de cada um na promoção da sua saúde e da comunidade em que está inserido;
- Promover a formação de cidadãos responsáveis, ativos e intervenientes;
- Fomentar hábitos de vida saudáveis, nomeadamente ao nível da alimentação e da atividade física;
- Promover uma melhoria nos relacionamentos entre crianças e jovens;
- Desenvolver nos alunos atitudes de autoestima, respeito mútuo e regras de convivência que contribuam para a formação de jovens tolerantes, justos, autónomos e civicamente responsáveis;
- Estimular a autonomia e a capacidade criativa dos alunos;
- Sensibilizar as famílias dos alunos para questões de saúde consideradas prioritárias;
- Contribuir para a tomada de decisões responsáveis e saudáveis na área da sexualidade;
- Valorizar a sexualidade e afetividade entre as pessoas no desenvolvimento individual, respeitando o pluralismo das conceções existentes na sociedade portuguesa;
- Melhorar os relacionamentos afetivo-sexuais dos jovens;
- Desenvolver competências nos jovens que permitam escolhas informadas e seguras no campo da sexualidade;
- Reduzir as consequências negativas dos comportamentos sexuais de risco, tais como a gravidez não desejada e as infeções sexualmente transmissíveis;
- Promover o respeito pela diferença entre as pessoas e pelas diferentes orientações sexuais;
- Promover a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração, violência e abuso sexuais;
- Promover a igualdade entre os sexos;

- Reconhecer a importância da compreensão científica do funcionamento dos mecanismos biológicos reprodutivos;
- Estabelecer mecanismos de apoio individualizado e específico às crianças e jovens que dele necessitarem, através da implementação e funcionamento do Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno (GIAA).
- Visto que este projeto funciona na escola de Vilarinho do Bairro, nós, estagiários, colaboramos nele; este foi motivo de seleção de estudo mais à frente aprofundado neste relatório.

A Escola EB 2,3 Vilarinho do Bairro está inserida no Agrupamento de Escolas de Anadia, representando a segunda maior escola pública do Concelho, apenas superada pela Escola Básica e Secundária de Anadia. Esta instituição possui inscritos no Ano letivo de 2017/2018 um total de 210 alunos, distribuídos por Ensino básico, 2º e 3º Ciclos de ensino.

A escola disponibiliza, para a prática de Educação Física, um pavilhão gimnodesportivo, 2 campos de jogos no exterior, uma caixa de areia e um espaço destinado às matérias de velocidade do atletismo. A nível de matérias e equipamentos da escola, esta tem ótimas condições para a prática desportiva, sendo este um ponto favorável para a nossa prática letiva e permitindo a lecionação de diferentes matérias.

1.2. A turma

Durante o nosso percurso neste Estágio Pedagógico, acompanhamos a turma A do 8ºano de escolaridade, uma turma sem problemas de comportamento, com gosto pela prática desportiva e com interesse na aprendizagem das matérias abordadas.

A primeira tarefa a realizar em relação à turma foi a sua caracterização, de modo a conhecer melhor cada aluno. Esta caracterização é muito importante para um professor, pois os dados essenciais acerca de cada aluno ajudam a definir a forma como irá dirigir as aulas e até a forma como deve ou não lidar com cada jovem.

Inicialmente a turma era constituída por 15 alunos, 8 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, sendo que uma aluna do sexo feminino foi transferida para outra escola na segunda semana deste ano letivo. A média de idades desta turma variava entre os 13 e os 15 anos.

O comportamento e o aproveitamento da turma foram positivos durante todo o ano letivo e os alunos demonstraram sempre bastante entusiasmo e motivação na prática das aulas de Educação Física, bem como uma boa relação e comunicação com os professores estagiários. Cerca de metade da turma praticava desporto fora da escola e isso foi observado no desempenho que estes apresentavam nas aulas, sendo para mim motivante trabalhar com estes alunos.

Apesar da turma em questão ser considerada, pelo núcleo de estágio, uma turma com bom comportamento e na maioria dos casos não existirem graves dificuldades, deparamo-nos com alguns desafios durante o ano letivo.

Na turma do 8ºA, podemos referir 4 grupos, nomeadamente “os craques do desporto”, um grupo de 5 alunos que eram aptos para o desporto, gostavam de praticar qualquer modalidade e empenhavam-se a 100% em cada aula para se tornarem cada vez melhores; o grupo “os craques da bola” que eram aqueles 3 alunos que só queriam jogar futsal e só gostavam de futsal, então não se esforçavam muito nas outras modalidades; o grupo “os guerreiros” constituído por 4 alunos com muitas dificuldades mas que as tentavam superar a cada aula e se esforçavam, e finalmente o grupo “os desleixados”, constituído por 2 alunos que não gostavam de atividade física, não gostavam de praticar desporto e para os quais a Educação Física e até a escola eram sinónimo de tédio.

Para cada grupo, um desafio diferente. Para o primeiro grupo, o desafio era manter a motivação e o gosto pela atividade física, para os outros grupos o desafio era organizar estratégias que os motivassem e os ajudassem ao máximo a superar as suas dificuldades.

O grupo que mais senti dificuldade em ajudar foi o grupo dos “guerreiros”, mas este nome não é ao acaso, pois foi o grupo que apesar da dificuldade, mais prazer me deu, pois tinham muitas dificuldades, muito medo, principalmente na Ginástica de Solo e de Aparelhos, mas estes 4 alunos superaram muitas das suas dificuldades, pois esforçavam-se para isso. Inclusivamente, nos intervalos, eu e os meus colegas do núcleo de estágio fomos abordados por eles, dizendo que treinavam em casa. Além disso, começaram a modalidade a chorar, com a frustração de não serem capazes, e terminaram de lágrimas de felicidade por já serem capazes de fazer algo que diriam nunca ser possível.

A Ginástica foi a modalidade que mais gostei de lecionar e é aquela que uso mais para dar exemplos; também foi nesta modalidade que criei mais laços com os alunos, a parte da afetividade que também é necessária criar. Há alunos que têm medo e choram

porque não querem fazer algo que os assusta, como um rolamento à retaguarda ou um apoio facial invertido. Assim, senti que para ser bom professor, para além de todas as competentes críticas de cada gesto, também temos que nos “dar” aos alunos. Mais, o facto de lhes dizer o que disse tanta vez “Olha para mim, confias em mim? Aqui toda a gente consegue alguma coisa!”, era meio caminho andado para eles chegarem lá à sua meta e era nessas alturas que senti que até era bom ser professora.

Uma das coisas que também incutimos muito nos alunos foram exercícios de condição física. Em praticamente todas as aulas os alunos da turma A do 8º ano realizavam exercícios de condição física, e a maioria deles não faziam ideia do que era e para que servia. Esta turma era muito acessível e a partir do momento em que os alunos nos conhecem e vice-versa, já sabem até onde podem ir e nós sabemos que postura adotar, então as aulas em que decidia dar condição física eram animadas e eles gostavam, pois não o faziam como “castigo”. Como por vezes as flexões ou os burpees estão associados a castigo e essa não era a intenção, então conseguíamos falar imenso durante essas aulas e brincávamos muito dizendo que para além da saúde, a parte estética também era importante e que se iriam sentir muito melhor com a chegada do Verão. Dizíamos, por exemplo, que o Cristiano Ronaldo também fazia muitos daqueles exercícios, assim como as atrizes que as meninas seguem nas redes sociais; tudo isto numa linguagem adequada à idade deles. O facto é que eles me pediam aulas de condição física e começaram a fazer alguns exercícios fora da escola. Alguns deles faziam-nos com os pais. E isto é o que os professores de Educação Física realmente querem, contribuir para a Educação dos seus alunos melhorando o estilo de vida, tanto deles como de quem os rodeia, tornando-os cidadãos autónomos no que à atividade física diz respeito.

1.3. O grupo de Educação Física e as suas decisões

O grupo disciplinar de Educação Física da Escola Básica de Vilarinho do Bairro era formado por 2 professores e o Núcleo de estágio de Educação Física, constituído por 3 estagiários. O núcleo de estágio foi bem recebido pelo grupo de Educação Física, assim como por todos os restantes membros da escola, que se mostraram sempre prontos a apoiar em tudo o que fosse necessário para que nos sentíssemos bem e desempenhássemos da melhor forma a nossa função.

Para organização do ano letivo e seleção das matérias a abordar, foi necessário ter vários fatores em conta. Nesta escola tivemos o privilégio de existirem poucas turmas, vários espaços onde foi possível a prática da Educação Física e horários bem distribuídos, não existindo assim problemas de rotação de espaços como na maioria das escolas. Assim, a primeira tarefa de organização foi selecionar as matérias com base no leque de matérias nucleares definidas no PNEF e de acordo com as condições meteorológicas previstas para cada altura do ano. Outras decisões tomadas pelo núcleo de estágio e respetivo orientador foram a definição da estrutura dos documentos de planeamento, como planos de aula, relatórios de aula, unidades didáticas, plano anual e o estabelecimento do ensino, dando principal prioridade ao Empenhamento Motor dos alunos, tendo sempre como base as matérias definidas pelo PNEF, propondo exercícios para ensinar as matérias, a partir dos princípios de cada uma delas, avaliando no final o desempenho dos alunos e fazendo um balanço dos pontos positivos e negativos, para a elaboração das decisões de reajustamento.

CAPÍTULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

Este capítulo é referente às tarefas realizadas ao longo deste Estágio Pedagógico. A nossa prática englobou quatro diferentes áreas que dizem respeito às atividades de ensino-aprendizagem, atividades de organização e gestão escolar, atividades de projeto e parcerias educativas e à ética profissional. Na análise reflexiva deste relatório serão abordados diferentes temas subordinados a estas quatro áreas, de acordo com a experiência vivida ao longo deste ano letivo.

Segundo o Guia de Estágio 2017-2018, “Nas actividades de Ensino – Aprendizagem, consideramos os 3 grandes domínios profissionais da prática docente: Planeamento do Ensino, a Condução do Ensino – Aprendizagem (realização) e a Avaliação.”

A - Áreas das atividades de ensino e aprendizagem

2.1. Planeamento

“O planeamento pode ser entendido como método de previsão, organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem, concebido como um instrumento didático - metodológico, no sentido de facilitar as decisões que o professor tem de tomar, para alcançar os objetivos a que se propõe”. (Sousa, 1991)

Realizar um planeamento inclui a tomada de decisão, reflexão e ajustamento a vários níveis, a longo prazo (plano anual da turma), a médio prazo (unidades didáticas) e a curto prazo (planos de aula). Este é um documento orientador de apoio ao professor, tendo a função de organizar o processo de ensino-aprendizagem de forma a serem atingidos os objetivos propostos, não tendo que ser seguido de forma rígida, uma vez que ao longo do processo ocorrem alterações externas que obrigam à alteração do planeado inicialmente.

2.1.1. Plano Anual

De acordo com Guia de Estágio Pedagógico 2017/2018, da FCDEF-UC, para cada turma, o estagiário deve proceder à planificação e preparação das atividades a desenvolver ao longo do ano, de acordo com as especificidades do contexto escolar, elaborando um conjunto de documentos preparatórios e de decisão:

- Análise das características do meio e da escola;
- Aprofundamento da matéria de ensino da educação física – análise das finalidades, objetivos, conteúdos, sugestões metodológicas, avaliação e recursos dos programas homologados;
- Organização da disciplina na escola (tarefa que pode ser desenvolvida em grupo, sendo admissível um produto comum entre os seus elementos);
- Análise da turma;
- Decisões conceituais e metodológicas tomadas quer pelo grupo disciplinar quer pelo núcleo: definição de objetivos anuais, duração dos blocos de matérias, seleção das matérias a lecionar, entre outros;
- Definição de momentos e procedimentos de avaliação inicial, formativa e final, resultando num processo coerente e articulado entre cada dimensão;
- Integração das atividades inscritas no plano de atividades da escola promovidas pelo grupo disciplinar (onde se incluem as de iniciativa do próprio núcleo de estágio, sejam de formação dos próprios professores ou dos alunos).

Um plano anual constitui uma perspetiva global do ano letivo, visando situar e contextualizar o plano de ensino com o local e as pessoas nele envolvidas. Apesar de este ser um documento orientador para o professor, não deve ser interpretado como um guião, visto que pode sofrer alterações consoante o desenvolvimento da prática pedagógica. O seu objetivo fundamental é organizar as matérias e os conteúdos indicados no PNEF, para que seja possível transmiti-los aos alunos, proporcionando assim um ensino- aprendizagem de maior qualidade possível.

Para o início do processo de elaboração de um plano anual é necessário um conhecimento aprofundado do PNEF, em que estejam bem presentes os objetivos por este estabelecido. É também importante conhecer o local e os materiais disponíveis para a concretização da aula, e por isto, a enorme importância da caracterização do meio nas tarefas iniciais do Estágio Pedagógico.

As matérias definidas para o 8º ano no ano letivo a que me refiro no presente relatório foram: Andebol, Tag-Rugby, Atletismo (saltos e corridas), Basquetebol, Ginástica, Voleibol e Futsal.

A escolha das matérias e a sua lógica de sucessão foram principalmente por sugestão do professor orientador Rui Lúzio, que nos fez perceber como estaríamos a

seguir um caminho desde o nível mais simples para o mais complexo e de como esta sequência faria sentido ao longo dos anos.

Depois de realizados os testes do programa FitEscola (primeiras 4 aulas do 1º Período letivo), iniciamos então com a Unidade Didática de Andebol, e confesso que inicialmente senti demasiadas dificuldades, principalmente por ser uma matéria em que não estava muito à vontade. No entanto, com as sugestões do professor orientador Rui Lúzio, as aulas foram melhorando dia após dia. O facto de ensinarmos o Andebol através dos princípios do jogo e formarmos a noção de corredores na cabeça dos nossos alunos, vai auxiliar muito nas aulas futuras, pois entretanto passamos para o TAG Rugby e não existe forma mais eficaz de ensinar o jogo, que não seja a partir dos princípios do Avançar, Apoiar, Continuidade e Pressão; seguindo para o Basquetebol e depois Futsal, onde aqui a ideia de corredores imaginários já se encontra definida na cabeça dos nossos alunos e assim o posicionamento em campo e o próprio jogo se torna mais simples de compreender e conseqüentemente jogar. Quanto à Ginástica no 2º Período, a escolha deveu-se por ser uma modalidade em que os alunos normalmente têm mais dificuldade, e abordá-la a meio do ano letivo não vai desmotivar os alunos, como poderia acontecer se iniciássemos logo no 1º Período. Quanto ao Voleibol, decidimos abordá-lo na reta final do ano letivo, pelo motivo já citado anteriormente, é a modalidade com maior grau de dificuldade para os alunos nestas idades e por isso esta progressão de dificuldade nas Unidades Didáticas ao longo do ano, ajudando os alunos, não os desmotivando e conseqüentemente tornando mais fácil para um professor trabalhar com jovens e manter neles o entusiasmo. Este consegue-se quando se dá a UD menos agradável para eles em simultâneo com a UD da qual mais gostam. Neste caso, Futsal e Voleibol foram as UD abordadas no 3º Período.

Esta foi sem dúvida a melhor opção que tomamos quando construimos o plano, e será assim que irei trabalhar futuramente quando exercer: primeiro conhecer os alunos e o contexto e depois avançar rapidamente para o planeamento.

2.1.2 Unidades Didáticas

Entende-se por Unidade Didática, um documento orientador do professor, para que este possa definir e organizar a sua atividade em objetivos precisos, de forma a transmitir a matéria aos alunos de forma sistematizada. “A unidade didática deve

responder às seguintes questões: “Para quê?”, “O quê?”, “Como?”, “Quando?” e “Com quê?” (Bento, 2003), devendo assim ficar nesta estabelecidos os objetivos a alcançar, os conteúdos e estratégias a utilizar para a concretização desses objetivos, a sua sequência de introdução e exercitação, os recursos necessários e as formas de avaliar se os objetivos foram alcançados ou não.

Uma unidade didática é organizada pela história da modalidade, sua caracterização, regras, objetivos, conteúdos técnicos e táticos, componentes críticas, progressões pedagógicas e estratégias de ensino, todas as diferentes avaliações realizadas.

Em cada unidade didática foram também definidas as estratégias utilizadas para lecionar uma modalidade coletiva.

No geral, todas as matérias coletivas foram abordadas através de formas jogadas a partir dos princípios de jogo, enquanto as matérias individuais foram abordadas através de exercícios mais analíticos.

Para (Moreno, et al., 2013), as modalidades coletivas devem ter algumas fases ou estágios, tais como:

“apresentação da modalidade; familiarização com a mesma, prática de situações simplificadas essenciais à lógica interna do desporto de cooperação, prática de situações básicas simplificadas dos elementos fundamentais e essenciais da lógica interna da modalidade; prática de situações com uma crescente complexidade e essencialmente prática total.”

Isto é, o mais importante é que os alunos entendam a modalidade a partir de situações de jogo reduzido e que o empenhamento motor dos alunos seja positivo, ou seja, que o maior tempo possível de aula seja de empenhamento motor. Foi esta a forma que o professor orientador Rui Lúzio nos incutiu e com a qual avançamos nas nossas aulas, percebendo que era uma das melhores formas de ensinar qualquer jogo, jogando-o, desde situações de jogo reduzido e com um grau de complexidade crescente, mantendo sempre o maior tempo útil possível de aula em empenhamento motor, sempre acompanhado do feedback adequado da parte do professor, pois este é fundamental para que os jogos reduzidos se tornem rentáveis.

Alguma da documentação que suporta o que é apresentado na Unidade Didática refere-se às análises e reflexões das avaliações realizadas, quadros de sequência e extensão de conteúdos e justificção das opções tomadas e conclusões retiradas da observação dos alunos. Para as decisões tomadas e apresentadas nestes documentos, estiveram sempre presentes as linhas orientadoras do programa nacional, o contexto da escola e da turma, e as opiniões do orientador de estágio.

Em anexo, apresento alguns exemplos do que abordamos na UD de Ginástica de Solo para auxiliar os alunos. Para além de um computador onde visualizavam vídeos, os alunos ainda dispunham de um documento em cada estação, que continha a imagem com a devida sequência, componentes críticas do exercício e erros mais comuns.

Muitas vezes, a maior dificuldade era transmitir aos alunos determinadas ações/gestos, o que algumas vezes não se tornava fácil, porque nem sempre a comunicação, ainda com pouca experiência, era a melhor. Então, a solução passava por diminuir o tempo de diálogo, optando por apresentar de uma forma muito resumida o que iríamos abordar e de seguida mostrar alguns vídeos. Nem sempre um professor consegue transmitir de forma clara o que pretende e mesmo através do exemplo, com um aluno “como agente de ensino”, nem sempre transmitimos o que realmente queremos, daí a aposta nos meios audiovisuais. Conforme a imagem era transmitida, era controlada, com tempo de pausa para que os alunos visualisassem o gesto correto. Esta foi sem dúvida uma das estratégias mais eficazes para abordar as matérias, mas principalmente ajudou os alunos, pois visualizavam, exatamente aquilo que lhes queríamos transmitir/explicar. Por outro lado, a aula não se tornava monótona, visto ser interativa no momento de preleção inicial, e nos dias que correm todos os jovens vibram com a tecnologia, o que ajuda no foco da sua atenção.

2.1.3. Planos de Aula

O plano de aula é um plano a curto prazo que representa o nível “micro” do planeamento.

Segundo (Bento, 2003), “se as aulas forem preparadas sem ter em conta todo o quadro de planeamento e análise de ensino, ficarão por explorar muitas das potencialidades educativas e formativas de uma disciplina”.

O plano de aula é uma ferramenta pedagógica utilizada como preparação prévia de todas as aulas, e no caso do nosso núcleo de estágio, foi definida uma estrutura fixa,

sugerida pelo orientador de estágio Rui Lúzio. Um plano organizado, de fácil consulta, que contém indicações importantes sobre todo o decorrer da aula, como tarefas, tempo de cada tarefa, componentes críticas, critério de êxito, palavras-chave e tudo o que possa auxiliar o professor a transmitir conhecimento aos alunos da melhor forma. (ver exemplo no anexo ...)

Com base em (Bento, 2003), “a aula de educação física, assim como todas as formas de ensino ou de exercitação em desporto e como qualquer outra sessão de ensino racionalmente organizada, estrutura-se normalmente em três partes: parte preparatória, parte principal e parte final.”

Todas as nossas aulas foram organizadas em três momentos distintos: o primeiro dedicado à preleção inicial, onde controlávamos as presenças dos alunos, formávamos grupos e equipas, já distribuindo os coletes (se fosse o caso) e explicávamos os objetivos e a organização da aula, muitas das vezes, registando pontos fulcrais da aula num quadro branco, enquanto fazíamos um *transfer* dos conteúdos abordados na aula anterior e a ligação que tinham com a atual aula. Ainda nesta parte inicial, estava incluído o aquecimento, cujo objetivo é ativar os alunos a nível muscular e cardiorrespiratório, preparando-os assim para a aula. O segundo momento do nosso plano de aula dizia respeito à parte fundamental da aula, e era nesse momento que eram introduzidos os conteúdos da aula, organizados consoante a Unidade Didática em questão.

O terceiro e último momento da aula dizia respeito à fase final e tinha como objetivo o retorno à calma, questionamento sobre os conteúdos abordados, esclarecimento de dúvidas, objetivos da aula seguinte e arrumação do material.

Em cada um destes três momentos, o nosso plano de aula estava ainda organizado com uma coluna do tempo (parcial e total), outra coluna que representava a organização / estratégias de ensino / estilos de ensino e uma terceira coluna com os objetivos comportamentais e critérios de êxito. Ainda do plano de aula, deve constar uma justificação do mesmo (antes de todo o conteúdo), devemos saber o porquê, como e para quê da realização de cada tarefa / exercício e ainda uma reflexão final (já depois da aula) para que a aula seguinte tenha uma ligação / encadeamento com a atual.

2.2. Realização

Após o Planeamento, surge a fase referente à sua realização. Nesta fase, o professor coloca em prática tudo o que foi planeado, orientando-se pelas dimensões do processo ensino-aprendizagem: Instrução, Gestão, Clima/Disciplina e Decisões de Ajustamento.

Nesta fase são importantes ações de formação em que os docentes se envolvem. No nosso caso participamos na ação de formação Fitescola, FICEF (Fórum Internacional das Ciências de Educação Física) e IV Jornadas Pedagógicas.

São também importantes e fundamentais nesta fase as reuniões de núcleo de estágio com os orientadores, onde abordamos e tratamos essencialmente os conteúdos e forma de os lecionar, observações realizadas a colegas do núcleo de estágio e colegas de outros núcleos para perceber outras realidades, dinâmicas e formas de lecionar, assim como balanços de finais de período.

Para (Siedentop, 1998), “o docente eficaz é aquele que encontra os meios para manter os seus alunos empenhados da maneira apropriada sobre o objetivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas, negativas ou punitivas.”

2.2.1. Instrução

A dimensão instrução consiste em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que fazem parte do reportório do professor para informação substantiva.

Esta pode acontecer na preleção inicial, demonstração, feedback, questionamento e durante o balanço final de aula.

No que diz respeito à preleção inicial, esta era sucinta, focada e significativa. Realizada no início de cada aula, abordando assim os conteúdos e objetivos da mesma, utilizando um quadro branco onde eram registados os objetivos e palavras-chave para a aula, assim como meios gráficos e/ou audiovisuais, de modo a diminuir o tempo de explicação e promovendo uma atitude de empenhamento, preparando os alunos para tarefas de interpretação e promovendo uma compreensão mais perfeita da informação, nomeadamente quanto aos aspetos mais relevantes da matéria.

No início do estágio pedagógico, não era dada a devida importância ao momento inicial da aula, até que o professor orientador Rui Lúzio, em reunião com o núcleo de

estágio, nos deu algumas dicas, como a do quadro branco, a importância do questionamento no início e no final da aula, e ainda sugeriu que no começo de cada Unidade Didática, fosse realizada uma aula teórica. Esta aula teórica acontecia na segunda aula da UD. A primeira era dedicada à avaliação diagnóstica e a segunda aula era preparada para ser lecionada numa sala de aula com uma apresentação, onde fosse esclarecida cada curiosidade, regras, objetivo e componentes críticas de cada UD. Assim, era dado o melhor esclarecimento possível, de forma a preparar os alunos para a modalidade que iriam aprender durante o presente período.

Na instrução inicial existiu sempre um questionamento sobre a matéria abordada na aula anterior, e na instrução final, era realizado novamente um questionamento sobre a aula atual, com o objetivo de fazer o balanço da aula, também para que os alunos adquirissem/interiorizassem o fundamental dessa aula e ainda para o professor perceber se os alunos adquiriram conhecimento e perceberam a matéria e a aula.

Quanto ao uso da demonstração, foi sempre utilizado o aluno como agente de ensino. Os alunos visualizavam imagens e um vídeo de determinado gesto e um aluno escolhido aleatoriamente pelo professor servia como agente de ensino, demonstrando para a turma. Caso existisse alguma falha, era corrigido pelo professor, de modo a representar o gesto/ ação da forma mais correta possível para os colegas.

No que diz respeito à intervenção pedagógica do Feedback, este tem extrema importância no processo de ensino-aprendizagem.

Depois do FB inicial, o professor deve verificar se este teve o efeito pretendido para de novo diagnosticar e prescrever o FB necessário. A adequação do FB aos alunos tem um papel fundamental no desempenho dos mesmos, pois este tem implicações com outras dimensões como clima, gestão e disciplina. Para que o Feedback seja de qualidade, é necessário que este seja pertinente e que o professor conheça bem cada Unidade Didática e o balanço da sua última aula. Segundo (Piéron M. , 1996, p. 40), “um conhecimento “técnico” e uma preparação cuidadosa da intervenção são as condições indispensáveis ao sucesso”.

Na fase inicial do estágio pedagógico, e devido à falta de conhecimentos das matérias, foi difícil realizar FB de qualidade, mas devido às reuniões de núcleo e com as orientações do professor orientador Rui Lúzio, foi possível melhorar este aspeto, usando

também o plano de aula como meio auxiliar, onde eram registadas previamente algumas *K-words* e componentes críticas como forma de auxílio aos FB.

2.2.2. Gestão

A gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor que produz elevados índices de desenvolvimento dos alunos nas atividades das aulas, um número reduzido de comportamentos inapropriados e o uso eficaz do tempo de aula.

Na opinião de (Piéron M. , 1999), qualquer perda de tempo na gestão do professor é irrecuperável.

No que diz respeito ao tema gestão, descobri dificuldades de gestão de tempo que desconhecia. Sempre achei que tinha tudo controlado nas aulas da faculdade, onde tínhamos a oportunidade de “treinar” com os nossos colegas, e até nos treinos de rugby que dou a crianças. No entanto, na escola, a organização e gestão de tempo tornou-se talvez a minha maior dificuldade nesta aventura que foi o Estágio Pedagógico, mas acabei por superá-la com os conselhos dados pelo orientador Rui Lúzio, e com o melhoramento do plano de aula que continha cada minuto e cada pormenor do tempo disponível para a turma.

(Scheiff, 1987, pp. 108-109), aconselhou:

- Redução do tempo gasto nos balneários, que aumentará automaticamente o tempo útil.
- Advertir os restantes professores para que respeitem o tempo destinado à aula de Educação Física.
- Acostumar os alunos a serem breves no tempo passado nos balneários.
- Permitir que o aluno, assim que estiver pronto, realize algumas atividades.
- Reduzir o tempo de apresentação dos exercícios para prolongar o tempo oferecido.
- Abreviar as explicações dos exercícios para prolongar o tempo oferecido.
- Abreviar a explicação e a demonstração das tarefas, tanto quanto possível.
- Expressar-se em geral, de maneira clara e concisa;
- Exemplificar uma ação para os alunos revela melhores resultados do que oferecer uma explicação técnica detalhada.
- Substituir algumas instruções longas por documentos visuais, como diagramas, fotos, desenhos, vídeos, etc.

- Melhorar os procedimentos de organização e colocação do material no tempo oferecido e / ou a ocupação possível.
- Preparar e / ou colocar o material (ou parte dele) antes da aula, se possível.
- Estipular o maior número possível de alunos para montar e desmontar aparelhos grandes.
- Multiplicar os locais de trabalho ou organizar estações suficientes para atingir uma taxa de ocupação significativa.
- Constituir grupos e equipas que permaneçam estáveis por várias semanas de aula.

Seguindo os conselhos de (Scheiff, 1987) e do meu orientador de EP Rui Lúzio, utilizei um quadro branco, como um meio auxiliar importante para ajudar na gestão de tempo.

Quanto às explicações, recorri muitas vezes a vídeos, imagens e a um aluno como agente de ensino para exemplificar os exercícios pretendidos.

Cada um destes pormenores e a organização do plano de aula foram uma ajuda fundamental para o sucesso das aulas, melhorando muito as mesmas neste problema de desorganização, passando assim a lecionar aulas com uma sequência mais lógica e coerente.

2.2.3. Clima/Disciplina

O clima da sala de aula é um conceito abstrato que ajuda investigadores e professores a compreender o ambiente das salas de aula.

Richard e Patrícia Schmuck definem clima positivo “aquele em que os alunos têm expectativas de que cada um irá dar o seu melhor intelectualmente e se apoiam mutuamente; onde os alunos partilham o seu potencial, tanto uns com os outros como com o professor; em que níveis elevados de atracção existem, para o grupo como um todo entre colegas; em que as normas favorecem a realização do trabalho escolar, bem como maximizam as diferenças individuais; onde a comunicação é aberta e caracterizada pelo diálogo; e onde os processos de trabalhar e desenvolver-se em conjunto, enquanto grupo, são considerados, eles mesmos, relevantes para serem estudados.”

Schmuck e Schmuck, citado por (Arends, 1988), estes autores afirmam que o clima da sala de aula e das relações interpessoais e da dinâmica de grupo são altamente influenciadas pelas ações do professor.

A postura que um professor mantém é um fator fulcral, pois os alunos vão analisando e conhecendo o professor, tal como o professor analisa aluno a aluno e os vai conhecendo ao longo das aulas. Isto leva a que o aluno saiba até onde pode ir com um professor. No nosso EP criamos laços com os nossos alunos, pois um professor não deve ser um ditador, muito menos levar as aulas como se de um quartel se tratasse. O que sentimos ao longo do EP, foi que para mantermos o nível de respeito e clima favorável dentro da sala de aula, temos que manter uma relação de aluno-professor, em que nós professores também nos coloquemos do lado de lá, pois já todos nós passamos a idade deles e todos nós já fomos alunos antes de sermos professores. A parte afetiva é algo de grande importância e podemos aproximar-nos dos nossos alunos sem que a barreira do “abuso” seja ultrapassada. Devemos ouvi-los e compreendê-los, promovendo sempre a boa relação, mantendo assim um clima favorável na sala de aula. Alunos motivados são sem dúvida alunos mais felizes e mais empenhados.

2.2.4. Decisões de Ajustamento

Ao longo do ano letivo, ocorrem várias alterações no planeamento. Os ajustes são feitos tanto no Plano Anual, como nas Unidades Didáticas, como nos Planos de aula.

No Plano Anual, as alterações ocorrem devido às atividades do calendário escolar, assim como atividades do Desporto Escolar.

Nas Unidades Didáticas, as alterações ocorrem quando existe a necessidade de alteração a algum conteúdo. Muitas vezes a alteração de conteúdos acontece devido às adaptações que precisam acontecer consoante as necessidades e capacidades de cada aluno.

No Plano de Aula, as alterações ocorrem pelo número de alunos que não é o previsto, pelas alterações climatéricas, ou por um exercício que não foi bem conseguido e precisa ser ajustado no momento para se adaptar às capacidades dos alunos, muitas vezes introduzindo mais progressões pedagógicas adequadas à situação do momento.

A criatividade, a capacidade de adaptação e o improviso são características fulcrais para quem deseja um dia ser um profissional, principalmente do ensino.

Segundo (Nunes, 2004, p. 112), “a improvisação pode ser considerada como um saber resultante da experiência adquirida.”

2.3. Avaliação

“Qualquer atividade humana de qualidade requer uma avaliação. A verificação do trabalho realiza-se mediante o exame de dados, de metas, de objectivos preconizados.” (Peterson, 2003, p. 88)

A avaliação é um tema bastante importante em todo o processo de ensino-aprendizagem. Acompanha o aluno durante todo o processo ensino-aprendizagem, desde o momento inicial ao final. É fundamental avaliar os alunos em todos os parâmetros e arranjar estratégias para tal.

“Durante o ano lectivo, para além dos três momentos de avaliação, institucionalmente definidos (finais de período), admitimos outros “momentos fortes” de avaliação formativa que, num quadro de orientações regulação do processo de ensino aprendizagem, antecedem decisões ao nível do planeamento.” (Carvalho, 1994, p. 137)

2.3.1. Avaliação Diagnóstica

Este tipo de avaliação ocorre no momento inicial de cada unidade didática, de modo a avaliar o nível de desempenho do aluno e as suas dificuldades de uma nova aprendizagem.

“A avaliação diagnóstica pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar as dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes.” (Ribeiro, 1999, p. 79)

Os registos recolhidos neste tipo de avaliação permitem adotar estratégias de ensino que melhor se enquadram às necessidades do aluno, de acordo com o seu nível. Para isto, na aula de avaliação diagnóstica, o professor dispõe de uma folha de registo de observação direta, criada pelo grupo disciplinar de Educação Física, com a indicação dos conteúdos a avaliar por três níveis de desempenho: introdutório, elementar e avançado.

Este momento de avaliação causou algumas dificuldades na escolha dos exercícios. Tentamos que fossem os mais facilitadores possíveis, mas não se torna uma tarefa fácil quando ainda não conhecemos os alunos nem as suas capacidades; assim, optamos maioritariamente por realizar esta avaliação em situações de jogo reduzido e/ou condicionado.

No final de cada avaliação diagnóstica, era realizado um relatório da avaliação, onde eram mencionados os resultados obtidos e a partir daí, era planeado todo o processo de ensino- aprendizagem e estudadas as melhores estratégias para a evolução de cada aluno nessa matéria. Para isto, os alunos eram divididos por grupos nível, pois todos eram diferentes e tinham capacidades também diferentes.

A grande dificuldade da avaliação diagnóstica consistia na construção do plano de aula e na escolha dos exercícios. Nos jogos desportivos coletivos, optamos sempre por realizar avaliação diagnóstica a partir dos jogos reduzidos, organizando equipas e alterando-as, consoante o desempenho dos alunos para as tornar o mais equilibradas possível, percebendo também assim, que equipas organizar para aulas futuras e em que grupo nível enquadrar cada aluno. Sem dúvida que na UD de Ginástica de solo, existia uma grande diferença, devido aos alunos que se recusavam a realizar certo tipo de movimentos e exercícios. Tendo isso em conta, teria de antecipar o problema e preparar antecipadamente progressões e estratégias para a sua resolução. Por exemplo, no apoio facial invertido, antecipei o problema, porque normalmente os alunos sentem muita dificuldade ou até medo neste tipo de movimento. Então resolvi realizar este gesto com um colchão de queda à frente, em que os alunos tinham ajuda de colegas para segurar os membros inferiores e na fase de queda, “enrolavam” para cima do colchão grande de queda. Nos casos de mais dificuldade e medo de certos movimentos, houve a necessidade de diferenciação pedagógica, dando sempre mais valor aos progressos dos alunos do que com as progressões indicadas. No *timing* indicado, deram frutos, e revelaram evolução em todos os alunos.

2.3.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa é um tipo de avaliação em que o professor regista todas as aulas através de um registo em cada balanço/relatório de aula lecionada para compreender a evolução dos alunos e as suas dificuldades. Consoante estes registos, o professor poderá ou não tomar algumas decisões de ajustamento à UD, de modo a que

os alunos superem as suas dificuldades e obtenham o melhor nível e conhecimento possível da unidade didática.

“Desempenha, assim, uma função semelhante à da avaliação diagnóstica e tem lugar tantas vezes quantas o professor entender conveniente, no decurso do processo aprendizagem. (...) De facto, a avaliação contínua mais não é do que uma avaliação formativa permanente.” (Ribeiro, 1999, p. 84)

2.3.3. Avaliação Sumativa

“Este tipo de avaliação contempla os restantes, desempenha uma função distinta das cometidas a outros tipos de avaliação, resolve problemas de ensino, ainda que numa dimensão diferente, e serve finalidades não acessíveis através da avaliação diagnóstica e formativa.” (Ribeiro, 1999, pp. 89-90)

À semelhança do que acontece com a avaliação diagnóstica, o facto da avaliação sumativa ser realizada em apenas um momento, pode originar injustiças, ou porque o aluno não está bem fisicamente ou psicologicamente, e daí revelar no dia da avaliação um fraco desempenho. Nestes casos, a avaliação formativa evidencia o seu importante papel e impede uma injustiça no desempenho do aluno.

Tal como na avaliação diagnóstica, a recolha de dados foi registada numa grelha de avaliação, que indica os gestos técnico-táticos abordados durante toda a UD, juntando também os domínios “Saber Ser” e “Saber Estar”. (ver exemplo no anexo ...)

Em relação à avaliação dos conhecimentos teóricos dos alunos, no domínio cognitivo, utilizámos o questionamento durante as aulas e testes escritos sobre o essencial da UD.

Esta avaliação foi a que nos gerou mais dificuldades na atribuição da nota final dos alunos devido ao “peso” de cada domínio “Saber Ser”, “Saber Estar” e “Saber Fazer”.

Quanto ao domínio “Saber Fazer”, este englobava a execução de habilidades e gestos técnicos em situação de exercícios/situação de jogo e a percentagem era de 40%; relativamente ao domínio do “Saber”, este englobava a assiduidade/pontualidade, perseverança, autonomia, sociabilidade e responsabilidade, sendo que cada item destes tinha o peso de 8%, o que num total de domínio, valia 40%; em relação ao domínio do “Saber”, este englobava o teste escrito no final da UD, cuja percentagem era de 20%.

A dificuldade da avaliação sumativa começa nos critérios decididos pelo Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Anadia, pois um aluno que não seja tão bom no domínio “Fazer”, vai sempre ter uma nota positiva se “apostar” no domínio “Saber Ser” e no teste de avaliação, tal como o aluno que é muito bom no domínio do “Saber” mas depois não “aproveita” os 40% que o domínio “Saber Ser” lhe proporciona. Isto faz com que os alunos que não conheçam os critérios, não concordem que as notas sejam justas, quando comparados com alguns colegas, pois é uma situação impensável de acontecer com outras disciplinas, como por exemplo a matemática ou o inglês. Por outro lado, estes critérios também ajudam e são uma mais-valia para os alunos que não são tão bons na parte prática da disciplina, sendo esta vantajosa para que os jovens se mantenham motivados e obtenham sucesso.

2.3.4. Auto e heteroavaliação

No final de cada período letivo foi distribuída uma ficha de autoavaliação por todos os alunos da turma, que tinha como objetivo desenvolver a capacidade reflexiva dos mesmos sobre o seu desempenho ao longo de todo o período.

Esta ficha foi produzida pelo grupo disciplinar de Educação Física e continha conteúdo relativos aos três domínios avaliados: “Saber Ser”, “Saber Estar” e “Saber Fazer”.

No Agrupamento de Escolas de Anadia foi elaborada uma ficha de autoavaliação que servia para os três períodos. Nela estavam inscritas três colunas, uma para cada período, e foi dada a preencher aos alunos no final de cada período letivo. No final deste documento, ainda existia uma coluna de observações/sugestões dos alunos para melhoria das aulas de Educação Física. Solicitamos sempre aos alunos que tecessem um comentário/opinião, também para ter mais algum feedback e adquirirmos mais informação para uma melhoria das aulas.

Esta ficha tornou-se bastante útil, pois foi uma oportunidade dos alunos refletirem acerca do período e do que poderiam ou não melhorar futuramente, como pelo feedback que nós professores obtivemos, que pode ou não ajudar numa decisão de nota e/ou até no que podemos melhorar para proporcionar melhores aulas aos nossos alunos.

2.3.5. Estratégias e Métodos de Abordagem ao Ensino

(Haddad, 1993) et al., consideram que ensinar é facilitar a aprendizagem, criando condições para que o outro, a partir dele próprio aprenda e cresça.” (Stacciarini & Esperidão, 1999)

A nossa principal preocupação centrou-se nas perguntas “O que ensinar?”, “A quem ensinar?”, “Como ensinar?”, “Para quê ensinar?” e “Porquê ensinar?”. As Estratégias e métodos de ensino utilizados foram pensados e estudados respondendo a estas perguntas e de modo a ter o máximo de tempo de aula em empenhamento motor. Posto isto, as estratégias de ensino mais utilizadas foram:

- Aulas teóricas no início das UD, onde abordamos a história da modalidade, regras, princípios de jogo e principais ações técnicas e táticas;
- Ensinar o jogo através de jogos condicionados;
- Promover o ensino recíproco;
- Utilizar o aluno como agente de ensino;
- Ocupar os tempos de transição com exercícios de condição física, principalmente nas UD de atletismo e ginástica;
- Realização de torneios de jogos reduzidos intraturma.

Com isto, a nossa principal preocupação foi que os alunos tivessem o máximo de tempo de empenhamento motor, conhecessem o jogo e os princípios do mesmo, e que compreendessem as Unidades Didáticas abordadas.

B – Organização e Administração Escolar

2.4. Projeto de Assessoria ao Coordenador de Diretores de Turma

Nesta área do Estágio Pedagógico, foi proposto ao núcleo de estágio o acompanhamento a um cargo de gestão escolar, com o objetivo de compreender as suas funções e tarefas inerentes aos sistemas de organização da escola. Deste modo, ao longo do ano letivo 2017/2018, acompanhei a coordenadora de diretores de turma da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, e acompanhei o seu trabalho de equipa em conjunto com as suas assessoras da Escola Básica e Secundária de Anadia.

Segundo o Guia de Estágio Pedagógico 2017/2018, o acompanhamento e assessoria a um cargo de administração tem como principais objetivos:

- Promover práticas de trabalho, em colaboração com outros, que proporcionem a compreensão da complexidade da escola;
- Compreender e manipular funções atribuídas ao cargo selecionado;
- Definir estratégias e instrumentos que permitam acompanhar o professor assessorado e que possibilite a compreensão da complexidade das escolas, das situações educativas e da amplitude atual do trabalho dos professores;
- Desempenhar tarefas em colaboração com outros colegas de trabalho;
- Refletir de forma crítica e integradora sobre os conhecimentos obtidos.

Ao longo da Assessoria, participamos em reuniões na Escola Secundária de Anadia em conjunto com as outras assessoras do cargo para preparar atas de reuniões intercalares e de final de período, construimos um organigrama do cargo para uma melhor compreensão da sua organização, organizamos um dossiê de direção e ainda uma entrevista com a professora para um melhor entendimento das suas funções e de toda a logística de trabalho com as suas assessoras.

Depois do acompanhamento a este cargo, concluo que um coordenador de diretores de turma tem que ser um líder nato, uma pessoa extremamente organizada e com grande capacidade de trabalho de equipa. Só uma pessoa com estas características é capaz de desempenhar bem as suas competências que passam por:

- Coordenar a ação do respetivo conselho, articulando estratégias e procedimentos;
- Coordenar os diferentes ciclos, privilegiando a articulação vertical em todos os temas referentes à direção de turma;
- Coordenar a hora de direção de turma (alunos) com elaboração de uma planificação anual de temas possíveis a trabalhar nessa hora;
- Estabelecer contacto frequente (semanal, quinzenal) com as assessoras e reunir sempre antes dos momentos de avaliação e no início do ano letivo com os Diretores de Turma;
- Recolher as atas no final de cada reunião, registar tudo o que diz respeito à direção de turma e relacionar com a medida 5;
- Planificar reuniões de conselho de turma e outros assuntos inerentes ao cargo;

- Planificar, com os restantes diretores de turma, estratégias e procedimentos com vista à resolução e promoção do sucesso educativo.

Assumo que, no início, a atribuição deste cargo me causou alguma confusão, por não entender exatamente o que se pretendia, pois as responsabilidades eram muitas e tratava-se de algo que precisa de alguém muito organizado e com grande conhecimento acerca da escola e do seu funcionamento. Esta dificuldade foi superada ao longo do tempo com as reuniões semanais que mantive com a professora Lucília que se mostrou sempre disponível para me esclarecer e ajudar no que precisasse, permitindo ainda que a acompanhasse às reuniões que mantinha com as suas assessoras na Escola Secundária de Anadia.

Tive um grande prazer em conhecer esta professora, cuja vida lhe pregou uma partida e na reta final do ano lectivo, a levou cedo demais, deixando a marca de uma excelente professora e uma líder. Resta-me um obrigada pelo que me ensinou, principalmente no que diz respeito ao trabalho de equipa.

C - Áreas das actividades de projectos e parcerias educativas

2.5. Projetos e Parcerias Educativas

Esta área do Estágio Pedagógico foi bastante abrangente durante o ano letivo 2017/2018. Esta englobava os projetos de Desporto Escolar realizados pelo núcleo de estágio da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, participação nos encontros do Desporto Escolar (TAG Rugby) e envolvimento no projeto Educação para a Saúde (Conta, Peso e Medida).

2.5.1. Corta-Mato Escolar

A organização da fase escolar da prova de Corta-Mato, inserida no plano de actividades do Desporto Escolar 2017/2018, ficou a cargo do Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Básica de Vilarinho do Bairro e teve como público-alvo, os alunos da escola.

A preparação deste evento e sua estruturação consistiu em três passos simples de programação de uma atividade: conceção, organização do evento e implementação da atividade.

Este evento contou com a presença de 86 alunos participantes, num ambiente competitivo saudável e desportivo, onde foram postas em prática todas as tarefas de forma sequencial e de acordo com o projeto de atividade realizado.

Durante a atividade não ocorreu nenhum imprevisto e todas as provas decorreram no horário planeado, sendo apenas alterada a prova de Infantis B, pois embora estivesse inicialmente previsto que correriam os dois géneros juntos, decidimos, pela quantidade de alunos e pelo facto de termos tempo, que correriam separados, o que não alterou de forma significativa a atividade.

No fim das provas, os alunos da turma 9°C-CEF, colaboraram na recolha do material da prova e limpeza de percurso, agilizando eficazmente as tarefas pós-prova.

2.5.2. “Conta, Peso e Medida” – Projeto Educação Para a Saúde

O tema problema do Núcleo de Estágio da Escola Básica de Vilarinho do Bairro relacionou-se com a obesidade infantil e como contrariar e inverter esta tendência, dentro da nossa área de ação.

O projeto “Conta, Peso e Medida” estava inserido no Programa de Educação para a Saúde, desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Anadia, sendo implementado pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro.

Os principais objetivos deste projeto eram a diminuição da obesidade infantil e os fatores de risco associados, assim como modificar os comportamentos dos alunos e encarregados de educação.

A população-alvo deste projeto foram alunos do 5ºano de escolaridade identificados pelos enfermeiros que pertencem ao Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro.

No início do ano letivo 2017/2018, todos os alunos do 5ºano realizaram os testes do programa Fitescolas (vaivém, velocidade, impulsão horizontal, IMC), nas respetivas aulas de Educação Física. Os alunos autorizados pelos Encarregados de Educação trabalharam connosco nas sessões de 45 minutos de atividade física às sextas-feiras, no

horário 16h05-16h50. Durante este projeto, o núcleo de estágio de Vilarinho do Bairro colocou em prática vários testes em dois momentos diferentes (início do projeto e final do projeto).

Fez parte do nosso Tema-Problema o envolvimento neste projeto, pelo que será especificado no capítulo 3 deste relatório de estágio.

2.5.3. “Conta Peso e Medida” - Atividade Física Orientada

O Núcleo de Estágio de Vilarinho do Bairro organizou um projeto de Atividade Física Orientada, destinado a Encarregados de Educação, Professores e Funcionários da Escola Básica de Vilarinho do Bairro.

Esta atividade fez parte do projeto “*Conta Peso e Medida*” e funcionou todas as segundas-feiras das 18h00 às 18h45.

Foram preparadas e realizadas várias sessões de trabalho de condição física, não só com o objetivo de criar hábitos e gosto pela prática da atividade física, mas essencialmente transmitir conhecimentos acerca de como praticar exercício sem ter que ir a ginásios e sem acompanhamento, isto é, que pessoas que não têm possibilidades de ir ao ginásio ou de contratar um profissional sejam minimamente autónomas ao realizar exercício.

Estas sessões contaram com a presença de oito professores que revelaram um grande grau de satisfação, pelo que o balanço final foi positivo e foi muito gratificante para nós perceber que o objetivo principal foi atingido.

2.5.4. TAG RUGBY

Foi-nos proposta a participação e colaboração na organização da atividade do torneio inter-turmas de Tag-Rugby, realizado no Agrupamento de Escolas de Anadia. Este projeto foi operacionalizado em três fases: divulgação, implementação e avaliação. A implementação do projeto pressupôs 4 momentos distintos: intra-turma, inter-turmas, interescolar e interzonal (a nível nacional).

O sucesso e mediatização da modalidade de Rugby permitiram o surgimento de um grande projeto de introdução da modalidade nas escolas: o Tag-Rugby.

O protocolo entre a Federação Portuguesa de Rugby e o Gabinete Coordenador do Desporto Escolar permitiu o contacto com a modalidade a cerca de 40 000 alunos, de 448 escolas, no âmbito do Desporto Escolar. Este projeto permitiu a promoção da

modalidade no meio escolar, contribuindo para o desenvolvimento do Rugby, do desporto e do bem-estar.

O Tag-Rugby é um jogo de iniciação ao Rugby, fácil de jogar, divertido e seguro. Pode ser praticado por equipas mistas, mesmo em espaços reduzidos e com pisos duros como os que habitualmente existem nas nossas escolas.

A participação do Núcleo de Estágio nas tarefas de Inter-turmas e Intraescolas da modalidade de Tag-Rugby assumiu desde o início um papel auxiliar nas tarefas propostas pelo Professor Rui Lúzio.

Numa fase inicial de Inter-turmas, estando numa Escola do Agrupamento de Escolas de Anadia, participamos na promoção da modalidade junto das turmas com o objetivo de fomentar o gosto pela mesma, o que levaria à participação também de duas atividades de intraescolas. Depois, dentro de cada atividade, procuramos também colaborar com o Professor Rui, organizando os campos e arbitrando os jogos.

Na fase interescolar, nas concentrações, procuramos sempre absorver o máximo de conhecimentos e experiências, não só da modalidade e promoção desportiva, mas também na organização de eventos de larga escala.

Por fim, referência ainda para o elevado número de participantes envolvidos em cada evento, o que criou um ambiente desportivo agradável para a prática da modalidade.

Fase interturmas agrupamento: \approx 100 alunos participantes.

Fase inter-escolas agrupamento: \approx 300 alunos participantes.

Com o envolvimento nestas atividades, concluí que ser professor é muito mais do que dar aulas numa escola. Um professor tem o dever de se envolver em várias atividades com os seus alunos, permitindo-lhes assim outras experiências fora da “sala de aula”.

Estivemos presentes, juntamente com o nosso orientador Rui Lúzio, em tudo o que envolveu a organização destas atividades, ficando assim a perceber toda a dinâmica do processo de cada uma delas.

As que mais gozo me deram foram sem dúvida o projeto de TAG Rugby e a atividade física orientada. Destaco o projeto de TAG Rugby, porque não tinha noção da

dimensão do mesmo, e sendo o rugby o meu desporto de eleição, transmitir todos os valores desta modalidade a alunos de várias zonas do país, e levar os nossos alunos a viverem esta realidade com jovens de outras escolas, assim como perceber o gosto deles por participar nestas atividades e que não participavam apenas para faltar as aulas, foi para mim muito gratificante. Quanto ao projeto de atividade física orientada, foi tão ou mais gratificante que o TAG Rugby, pelo facto da satisfação revelada semana após semana pelos professores que participavam nesta hora de atividade física. A “hora da ginástica” como lhe chamavam, era previamente preparada pelo núcleo de estágio, procurando sempre realizar circuitos com exercícios diferentes a cada sessão, terminando sempre com uma “mini” aula de grupo de ginástica localizada, seguida de alongamentos como forma de relaxamento. A principal dificuldade que tivemos foi na escolha de alguns exercícios para alguns casos especiais que tínhamos no grupo. No entanto, chegando ao fim, só nos podemos sentir gratos e satisfeitos pelo feedback positivo que recebemos dos professores que participaram nesta atividade, principalmente pelo gosto na atividade física que lhes conseguimos inculcar, pois alguns deles não faziam atividade física há anos e depois de lhes despertarmos novamente o gosto, passaram a realizar caminhadas e passeios de bicicleta aos fins-de-semana de livre e espontânea vontade.

D - Área ético-profissional

De acordo com o Guia de Estágio 2017/2018, “a ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e revelam-se constantemente no quadro do desempenho diário do estagiário.” Assim, durante o ano letivo 2017/2018, procuramos cumprir com as diversas tarefas, responsabilidades e competências, envolvemo-nos em cada ação promovida pela escola e integramo-nos da melhor forma com o restante corpo docente.

Envolvemo-nos em atividades desportivas, acompanhando os alunos da nossa escola ao Mega Sprinter em Vagos, Corta-Mato Distrital em Aveiro, e ainda em atividades promovidas pela escola como o dia de “Saberes e Sabores”, contribuindo

com uma aula de zumba para a participação de toda a comunidade escolar e ainda com a organização de um Peddy Papper na “Caminhada pelo Coração”.

“Na relação com a sociedade, o professor deve, por exemplo, “Admitir colaborar em projectos com entidades locais e diversas instituições no propósito de aproximar a escola da comunidade” ou “Assumir atitudes que concorram para dignificação social e profissional do *status* da carreira docente”.” (Estrela, 2010)

Ao longo deste ano letivo, para além da nossa turma de avaliação, também acompanhamos a turma B, o que nos enriqueceu bastante por adquirirmos mais conhecimento e experiência, envolvemo-nos no projeto de Educação Física Adaptada, acompanhando dois alunos com Necessidades Educativas Especiais às segundas-feiras das 15h05 - 15h50 e praticando atividades com eles, como foi o caso do Boccia e do Basquetebol.

Fora da Escola, ainda participamos na ação de formação – Programa FITescola, no dia 15 de setembro de 2017, participamos nas IV Jornadas (Solidárias) Científico Pedagógicas no dia 16 de março de 2018 e no VII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física no dia 19 de abril de 2018.

CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

“Verificação das alterações das capacidades físicas condicionais resultantes do incremento de uma hora no tempo semanal de prática de atividade física: estudo com alunos do 2º ciclo”

3.1. Pertinência do Estudo

O tema-problema do Núcleo de Estágio da Escola Básica de Vilarinho do Bairro está relacionado com o projeto “Conta, Peso e Medida”, projeto inserido no Programa de Educação para a Saúde, desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Anadia, sendo este implementado pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro.

O principal objetivo deste projeto é a diminuição da obesidade infantil e os factores de risco associados, assim como modificar os comportamentos dos alunos e encarregados de educação.

A população-alvo deste projeto eram os alunos do 5ºano de escolaridade identificados pelos enfermeiros que pertencem ao Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro.

Como foi identificado no relatório de estágio de Figueiredo P (2018), o grupo de voluntários do presente estudo apresentou valores de IMC, percentagem de massa gorda e perímetros (cinto e anca) normais a ligeiramente acima do normal. Sendo assim, cumprimos com a totalidade do projeto “Conta, Peso e Medida”, mas pelo tema-problema centramos a nossa atenção sobre o impacto de mais uma hora de prática de atividade física em alunos do 5º ano da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, nos fatores de capacidade física condicionais.

Sabendo do impacto positivo da atividade física na saúde, estudar o efeito do acréscimo de tempo de prática na realidade escolar (educação física e atividades físicas extracurriculares) pareceu-nos um tema pertinente para a nossa área e suscitador de reflexão no quadro da Escola Básica de Vilarinho do Bairro.

3.2. Enquadramento Teórico / Revisão da Literatura

As várias restrições existentes no mundo moderno têm vindo a criar situações de maior risco no desenvolvimento motor e social das crianças. A redução de oportunidades e tempo de jogo na infância e adolescência tem consequências inevitáveis no aumento de sedentarismo e patologias associadas, como o aumento de obesidade, *stress* e doenças cardiovasculares. Nas crianças, não é clara a relação entre atividade física e saúde. O conceito de atividade física deve ser alargado a benefícios no âmbito do desenvolvimento motor, cognitivo e social. A inatividade física e a falta de contacto com amigos e de relação com a natureza aumentaram significativamente, colocando em perigo a estruturação do jogo e da motricidade infantil (coordenação motora, capacidade percetiva/ decisional e de resistência ao esforço) exigíveis num mundo moderno, cheio de novos desafios e incertezas. (Pereira & Carvalho, 2008)

Os benefícios da atividade física estão bem determinados e continuam a demonstrar o importante papel que a atividade física regular desempenha na manutenção da saúde e bem-estar.

Benefícios associados com a atividade física regular (ACSM 2000, adaptado por (Martins, Exercício Físico e Saúde Pública, 2006, p. 31;32))

- Melhorias da função cardiovascular e respiratória;
- Redução nos factores de risco de doença coronária;
- Diminuição da mortalidade e morbilidade;
- Outros benefícios: com o decréscimo dos níveis de ansiedade e depressão; aumento da sensação de bem-estar e o aumento do desempenho laboral e nas atividades desportivas.

A atividade física é referida na literatura como um fator protetor do excesso de peso. São vários os estudos que concluem que as crianças e adolescentes com obesidade apresentam indicadores de atividade física menores. (Martins, Exercício Físico e Saúde Pública, 2006)

Atividade Física

- A medida mais simples é a redução da inatividade; pode ser conseguida limitando por exemplo o tempo de ver televisão (para mais ou menos 1-2 horas por dia), dos jogos de computador e da navegação na internet;
- Deve ser fomentada a prática de atividades coletivas, que ao mesmo tempo promovem uma maior socialização;
- Sempre que não haja contra indicação-médica, deve ser encorajada a prática de desportos, individuais ou coletivos, de que são exemplo a natação e a ginástica.

Estratégias Comportamentais

- Estudos começam a alertar para o facto de que a quantidade de tempo despendido em comportamentos sedentários ou de inatividade está na génese dos problemas relacionados com desequilíbrios ponderais;
- O principal objetivo é a aquisição de hábitos saudáveis que ajudem a cumprir o regime dietético e a prática de exercício físico;
- A criança/ adolescente deve ser responsabilizada pelo cumprimento da dieta; para tal deve ter um acompanhamento psicológico individualizado que a ajude a alcançar os objetivos;
- A família deve também ser educada para a modificação dos seus hábitos (quando estes não forem saudáveis) de modo a poder ajudar a criança/ adolescente a alcançar os objetivos;
- Uma psicoterapia individual e familiar são necessárias quando as crianças/adolescentes expressam sentimentos de baixa autoestima, depressão e isolamento social; uma correta abordagem psicoterapêutica permitirá à criança/ adolescente fazer uma reintegração no contexto social a que pertence, na escola, no trabalho, no lazer, devolvendo-lhe a noção de autoestima.

W.H.O., 2000; ADA, 2006; Kirk, 2005; Delgado-Noguera, 2008, citado por Joana Sousa Ferreira

Segundo um estudo elaborado pelo H.B.S.C., Portugal é dos países com menor prática de atividade física na população adolescente. Os jovens adolescentes portugueses praticam em média aproximadamente 2 horas de atividade física por semana, que vai desde o caminhar até à prática de modalidades desportivas, sendo esta

média superior nos rapazes (2,2 +/- 1,6 horas/semana), relativamente às raparigas (1,6 +/- 1,3 horas/semana).

As pessoas que têm uma vida fisicamente ativa podem obter um conjunto de benefícios para a saúde, incluindo os seguintes:

- Redução do risco de doença cardiovascular;
- Prevenção e/ ou atraso no desenvolvimento de hipertensão arterial, e maior controlo da tensão arterial em indivíduos que sofrem de tensão arterial elevada;
- Bom funcionamento cardiopulmonar;
- Controlo das funções metabólicas e baixa incidência da diabetes tipo II;
- Maior consumo de gorduras, o que pode ajudar a controlar o peso e diminuir o risco de obesidade;
- Diminuição do risco de incidência de alguns tipos de cancro, nomeadamente dos cancros de mama, da próstata e do cólon;
- Maior mineralização dos ossos em idades jovens, contribuindo para a prevenção da osteoporose e de fraturas em idades mais avançadas;
- Melhor digestão e regulação do trânsito intestinal;
- Manutenção e melhoria da força e da resistência musculares, o que resulta numa melhoria da capacidade funcional para levar a cabo as atividades do dia-a-dia;
- Manutenção das funções motoras, incluindo a força e o equilíbrio;
- Manutenção das funções cognitivas e diminuição do risco de depressão e demência;
- Diminuição dos níveis de *stress* e melhoria da qualidade do sono;
- Melhoria da autoimagem e da autoestima, e aumento do entusiasmo e otimismo;
- Diminuição do absentismo laboral (baixas por doença);
- Em adultos de idade mais avançada, menos risco de queda e prevenção, ou retardamento de doenças crónicas associadas ao envelhecimento.

3.3. Objetivos e Justificação do Estudo

3.3.1. Objetivos Gerais do Projeto “Conta, Peso e Medida”

- Incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercício físico regular;

- Contribuir para a mudança de estilo de vida dos alunos, através da sensibilização alimentar, de atividades lúdico/ pedagógicas e promoção da atividade/exercício físico.

3.3.2. Objetivos Específicos

- Apresentar melhorias significativas nos vários testes realizados durante o projeto;
- Inculir nos alunos o gosto pela prática contínua de atividade física, com o objetivo final de praticarem um desporto federado;
- Proporcionar a extensão da componente horária curricular da Educação Física;
- Relacionar este aumento com os resultados obtidos nos testes.

3.4. Formulação de Problemas/ Hipóteses

Sendo o objetivo do nosso estudo verificar o impacto de mais uma hora de atividade física sobre a aptidão física de um grupo de alunos do 5º ano da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, expusemos a hipótese de que mais 1 hora semanal de atividade física iria melhorar as capacidades físicas condicionais destes alunos.

3.5. Metodologia

No início do ano letivo, todos os alunos do 5º ano da Escola Básica de Vilarinho do Bairro realizaram os testes do programa Fitescolas: Teste Vaivém, Velocidade (40m), Testes de Força, Testes de Flexibilidade e IMC. Após a recolha dos resultados destes testes, os valores do peso, altura e idades dos alunos foram encaminhados para o grupo de enfermeiros envolvidos no projeto “Conta, Peso e Medida”, que como está previsto no projeto, converteram os dados para percentis, sinalizando os alunos com pré-obesidade e obesidade. Depois de estar concluída a lista, foi proposto aos alunos que integrassem o projeto. Dos oito que aceitaram participar, recebemos autorização dos Encarregados de Educação, que foram devidamente informados sobre o projeto.

Para avaliar a realização deste projeto, o nosso núcleo de estágio realizou diferentes testes no seu início e no final. Para a realização dos nossos temas-problema, dividimos em análise da evolução da composição corporal, da evolução da alimentação e dos

parâmetros de qualidade de vida e bem-estar, repartidos entre os três elementos do núcleo de estágio, tendo ficado à minha responsabilidade, a evolução da aptidão física.

3.5.1. Protocolo de exercício físico

Para além das aulas de Educação Física, os alunos do nosso grupo experimental participaram durante 13 semanas num treino à sexta-feira das 16h05 às 16h50. Realizaram percursos de força, coordenação e agilidade, bem como jogos pré-desportivos e lúdicos com inclusão das componentes condicionais.

	Numero de Sessões												
	2º Período								Férias		3º Período		
	02/fev	09/fev	16/fev	23/fev	02/mar	09/mar	16/mar	23/mar	30/mar	06/abr	13/abr	20/abr	27/abr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Conteúdos	Diagnóstico e testes de condição física + entrega questionário	Terminus dos testes de condição física e composição corporal	Terminar as medições de pregas. Circuito de força resistente	Circuito de força e resistência em estações de 30" com 30" de descanso 3 séries	Trabalho de força média-Abdominal dentro da escola devido as condições climatericas	Jogos lúdicos e circuito de força resistente em circuito	Jogos lúdicos e circuito de força resistente em circuito	Testes	Férias	Férias	Jogos lúdicos e circuito de força resistente em circuito	Programa	Avaliação
Objetivo	Nesta aula não foi possível realizar todos os testes-continuação proxima aula	Não realizamos a medição das pregas e da frequência cardíaca de recuperação	Concluimos todos os testes aos alunos presentes e realizamos o circuito de força-resistente	trabalho planeado de uma forma positiva, os alunos empenhara-se apesar dos visíveis sinais de cansaço	O objetivo foi cumprido e existiu um quantidade e qualidade de trabalho boa	realizar um trabalho que motive mais os alunos sem esquecer o trabalho das capacidades físicas condicionais e coordenativas.	realizar um trabalho que motive mais os alunos sem esquecer o trabalho das capacidades físicas condicionais e coordenativas.	Férias	Férias	realizar um trabalho que motive mais os alunos sem esquecer o trabalho das capacidades físicas condicionais e coordenativas.			

Figura 1 – Protocolo de Exercício Físico

3.5.2. Teste de Vaivém

O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20m a uma cadência predeterminada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

3.5.3. Teste de Velocidade

O teste consiste em avaliar a velocidade de deslocamento do aluno, numa corrida de 40m no menor tempo possível.

3.5.4. Teste de Força Inferior

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

3.5.5. Teste de Força Média

O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

3.5.6. Teste de Força Superior

O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

3.5.7. Teste de Flexibilidade Inferior

O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

3.5.8. Teste de Flexibilidade Superior

O teste de Flexibilidade dos Ombros consiste no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros superiores.

3.5.9. Tratamento estatístico dos dados

Relativamente ao tratamento estatístico dos dados, foram utilizados os programas Microsoft Excel e SPSS versão 20. Para a estatística descritiva recorreremos à média, desvio padrão e percentagem. Sendo a nossa amostra oito sujeitos, recorreremos ao teste não paramétrico para a estatística inferencial, considerando os resultados de evolução significativos para valores ≤ 0.05 .

Para comparar grupo experimental e grupo controlo, utilizamos o teste não paramétrico para amostras independentes de Mann-Whitney, com o objetivo de comparar os sujeitos de um mesmo grupo em dois momentos (inicial e final), utilizando o teste não paramétrico emparelhado de Wilcoxon.

No quadro do projeto “Conta, Peso e Medida”, foram oferecidas pelo nosso núcleo de estágio e por outras entidades, várias palestras e formações sobre os benefícios da atividade física para o bem-estar e o combate à obesidade, sobre o controlo alimentar,

modos de prática do exercício físico, implicando assim, os alunos voluntários e os seus encarregados de educação.

3.6. Análise e Discussão de Resultados

3.6.1. Apresentação da amostra

Grupo	Experimental (n=8)		Controlo (n=8)	
	média	dp	média	dp
Idade (anos)	11,1	0,6	10,6	0,4
peso (kg)	50,5	9,4	47,6	4,2
altura(m)	1,5	0,1	1,5	0,1
IMC	22,3	3,0	21,0	1,5
Cinto/Anca	1,1	0,1	1,2	0,1
Cinto/Altura	0,6	0,0	0,6	0,0
Massa Gorda %	25,0	4,6	24,1	3,4

Tabela 1 - Características antropométricas dos grupos em início de estudo

Usando e retrabalhando os dados de Figueiredo P (2018), no teste não paramétrico de Mann Whitney para amostras independentes, não encontramos diferenças significativas de idade, peso, altura, IMC, índice de cintura/ anca, índice de cintura/ altura e percentagem de massa gorda entre o grupo experimental e o grupo controlo no início do estudo, o que indicia que os grupos podem ser considerados equivalentes.

Analisando os dados obtidos, não podemos considerar que as nossas amostras sejam compostas de sujeitos obesos, mas sim, sujeitos com uma tendência para facilidade no aumento de peso. No livro verde do Observatório Nacional da Actividade Física e do Desporto (2011) onde foram medidos 22048 jovens entre os 10 e 18 anos, a média de IMC foi de 21.1. Pela idade (11 anos), os nossos sujeitos situam-se no percentil 75 da população Portuguesa. Também pela idade, os nossos sujeitos situam-se na pré-obesidade (Coyle, 2000), tendo em conta que, neste estudo, se considera

obesidade quando o IMC é superior a 25. Estes resultados são confirmados pelo índice cintura/ anca, onde os nossos sujeitos apresentam mais circunferência de cintura em relação à anca, pelo índice de cintura/ altura acima do desejável e que coloca os nossos sujeitos em zona de risco associados à obesidade (Santomoro, 2017) e pela percentagem de massa gorda, o que pela população Americana com 11 anos, situa-se à volta do percentil 75, longe da obesidade (Laurson, 2011).

No teste não paramétrico de Mann Whitney para amostras independentes, não encontramos diferenças significativas de resultados no vaivém, teste de velocidade de 40m, força dos membros inferiores, força média, força dos membros superiores, flexibilidade, entre o grupo experimental e o grupo controlo no início do estudo, o que indica que os grupos podem ser considerados comparáveis em termo de aptidão física.

Durante o período do estudo, notou-se um aumento significativo (teste não paramétrico de Wilcoxon) da altura tanto no grupo experimental como no grupo controlo, com um aumento respetivo de 1,13% e 1,25 % ($p=0,017$ e $0,027$). Estes dados indicam que poderá ter havido uma influência do crescimento sobre os resultados de evolução da aptidão física, no presente estudo. Considerando que este crescimento foi equivalente em ambos os grupos (Mann Whitney, $p=0,798$), podemos suspeitar que a eventual influência do crescimento sobre a aptidão física foi a mesma em ambos os grupos.

3.6.2. Assiduidade e prática do exercício físico fora da escola

Durante as semanas de actividade extra, os alunos foram assíduos, revelaram gosto e empenho pela prática e ainda trouxeram amigos para realizar actividade física com eles. Com isto, e através do diálogo que mantínhamos com os alunos durante a aula, assim como em contexto escolar fora de aula, podemos afirmar que os alunos ficaram mais sensibilizados à prática de exercício, e à importância da alimentação também fora do contexto escolar.

3.6.3. Evolução dos parâmetros de aptidão física

Grupo	Experimental		p Wilcoxon	Controlo		p Wilcoxon	p Mann Whitney
	média	Dp		média	Dp		
nº vaivém1	19,88	15,17	0,673	21,25	7,85	0,476	
nº vaivém2	18,38	8,18		20,50	9,15		
Evolução em %	23,04	48,63		-6,61	16,29		0,161
velocidade 1 (sec)	7,83	1,01	0,398	7,66	0,45	0,833	
velocidade 2 (sec)	7,82	1,06		7,67	0,47		
Evolução em %	-0,19	0,75		0,17	0,75		0,328
Força inferior 1 (m)	1,48	0,21	0,674	1,43	0,16	0,753	
Força inferior 2 (m)	1,48	0,14		1,44	0,14		
Evolução em %	1,20	9,75		0,82	5,74		0,878
Força média 1 (nº)	21,50	21,65	0,779	16,38	8,47	0,395	
Força média 2 (nº)	22,50	16,38		17,50	10,94		
Evolução em %	159,86	369,60		2,26	30,85		0,878
Força superior 1 (nº)	3,38	3,70	0,011	4,75	2,82	0,228	
Força superior 2 (nº)	9,25	4,20		5,88	2,85		
Evolução em %	353,84	218,53		45,36	89,11		0,001
Flexib. inf Dir. 1 (cm)	1,38	3,16	0,157	0,63	1,19	0,414	
Flexib. inf Dir. 2 (cm)	1,63	3,46		0,38	0,74		
evolução em cm	0,25	0,46		-0,25	0,89		0,328
Flexib. inf Esq. 1 (cm)	1,38	3,16	0,16	0,63	1,19	0,414	
Flexib. inf Esq. 2 (cm)	1,63	3,46		0,38	0,74		
Evolução em cm	0,25	0,45		-0,25	0,89		0,328

Tabela 2 - Evolução da aptidão física no grupo experimental e no grupo controlo

Exceto para a força dos membros superiores, onde registamos uma evolução significativa no grupo experimental (teste de Wilcoxon), o período de exercício não foi associado a uma evolução significativa da aptidão física dos grupos estudados. Quando comparadas pelo teste de Mann Whitney para amostras independentes, a evolução dos parâmetros de aptidão física apenas foram significativamente diferentes pela força dos membros superiores. Sendo assim, o programa de exercício físico suplementar, por nós implementado, parece ter incidido de forma mais determinante sobre a força dos membros superiores dos sujeitos envolvidos no grupo experimental, destacando-se apenas do grupo controlo neste parâmetro.

Apesar de não existir significância, destacamos a evolução no teste de vaivém e na força média do grupo experimental, enquanto que no grupo de controlo houve uma diminuição de performance no vaivém.

	Grupo Experimental			Grupo Controlo		
	Vaivém1	Vaivém2	Evolução %	Vaivém1	Vaivém2	Evolução %
	13	16	23,08	25	28	12,00
	32	35	9,38	33	30	-9,09
	12	16	33,33	27	25	-7,41
	8	14	75,00	22	25	13,64
	5	8	60,00	14	11	-21,43
	8	14	75,00	10	8	-20,00
	41	24	-41,46	25	27	8,00
	40	20	-50,00	14	10	-28,57
Média	19,88	18,38	23,04	21,25	20,50	-6,61

Tabela 3 - Análise dos dados individuais no teste de Vaivém

Como podemos verificar na tabela 3, dos oito sujeitos do grupo experimental, seis apresentaram uma evolução substancial no teste de vaivém (em média 46%), em contrapartida apenas três sujeitos do grupo de controlo, apresentaram uma evolução positiva (de 8 a 13,6%) e 5 sujeitos apresentaram uma diminuição da sua aptidão física aeróbia (7 a 28.57%). Considerando os dois sujeitos do grupo experimental com diminuição de performance como *outliers*, por terem apresentado diminuições atípicas de 41 e 50%, obtivemos diferença significativa ($p < 0,003$) de evolução entre o grupo experimental e controlo, deixando entender um impacto substancial do programa de exercício físico sobre a aptidão aeróbia dos sujeitos do grupo experimental quando comparado ao grupo controlo que não beneficiou desta prática suplementar. A razão para estes resultados, pode ser explicada pelo facto de estes dois sujeitos não se encontrarem nas melhores condições para a realização dos testes, um por ter estado doente e se encontrar na altura da realização dos teste ainda em recuperação, e o outro alegou fadiga por ter tido uma aula de Educação Física nesse dia de grande intensidade. Todo o procedimento e comparação dos resultados do estudo apresentado fez-nos refletir sobre como existem benefícios em adicionar mais uma hora de actividade física à semana dos nossos alunos.

É importante também referir que os alunos participavam nesta aula de atividade física à sexta-feira à tarde, no final de um dia de aulas, em que por vezes vinham um pouco mais cansados devido a uma aula de Educação Física fisicamente mais exigente que já tinham realizado nesse mesmo dia.

3.7. Conclusões do Estudo

Concluimos que a aplicação deste programa revela algumas limitações, principalmente pelo curto tempo que tivemos para o aplicar, devido ao número de aulas oferecida, ao tempo de aula (45') e também o facto deste se realizar à sexta feira ao último tempo da tarde, pois os alunos revelam algum cansaço normal de final da semana.

Com a prática de mais uma hora de exercício físico semanal durante 13 semanas, constatamos em alunos do 5º ano, uma melhoria da aptidão física na força dos membros superiores e no teste de aptidão aeróbia de vaivém. A força média também apresentou uma evolução. A nossa hipótese verificou-se parcialmente, tendo a força dos membros inferiores, a velocidade e a flexibilidade apresentado uma fraca evolução e sem se destacar do grupo de controlo. Estes resultados vieram reforçar os de Figueiredo P e Pereira R (2018), nos quais os sujeitos evidenciaram efeitos positivos de mais uma hora de prática de exercício físico sobre a composição corporal e sobre os fatores psicológicos de percepção de saúde e bem-estar, reforçando a utilidade do aumento da prática de exercício físico na Escola Básica de Vilarinho do Bairro e na Educação Física nacional.

No entanto, apesar das dificuldades na execução de alguns exercícios e de alguma fadiga, o grupo revelou sempre interesse e empenho, assim como revelaram através de diálogo connosco, a mudança de mentalidade em relação a certos hábitos como por exemplo o da alimentação, conversando connosco acerca do que tinham comido durante a semana, e por isto, por saber que de alguma forma passámos a mensagem da importância da atividade física e dos saudáveis hábitos alimentares, definimos esta experiência como positiva e de sucesso.

CONCLUSÃO

Este ano letivo 2017/2018, representou o final de um ciclo, o ciclo de estudos. Foi um ano de muito trabalho, mas acima de tudo, um ano de muita aprendizagem.

O Estágio Pedagógico é fundamental para quem quer um dia ser professor de Educação Física, pois só no “terreno”, só na escola e só com alunos é que encontramos as verdadeiras dificuldades, é onde surgem todas as dúvidas, dúvidas e dificuldades que nunca teríamos tido se não passássemos por esta fase. Não sabemos nada até chegar à escola e começamos a dar aulas. E apesar de aprendermos muito durante nove meses, acabamos sabendo muito pouco, porque é a experiência e são os alunos quem nos ensina alguma coisa todos os dias, e acreditamos que será assim durante toda a vida, pois todos são diferentes, o que faz desta profissão um verdadeiro desafio diário.

O professor Rui Lúzio referia várias vezes que “é no meio da dificuldade que se encontra a oportunidade, e para nós, a principal dificuldade e preocupação foi a organização, e este aspeto foi de certa forma superado, mantendo sempre o aluno e o máximo de empenhamento motor do aluno como o mais importante, e a partir daí encontrar estratégias e criar situações pedagógicas com a ajuda dos nossos orientadores para alcançarmos o objetivo com sucesso.

Tal como inicio este relatório, “quem não senta para aprender, nunca estará de pé para ensinar”, daí esta experiência ter sido tão rica e gratificante para todos nós.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Obras Citadas

- Arends, o. c. (1988). *COMO PROMOVER UM CLIMA POSITIVO DE SALA DE AULA: UM CONTRIBUTO PARA A PREVENÇÃO DA INDISCIPLINA*.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF, 11*, pp. 135-151.
- Coyle. (2000). *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. *BMJ*. 2000 May 6;320(7244):1240-3. Livro Verde.
- Estrela, M. T. (2010). *Profissão Docente, Dimensões Afetivas e Éticas*. Areal Editores.
- Haddad. (1993). *REPENSANDO ESTRATÉGIAS DE ENSINO NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM*.
- Laurson. (2011). *Body Fat Percentile Curves for U.S. Children and Adolescents*. *Am J Prev Med* 2011;41(4S2):S87–S92. Livro Verde.
- Martins, R. (2006). *Exercício Físico e Saúde Pública*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Martins, R. (2006). *Exercício Físico e Saúde Pública*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Moreno, J. H., Núñez, U. C., Cabrera, H. C., Sánchez, G. G., Escudero, M. Q., & Ribas, J. R. (Março de 2013). *La Iniciación Deportiva Desde La Praiología Motriz*. 6, 33.
- Nunes, C. M. (2004). *O saber da experiência de professores de séries iniciais*. Tese de Doutorado, Rio de Janeiro.
- Pereira, B. O., & Carvalho, G. S. (2008). *Atividade Física, Saúde e Lazer, Modelos de Análise e Intervenção*. Lisboa: LIDEL.
- Peterson, P. D. (2003). *O Professor do Ensino Básico - Perfil e Formação*. Lisboa: Instituto Piaget.

- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores - aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Edições FMH.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.
- PIÉRON, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.
- Roldão, M. d. (s.d.). Dossier Trabalho Colaborativo de Professores. *Questões e Razões*.
- Santomoro. (2017). *Waist-to-height ratio and its associations with body mass index in a sample of Tuscan children in primary school* *Italian Journal of Pediatrics*. Livro Verde.
- Scheiff. (1987). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. El profesor*. Barcelona: INDE.
- Siedentop, D. (1998). Las estratégias generales de enseñanza. In *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE.
- Simões, L. (2015). Projeto de Educação para a Saúde. *Projeto de Educação para a Saúde*, 1-9. Anadia.
- Sousa, J. (1991). Pressupostos, Princípios e Elementos de um Modelo de Planeamento em Educação Física. *VIII*, 46. Dossier, Revista Horizonte.
- Stacciarini, J. M., & Esperidão, E. (Dezembro de 1999). Repensando Estratégias De Ensino no Processo de Aprendizagem.

Outros documentos consultados

- Figueiredo, P. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica Vilarinho do Bairro com a turma 9ªA, no ano letivo 2017/2018*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.
- Martins, A. (2017). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária de Anadia com a turma do 9ªA, no ano letivo 2016/2017*.

Oliveira, R. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica Vilarinho do Bairro com a turma 7ªA, no ano letivo 2017/2018*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal

Silva, E. (2016). Material de apoio à Unidade Curricular Didática da Educação Física. FCDEF-UC.

Silva, E., Fachada, M., Nobre, P. (2017). *Guia de Estágio Pedagógico e Relatório de Estágio 2017-2018 e Regulamento de Estágio Pedagógico*. FCFEF-UC.

.

ANEXOS

ANEXO 1 – Plano de Aula



PLANO DE AULA	Ano Letivo: 2016/2017	Período: °	Turma: 8°	Aula n.º	
	Data:	Hora:	N.º alunos dispensados:	Unidade Didática	
	Espaço:	Duração:	N.º alunos previstos:	Aula da UD n.º	
	Função Didática:				
	Conteúdos:				
	Objetivos de Aula:				
	Avaliação:				
	Recursos Materiais:				
					Total de aulas da UD

Justificação do plano de aula:

Tempo		Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização/ Estratégias de Ensino/ Estilos de Ensino	Objetivos Comportamentais / Critérios de Êxito
T	P			
Parte Inicial				
Parte Fundamental				
Parte Final				
Anexos:				

Questionamento:

- 1.
- 2.
- 3.

Relatório de aula:

ANEXO 2 – Ficha de Observação de Aula



Núcleo de Estágio de Educação Física

[ESCOLA EB 2/3 DE VILARINHO DO BAIRRO
2017/2018]



FICHA DE OBSERVAÇÃO	Observador: Marina Henriques		Observado:		Unidade Didática:	
	Data:	Turma:		Nº de alunos presentes:		Aula n.º:
	Hora:	Local: Exterior		Duração:		Tempo total de aula:

DIMENSÕES		COMPORTAMENTOS	NO	1	2	3	4	5
INSTRUÇÃO	Informação Inicial	Começa a aula no horário						
		Método económico de verificar as presenças						
		Coloca-se de forma adequada						
		Apresenta os objetivos						
		Relacionar o trabalho da aula com as aulas anteriores						
	Qualidade do Feedback	Utiliza o questionamento						
		Compreensível						
		Pertinente						
		Utiliza FB frequentemente						
	Conclusão da aula	Distribui equitativamente os FB entre diferentes alunos						
		Verifica se o FB teve o efeito pretendido (fecha o ciclo de FB)						
		Aula termina de forma progressiva						
Existe revisão e/ou extensão da matéria abordada								
		Arrumação do material						
		Afetividade						
GESTÃO	Condução da aula	Utiliza períodos curtos de instrução						
		Consegue manter uma visão geral da classe						
		Mantém constante a sua atenção à prática dos alunos						
		Controla e reforça a dinâmica nas transições e organização						
		Utiliza meios auxiliares						
		Certifica-se da compreensão da mensagem						
		O número e duração dos episódios de organização é reduzido.						
CLIMA / DISCIPLINA	Controlo	Clarifica as regras das aulas						
		Motiva o comportamento apropriado com interações positivas						
		Ignora o comportamento inapropriado sempre que possível						
		Usa estratégias de castigo específicas e eficazes						
	Comunicação	Transmite entusiasmo						
		Cria um clima favorável de aprendizagem						
		Comunica através de abordagens positivas						
		Utiliza a comunicação não-verbal						
		Utiliza linguagem compreensível e adequada						

Legenda: NO – Não Observado Nível 1 – Muita dificuldade Nível 2 – Alguma dificuldade Nível 3 – Satisfatório Nível 4 – Eficiente Nível 5 – Excelente

Reflexão crítica:

ANEXO 4 – Tabela de Avaliação Sumativa

Escola EB 2/3 De Vilarinho do Bairro 2017/2018

TURMA: 8^ªA



N.º	Nome	Ataque						Defesa				Média	Nível (média final)		
		Avançar		Apoiar		Continuidade		Apoiar		Continuidade				Pressão	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

ANEXO 5 – Descritores de Avaliação Sumativa

NIVEL INTRODUTÓRIO	
<p><u>ATAQUE COM BOLA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, mas sem objetivo; • Utiliza técnicas de fuga para ultrapassar o adversário mais próximo (1x1); • Passa quando não tem condições para avançar no terreno. <p><u>ATAQUE SEM BOLA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoia sempre o portador da bola. 	<p><u>DEFESA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Impede a progressão do adversário através do <i>Tag</i>.
NIVEL ELEMENTAR	
<p><u>ATAQUE COM BOLA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Avança no terreno de forma objetiva; • Utiliza técnicas de fuga para ultrapassar a oposição ou evitar o tag; • Passa correta e oportunamente (antes ou depois de haver tag) a um companheiro em melhor posição. <p><u>ATAQUE SEM BOLA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoia o portador da bola, criando linhas de passe; • Comunica com os companheiros de equipa para organizar as ações. 	<p><u>DEFESA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressiona quando a sua equipa perde a posse de bola, impedindo a progressão do adversário através do <i>Tag</i>; • Coloca-se constantemente em jogo.
NIVEL AVANÇADO	
<p><u>ATAQUE COM BOLA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza, adequada, oportuna e eficazmente, técnicas de evasão variando a sua forma de jogar, de modo a iludir o adversário; • Passa correta e oportunamente (antes, durante ou depois de haver tag) a um companheiro em melhor posição. <p><u>ATAQUE SEM BOLA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoia interior ou exteriormente, de acordo com o posicionamento da defesa; • Cria situações de superioridade numérica de modo a dar continuidade ao jogo; • Comunica com os companheiros de equipa para organizar/reorganizar, em movimento, a ação coletiva e criar incerteza na oposição. 	<p><u>DEFESA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressiona quando a sua equipa perde a posse de bola, impedindo a progressão do adversário através do <i>Tag</i>; • Coloca-se constantemente em jogo. • Varia adequadamente o tipo de defesa (individual, por canais ou deslizante), dificultando a adaptação do opositor à defesa.

ANEXO 7 – Grelha de Avaliação Sumativa Final

Domínio: Saber Fazer	Execução de habilidades e gestos técnicos em situação de exercício / situação de jogo	40%
	Assiduidade/ pontualidade	8%
Domínio: Saber Ser	Perseverança	8%
	Autonomia	8%
	Sociabilidade	8%
	Responsabilidade	8%
Domínio: Saber	Teste escrito no final da UD	20%
Alunos que ao longo da UD realizem menos de 75% das aulas práticas dadas pelo professor	Domínio: Saber fazer	20%
	Domínio: Saber ser	60%
	Domínio: Saber	20%
Alunos com atestado médico	Domínio: Saber ser	40%
	Domínio: Saber	60%

N.º	Aluno	Basquetebol										Média Final	Nível	
		Domínios												
		Saber (20%)		Saber Ser (40%)				Saber Fazer (40%)		Média ponderada				
Teste (0-100%)	Trabamosy Questionament	Média	Média ponderad	Ass/Pont	Persev/Autom	Resp	Sociab	Média	Média ponderada		Nota	Média ponderada		
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
Médias														



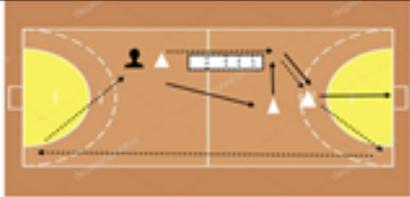
Avaliação Sumativa - Basquetebol

Turma: 8ºA
UD: Basquetebol

ANEXO 8 – Exemplo de Plano de Aula (Tema-Problema)

Cabeçalho			
Aula	9		
Data	13 Abril	Nº Alunos	8
Hora	16h05-16h50	Local	Campo Exterior 1

Justificação do plano: Uma vez que o trabalho que temos realizado tem consistido muitas vezes na realização de um circuito de força, resistência, coordenação e velocidade em circuito fechado pretendemos, nesta aula, realizar um trabalho que motive mais os alunos sem esquecer o trabalho das capacidades físicas condicionais e coordenativas.

Parte Inicial		
T	Descrição	Organização
10'	Jogo dos Passes com a bola na mão (5)	Duas equipas de 4 alunos jogam jogos dos passes, 1 ponto cada 5 passes
Parte Fundamental		
T	Descrição	Organização
15'	Trabalho de resistência específica da modalidade de futsal e andebol com complemento de agilidade, velocidade e remate/finalização; 6 repetições cada aluno	
Parte Final		
T	Descrição	Organização
8'	Breve síntese do trabalho realizado e informação sobre a próxima aula.	Os alunos sentam-se nas escadas e escutam atentamente o professor.

ANEXO 9 – Grelha de Registo dos resultados do Grupo de Controlo (Tema-Problema)

GRUPO DE CONTROLO TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA

Momento Inicial

Numero	Turma	Nome	Vai vem		Velocidade 40 M	Testes de Força			Flexibilidade				
			Percursos	Total M		Inferior (2)	Inferior	Média	Superior	Inferior	Inferior E	Superior D	Superior E
1	5ªA		25	500	7,2	1,25	1,3	22	7	0	0	Toca	Toca
2	5ªA		33	660	7,25	1,42	1,47	10	2	0	1	Toca	Toca
3	5ªA		27	540	7,82	1,62	1,65	20	5	2	2	Toca	Toca
4	5ªB		22	440	7,33	1,43	1,44	23	5	0	0	Toca	Toca
5	5ªB		14	280	8,2	1,22	1,28	7	2	0	0	NÃO TOCA	NÃO TOCA
6	5ªB		10	200	8,02	1,2	1,22	8	2	0	0	Toca	NÃO TOCA
7	5ªB		25	500	7,23	1,62	1,66	30	10	3	0	Toca	Toca
8	5ªB		14	280	8,22	1,4	1,41	11	5	0	0	Toca	Toca

Momento Final

Numero	Turma	Nome	Vai vem		Velocidade 40 M	Testes de Força			Flexibilidade				
			Percursos	Total M		Inferior (2)	Inferior	Média	Superior	Inferior	Inferior E	Superior D	Superior E
1	5ªA		28	560	7,18	1,31	1,30	25	10	0	0	Toca	Toca
2	5ªA		30	600	7,24	1,40	1,38	8	7	1	0	Toca	Toca
3	5ªA		25	500	7,85	1,65	1,65	25	7	0	0	Toca	Toca
4	5ªB		25	500	7,4	1,40	1,42	30	7	0	0	Toca	Toca
5	5ªB		11	220	8,33	1,41	1,37	10	3	0	0	NÃO TOCA	NÃO TOCA
6	5ªB		8	160	8	1,30	1,32	5	2	0	0	Toca	Toca
7	5ªB		27	540	7,2	1,66	1,63	30	8	2	0	Toca	Toca
8	5ªB		10	200	8,18	1,30	1,32	7	3	0	0	Toca	Toca

ANEXO 10 - Grelha de Registo dos resultados do Grupo Experimental (Tema-Problema)

Testes de Condição Física (resultados iniciais)												
Número	Nome	Vai vem			Velocidade 40 M	Testes de Força			Flexibilidade			
		Percursos	Total M	40 M		Inferior (2)	Inferior	Média	Superior	Inferior D	Inferior E	Superior D
1		13	260	7,31	1,15	1,15	4	7	0	2	Toca	Toca
2		32	640	7,29	1,42	1,45	64	1	0	1	Toca	Toca
3		12	240	7,33	1,03	1,6	9	2	2	2	Toca	Toca
4		8	160	8,06	1,4	1,3	14	1	0	0	Toca	Toca
5		5	100	10	1,2	1,28	8	1	0	0	Toca	Toca
6		8	160	7,9	1,59	1,53	2	3	0	0	Toca	Toca
7		41	820	6,62	1,79	1,84	35	11	9	6	Toca	Toca
8		40	800	8,16	1,46	1,4	36	1	0	0	Toca	Toca
Testes de Condição Física (resultados finais)												
Número	Nome	Vai vem			Velocidade 40 M	Testes de Força			Flexibilidade			
		Percursos	Total M	40 M		Inferior (2)	Inferior	Média	Superior	Inferior D	Inferior E	Superior D
1		16	320	7,27	1,30	1,15	10	10	0	2	Toca	Toca
2		35	700	7,26	1,50	1,45	60	7	1	1	Toca	Toca
3		16	320	7,31	1,73	1,60	25	10	2	2	Toca	Toca
4		14	280	8,04	1,30	1,20	15	6	0	0	Toca	Toca
5		8	160	10,13	1,40	1,30	7	4	0	0	Toca	Toca
6		14	280	7,8	1,50	1,30	23	13	0	0	Toca	Toca
7		24	480	6,59	1,55	1,50	20	17	10	8	Toca	Toca
8		20	400	8,19	1,55	1,52	20	7	0	0	Toca	Toca

ANEXO 11 - Certificado Ação de formação programa FitEscola



ANEXO 12 - Certificado IV Jornadas Solidárias Científico-Pedagógicas


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 Mafiosa Henriques Pedrosa participou nas IV Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas de encerramento do Estágio Pedagógico em Educação Física.

Coimbra, 16 de março de 2016
A Coordenadora do MEEFER

(Prof. Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

