

Relatório do Estágio de Educação Física na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

André de Oliveira Pestana Gomes Jasmins

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2012

JMa

Rel

T/M Uma
716
JAS Rel
Ex. 1

71846

Relatório do Estágio de Educação Física na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

André de Oliveira Pestana Gomes Jasmins

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

UNIVERSIDADE DA MADEIRA
SECTOR DE DOCUMENTAÇÃO
E ARQUIVO

ORIENTAÇÃO
José Ricardo Velosa Barreto Ferreira Alves

Agradecimentos

Ao Orientador científico, Prof. Doutor Ricardo Alves, pela forma como me recebeu e orientou ao longo deste processo de estágio.

Ao Orientador pedagógico Dr. Deodato Rodrigues, que acompanhou todo este processo intensamente, através do seu apoio e partilha de conhecimento.

Ao meu colega de estágio Gabriel Jesus, pelo seu companheirismo, amizade e dedicação demonstrada ao longo deste percurso.

Aos meus pais, por me terem permitido alcançar esta meta e por serem uma referência para mim a todos os níveis. São o pilar da minha formação e a pessoa que sou hoje deve-se principalmente a eles.

Aos restantes elementos da minha família, por todo o seu apoio e valorização do meu trabalho.

À Sara, pelo seu apoio, paciência e carinho demonstrado em todos os momentos difíceis desta caminhada.

A todos os meus sinceros agradecimentos!

Resumo

O estágio pedagógico é uma das etapas mais importantes na formação de professores, sendo uma fase em que se aplicam os conhecimentos e competências adquiridas, em contexto real.

O presente relatório pretende justificar todo o processo de estágio, desenvolvido no ano letivo de 2011/2012, na Escola Secundária de Francisco Franco. O núcleo de estágio foi constituído por dois estagiários, um orientador científico (Universidade da Madeira) e um orientador pedagógico (Escola Secundária de Francisco Franco). O processo de ensino-aprendizagem foi desenvolvido numa turma do 12.º ano de escolaridade.

O relatório apresenta-se dividido em seis partes: (1) Caraterização da escola; (2) Prática Letiva; (3) Atividades de integração no meio; (4) Atividades de intervenção na comunidade escolar; (5) Atividades de natureza científico pedagógica e (6) Outras atividades.

A partir desta estrutura, pretendemos apresentar as atividades que foram desenvolvidas ao longo do ano letivo, assim como refletir e justificar as opções que foram tomadas.

Finalizada esta etapa, a formação do professor deverá ser contínua, no sentido de aperfeiçoar o processo de ensino-aprendizagem, de modo a que este seja, cada vez mais, de qualidade.

Palavras-Chave: Estágio pedagógico, Educação Física, Processo ensino-aprendizagem, Escola

Abstract

The teaching practice is one of the most important steps, as regards the training of teachers, which is a stage that apply the knowledge and skills acquired in a real context.

This report seeks to justify the whole process of training, developed in academic year 2011/2012, at Escola Secundária de Francisco Franco. The core stage consisted of two trainees, a scientific advisor (Universidade da Madeira) and a mentor teacher (Escola Secundária de Francisco Franco). The teaching-learning process was developed in a class of 12th grade.

The report is divided into six parts: (1) Characterization of the school, (2) Teaching practice, (3) Activities in the midst of integration, (4) Intervention activities in the school community, (5) Activities of scientific pedagogical nature and (6) Other activities.

From this structure, we intend to show the activities that were developed throughout the school year, as well as reflect and justify the choices that were made.

After completion of this step the process of forming the Teacher must be continuous in the sense of improving the process including learning, so that it is increasingly its quality.

Keywords: Stage teaching, Physical Education, Teaching-learning process, School

Résumé

La pratique de l'enseignement est l'une des étapes les plus importantes, en ce qui concerne la formation des enseignants, ce qui est une étape qui applique les connaissances et compétences acquises dans un contexte réel.

Ce rapport cherche à justifier l'ensemble du processus de formation, mis au point pour l'année scolaire 2011/2012, Escola Secundária de Francisco Franco. L'étape de base se composait de deux stagiaires, un conseiller scientifique (Universidade da Madeira) et un enseignant mentor (Escola Secundária de Francisco Franco). Le processus d'enseignement-apprentissage a été développé dans une classe de 12^e année.

Le rapport est divisé en six parties: (1) caractérisation de l'école, la pratique d'enseignement (2), (3) Activités dans le milieu de l'intégration, les activités d'intervention (4) de la communauté scolaire, (5) Activités de nature pédagogique scientifique et (6) Autres activités.

De cette structure, nous avons l'intention de présenter les activités qui ont été développés tout au long de l'année scolaire, ainsi que de réfléchir et justifier les choix qui ont été faites.

Après l'achèvement de cette étape, le processus de formation de l'enseignant doit être continué dans le sens de l'amélioration du processus, y compris l'apprentissage, de sorte que c'est la qualité de plus en plus.

Mots-clés: enseignement scène, l'éducation physique, enseignement-apprentissage, l'école

Resumen

La práctica docente es uno de los pasos más importantes, en cuanto a la formación de profesores, lo cual es una etapa que se aplican los conocimientos y habilidades adquiridos en un contexto real.

Este informe trata de justificar todo el proceso de formación, desarrollada en el año académico 2011/2012, de la Escola Secundária de Francisco Franco. La etapa central se componía de dos pasantes, un guía científico (Universidade de Madeira) y un guía pedagógico (Escola Secundaria de Francisco Franco). El proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolló en una clase de 12.º grado.

El informe se divide en seis partes: (1) Caracterización de la escuela, (2) La práctica docente, (3) Actividades en el medio de la integración, (4) Actividades de intervención en la comunidad escolar, (5) Actividades de carácter pedagógico científico y (6) Otras actividades.

A partir de esta estructura, tenemos la intención de presentar las actividades que se desarrollaron durante el año escolar, así como reflejar y justificar las decisiones tomadas.

Después de la terminación de este paso, el proceso de formación del Profesor debe ser continua en el sentido de mejorar el proceso de aprendizaje incluyendo, por lo que es la calidad cada vez más.

Palabras clave: enseñanza de la etapa, la Educación Física, proceso enseñanza-aprendizaje, la escuela

Índice

1. Introdução	10
2. Caraterização da Escola.....	11
3. Prática Letiva.....	12
3.1 Processo Ensino-Aprendizagem	12
3.1.1. Planeamento	14
3.1.1.1. Unidade Didática.....	16
3.1.1.2. Planos de Aula.....	19
3.1.2. Intervenção Pedagógica.....	20
3.1.3. Avaliação.....	31
3.2. Assistência às Aulas.....	33
4. Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar.....	36
4.1. Objetivos da atividade.....	37
4.2. Sistema de Classificação.....	41
4.3. Estratégias de divulgação.....	42
4.4. Apoios	42
4.5. Considerações Finais	43
5. Atividades de Integração no Meio.....	43
5.1. Caraterização da Turma	43
5.1.1. Metodologia	44
5.1.2. Definição da amostra.....	44
5.1.3. Instrumentos de Recolha	44
5.1.4. Tratamentos de Dados	45
5.1.5. Principais Resultados	45
5.1.6. Considerações Finais.....	46

6. Estudo de Caso	47
6.1. Instrumento de Estudo	48
6.2. Procedimentos de Aplicação - Questionário.....	48
6.3. Processamento dos dados.....	49
6.4. Estratégias implementadas.....	49
6.5. Considerações Finais	49
7. Ação de Extensão Curricular	50
7.1. Justificação da Atividade	50
7.2. Objetivos.....	51
7.3. Metodologia.....	52
7.4. Descrição da Atividade	52
7.5. Balanço	54
7.6. Considerações Finais	54
8. Ação Científico-Pedagógica Individual	55
8.1. Instrumento de Estudo	55
8.2. Procedimentos de Aplicação.....	56
8.3. Processamento dos dados.....	56
8.4. Programa de Intervenção	56
8.5. Apresentação dos Resultados.....	57
8.5.1. Efeitos do Programa de Intervenção (Momento Inicial Vs Final)	58
8.6. Discussão dos Resultados	59
8.7. Conclusões	60
8.7.1. Limitações do Estudo	61
8.7.2. Sugestões Futuras	61
8.8. Balanço - Apresentação aos Professores de EF da ESFF	62

9. Ação Científico-Pedagógica Coletiva	63
9.1. Conceção da Ação	63
9.2. Balanço da Ação	65
9.2.1. Intervenção dos Alunos Estagiários	65
9.2.2. Intervenção do Prof. Doutor João Gabriel	66
9.2.3. Intervenção do Doutor Rui Cunha	67
9.2.4. Intervenção do Doutor Ricardo Nunes.....	67
9.2.5. Intervenção do Professor Doutor Duarte Araújo.....	68
9.3. Sugestões/Observações dos formandos:	69
9.4. Considerações Finais	71
10. Outras Atividades do Estágio	71
11. Conclusões.....	72
12. Bibliografia.....	74
13. Anexos.....	78
Anexo I - Plano de aula.....	79
Anexo II - Ficha de observação dos aspetos gerais	80
Anexo III - Descrição das atividades	82
Anexo IV - Cartaz atividade "O Franquinho".....	87
Anexo V - Questionário caraterização da turma.....	88
Anexo VI - Poster ACPI.....	91
Anexo VII - Programa ACPC.....	92

Lista de Abreviaturas

ESFF - Escola Secundária de Francisco Franco

UMa - Universidade da Madeira

PNEF - Programa Nacional de Educação Física

ACPI - Ação Científico-Pedagógica Individual

ACPC - Ação Científico-Pedagógica Coletiva

1. Introdução

O presente documento constitui o Relatório Final de Estágio, surgindo como parte integrante da Unidade Curricular - Estágio Pedagógico. Este relatório surge no âmbito do segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira.

O estágio foi realizado na Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF), no ano letivo de 2011/2012, tendo como objetivo principal, a aplicação dos conhecimentos adquiridos na Licenciatura em Educação Física e Desporto, assim como no primeiro ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, em contexto real.

Pretendemos, através deste documento, apresentar todo o trabalho que foi desenvolvido ao longo do ano letivo, desde o planeamento até às várias atividades contempladas nas "linhas programáticas das atividades e avaliação", justificando e refletindo sobre as opções que foram tomadas ao longo do processo.

Enquanto futuro profissional de Educação Física, torna-se importante vivenciar o estágio, no sentido de detetarmos, em nós próprios, e nos detetarem, pontos menos fortes no nosso processo de ensino-aprendizagem, de forma a poder melhorá-los, aproximando-nos, cada vez mais, de um ensino de qualidade. A observação dos comportamentos de outros professores torna-se, também, num excelente meio para observar e refletir acerca desses comportamentos, ajudando-nos também a evoluir.

2. Caraterização da Escola

A caraterização da escola é um processo que merece importância por parte do professor, pois, os processos de funcionamento interno variam de escola para escola, e este deverá compreender o contexto onde irá lecionar.

Assim, recorreremos à principal fonte disponível (nesse momento) - *website* da escola, de modo a obter o máximo de informação sobre o estabelecimento, através da consulta dos órgãos de gestão e das normas e regulamentos da Escola.

A Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF) situa-se na Rua João de Deus n.º 9 - 9054-527, Funchal, e possui um total de dois mil e cinquenta e três alunos.

A Escola apresenta um conjunto de Projetos-Clubes: SPAR (Sala de Projetos de Automação e Robótica), o Clube Barbusano, o projeto CyberFF, o projeto FraNET, o Núcleo de Música e o Clube de Inglês.

É notória a dinâmica apresentada pelo Grupo de Educação Física, através das diversas atividades realizadas ao longo do ano.

Quanto aos recursos espaciais, a ESFF apresenta um conjunto de instalações desportivas, com boas condições de prática, possuindo um pavilhão, três polidesportivos, um campo de futebol de sete e dois ginásios.

O material didático disponibilizado pela Escola é suficiente para a lecionação das matérias de ensino nucleares propostas pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

Em suma, a caraterização da Escola assume um papel importante, no que concerne ao planeamento das atividades que o professor pretende realizar ao longo do ano letivo.

A turma a lecionar foi do 12.º ano, constituída por vinte e um alunos.

3. Prática Letiva

3.1 Processo Ensino-Aprendizagem

Segundo Aranha (2005, p.3), *"O processo ensino-aprendizagem caracteriza-se pela existência de uma relação pedagógica de interdependência e influência recíproca e define-se como sendo a interacção que se estabelece entre o professor e os alunos, em que o primeiro assume a responsabilidade da direcção, da sistematização e da estruturação dos conteúdos e das estratégias de ensino a utilizar, enquanto ao segundo cabe a tarefa de se apropriar dos conteúdos de forma activa e criadora (participativa e empenhada), sob a concretização de experiências de aprendizagem, que vividas e conceptualizadas, operarão as necessárias e desejáveis modificações comportamentais."*

Atualmente o professor é considerado um transmissor e classificador de conhecimentos, ao contrário da noção tradicional, onde este era um guardião do saber. (Sousa, 1991).

O mesmo autor refere que o professor deverá estar preparado para um mundo e um saber em constante evolução, e que, para além de comunicador, este deverá ser um organizador de situações de aprendizagem, um observador, um gestor e um avaliador.

A Escola deverá formar o Homem a todos os níveis, e, segundo Rodrigues (2002), deverá capacitá-los para seleccionar informação, criar estratégias mais rentáveis e ter capacidade de decisão.

"Hoje a mudança a nível social, é cada vez mais acelerada, estamos rapidamente a passar de uma sociedade massificada onde interessava sobretudo produzir mais para uma sociedade do melhor. O desporto mudou também de um desporto massificador, estático e padronizado para um desporto personalizado, dinâmico e que solicite comportamentos com objectivo da formação do homem como um todo." (Rodrigues, 2002, p.1).

"O homem hoje é autónomo mas depara-se com muita informação (através do cada vez maior número de novas tecnologias: rádio; Internet ; televisão; fax; jornais...etc) o que obriga a ter de seleccionar e decidir, de forma a capitalizar essa informação ou seja rendibiliza-la." (Almada, Pinheiro, Rodrigues, 2000, p.4).

Os mesmos autores mencionam que para os indivíduos se imporem, num mundo cada vez mais competitivo, existe a necessidade destes desenvolverem as suas capacidades de autonomia e decisão. (Almada, Pinheiro, Rodrigues, 2000).

Segundo Almada e colaboradores (2008), é pretendido, como objetivo, que o estudante aprenda a dominar uma ou várias metodologias que lhe permitam resolver problemas, identificando-os, e, através de processos apropriados, procurar as soluções mais eficientes.

De acordo com Morin (1999, cit. Mendonça, 2011), a educação deverá potenciar nos alunos a capacidade de autonomia e adaptação aos vários contextos que integrarão no futuro, resultante de uma sociedade que está em constantes transformações.

Assim, pretendemos que o processo de ensino-aprendizagem vá ao encontro das necessidades dos alunos, tendo em conta as suas dificuldades. Este processo só será possível, se o professor for capaz de personalizar o ensino.

Baseando-nos nestes pressupostos, estruturámos a nossa intervenção pedagógica, acreditando que através deste procedimento, estariam criadas as condições para potenciar, através do Desporto, as transformações desejáveis nos alunos.

Contudo, tivemos a consciência de que possuíamos limitações, ao nível do planeamento, realização e avaliação, dada a inexperiência neste processo de ensino-aprendizagem.

3.1.1. Planeamento

A perceção da realidade, a avaliação dos caminhos e a construção de um referencial futuro só é possível quando existe um planeamento, que é essencial para o sucesso de um projeto, seja ele qual for.

A conceção, a aplicação, o controlo e avaliação são, segundo Aranha (2004), as três fases fundamentais do planeamento. Na primeira fase – a conceção - estabelecem-se os objetivos e, de forma estruturada e lógica, as estratégias. A segunda fase - a da aplicação - é o momento em que se idealiza o que foi anteriormente criado e planeado. A terceira e última fase – do controlo e avaliação - abrange as duas fases anteriores, avaliando as possibilidades que se expõem e possibilitando a execução do planeamento.

É imprescindível destacar a ideia chave daquele autor de que para todo o procedimento do planeamento é essencial uma avaliação ou reestruturação constante das decisões e escolhas tomadas, para que este seja o mais justo possível.

Antes de iniciarmos a nossa atividade docente, realizámos um conjunto de levantamentos, através do *website* da Escola, de forma a possibilitar uma melhor compreensão de todo o seu funcionamento. Nessa pesquisa, apenas estava disponível o Regulamento Interno. O acesso ao Projeto Educativo da Escola (PEE) e o Projeto Curricular de Escola (PCE) só foi possível no decorrer do ano letivo.

O primeiro contacto com a Escola surgiu através de uma reunião com os orientadores do estágio, onde nos foram apresentadas as instalações da Escola, assim como foi explicada toda a dinâmica e funcionamento desta, em particular do Grupo de Educação Física.

O professor deverá então elaborar um conjunto de planeamentos, de modo a que os objetivos sejam alcançados com sucesso - planeamento anual, planeamento das Unidades Didáticas e planos de aulas.

Iniciámos a construção do planeamento anual após o conhecimento do ano de escolaridade a lecionar. Este documento teve por base as linhas orientadoras do PNEF,

o Programa de Educação Física elaborado pelo Grupo de Educação Física da Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF) e as instalações desportivas.

Contudo, só após termos realizado a avaliação diagnóstica é que definimos as competências a desenvolver nos alunos. Isto porque, as competências diferem entre os alunos, tornando necessário individualizar e adequar o ensino às necessidades destes.

A avaliação diagnóstica foi realizada nas primeiras duas aulas, onde foram observadas e registadas as competências dos alunos nos Jogos Desportivos Coletivos e nos Desportos de Combate.

O PNEF (2001, pg.30) refere que:

"O objecto da primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano lectivo, é a avaliação inicial, cujo propósito fundamental consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respectivo ano de curso, procedendo simultaneamente à revisão/actualização dos resultados obtidos no ano anterior."

Esta etapa deveria ter abarcado as restantes matérias de ensino a lecionar ao longo do ano, permitindo ao professor identificar as necessidades dos alunos, o nível em que se encontram e definir as prioridades de desenvolvimento.

Esta avaliação inicial acabou por ser realizada na primeira semana do 2.º Período, por não ter sido realizada nas primeiras semanas do ano letivo, tendo os alunos sido avaliados nas restantes matérias de ensino a lecionar - Voleibol, Patinagem, Ténis de campo e Ginástica acrobática.

Relativamente às instalações desportivas, estas foram distribuídas, no início do ano letivo, pelos responsáveis do Grupo de Educação Física da ESFF. A lógica desta distribuição teve por base as matérias de ensino que o mesmo grupo designou para os respetivos períodos.

3.1.1.1. Unidade Didática

É imprescindível, para Batalha (2004), adaptar o plano às possibilidades de ação pedagógica, caso o pretendido seja que a atividade instrutiva possua particularidades de ação coesa, conduzida, detalhada, e bem-sucedida.

Bento (2003, p.75) refere que as Unidades Didáticas ou temáticas "*são partes essenciais do programa de uma disciplina*".

Aranha (2004) designa Unidade Didática como um conjunto de aulas que corresponde a cada atividade física ou modalidade desportiva, desenvolvida num período de tempo estabelecido.

Para Rosado (1999, s.p.) uma Unidade Didática é "*um conjunto de aulas cuja unidade se constrói em torno de uma função didáctica. Essas unidades podem ter extensões variáveis. Na realidade, uma lição pode cumprir uma só função didáctica (ex.: aula de revisões) ou diversas funções didácticas (situação muito frequente sendo, muitas vezes, também, uma delas, dominante). Diversas aulas com a mesma função didáctica (ex.: aulas de avaliação sumativa) correspondem a uma unidade didáctica. Repare-se que uma unidade didáctica não deixa de ser uma unidade de ensino; é uma unidade de ensino que agrupa aulas de acordo com o critério de semelhança relativamente às funções didácticas.*"

Para Bento (2003), as Unidades Didáticas constituem partes fundamentais do programa de uma disciplina, devendo abarcar intencionalidades de um ensino integral que visa alcançar objetivos fundamentais do programa da disciplina, repartido em várias aulas.

O mesmo autor refere ainda que as Unidades Didáticas não devem dirigir-se preferencialmente para a matéria, mas sim para o desenvolvimento da personalidade dos alunos, explicando de forma clara as funções principais que se pretendem para aquelas aulas.

A essência das Unidades Didáticas consiste no alcance dos objetivos fundamentais ao programa da disciplina e em abranger os propósitos de um ensino integral delimitado. (Bento, 2003).

As Unidades Didáticas tornaram-se assim, numa ferramenta muito importante no processo de ensino-aprendizagem. Foi através destas que definimos os objetivos a atingir pelos alunos e selecionámos as estratégias a utilizar, com vista ao desenvolvimento dos conhecimentos, competências e capacidades destes, tendo em conta o número de aulas disponíveis para a sua abordagem.

Logo, acreditamos que é fundamental a elaboração das Unidades Didáticas, documentos que têm como finalidade orientar o professor para o alcance do desenvolvimento integral dos alunos. Para que os documentos sejam operacionais, deverão ser elaborados, sem nunca descurar o tipo de aluno que pretendemos transformar.

A construção das Unidades Didáticas seguiu um conjunto de parâmetros - objetivos mínimos estabelecidos pelo Grupo de Educação Física da ESFF, conteúdos e avaliação.

A definição dos conteúdos teve por base os objetivos estabelecidos no PNEF (2001), de acordo com o nível de aprendizagem que os alunos evidenciaram na avaliação diagnóstica. Outros fatores determinantes na escolha dos conteúdos foram as instalações desportivas e o material didático-pedagógico.

Relativamente à elaboração das Unidades Didáticas, referentes ao 1.º Período, o Grupo de Educação Física da ESFF estabeleceu a lecionação das matérias de ensino Desportos de Combate e Basquetebol.

O modelo de lecionação predominantemente utilizado nas aulas foi o modelo por "Blocos", que abarcava a mesma matéria de ensino por aula. Contudo, em algumas aulas abordámos, em determinados momentos da aula, outras matérias de ensino, como foi o caso do ténis de campo, o futebol e a patinagem.

A escolha das matérias de ensino acima referidas teve uma intencionalidade, sendo que no caso do futebol, após constatarmos que esta era maioritariamente preferida pelos alunos (por apresentar conteúdos idênticos ao basquetebol) decidimos abordá-la. A patinagem por apresentar conteúdos idênticos aos Desportos de Combate (i.e. relação centro de massa - base de apoio), também foi abordada. Em relação ao ténis de campo, pretendíamos iniciar a primeira etapa de formação - a coordenação, de modo a dar continuidade às restantes etapas nos seguintes períodos.

Tendo em conta o elevado número de alunos (vinte e um), a principal preocupação, numa fase inicial, cingiu-se na organização dos alunos. De modo a não se verificar comportamentos de desvio, foi necessário incidir no controlo dos alunos. Contudo, com o acumular das aulas, esse controlo excessivo foi, gradualmente, substituído pela autonomia dos alunos.

Com o finalizar do 1.º Período, propusemo-nos a, no Período seguinte, adotar um novo modelo de ensino - modelo de lecionação por Etapas.

Para tal, houve a necessidade de realizar uma avaliação diagnóstica de todas as matérias de ensino a lecionar, de modo a idealizar um planeamento que fosse ao encontro desse.

No ténis de campo e voleibol, a avaliação foi realizada em contexto de jogo; na patinagem foi feita através de um percurso de destreza e na ginástica acrobática recorremos à realização de alguns elementos gímnicos. Este processo permitiu-nos a recolha de indicadores necessários para a construção das restantes Unidades Didáticas.

No 2.º Período, as matérias de ensino abordadas foram o voleibol, a patinagem e o ténis de campo; e no 3.º Período, a ginástica acrobática e o ténis de campo.

Contudo, o 3.º Período dever-se-ia ter destinado à consolidação das matérias de ensino abordadas ao longo do ano letivo. Poderíamos ter aproveitado para potenciar os alunos nas matérias que mais necessitavam. Como referido pelo PNEF (2001), ao longo do ano letivo, prevêem-se períodos de revisão/aperfeiçoamento das matérias de ensino.

De modo a sistematizar o conhecimento geral e facilitar o processo de construção das Unidades Didáticas específicas, elaborámos uma Unidade Didática geral - que teve como objetivo agrupar todos os tópicos que são comuns às restantes Unidades Didáticas. Assim sendo, foram agrupados os seguintes tópicos: (1) Objetivos gerais da Educação Física, onde foram expostos os objetivos gerais definidos pelo PNEF (2001); (2) Calendarização anual - procedemos à distribuição das matérias de ensino por Período e à elaboração de um mapa geral das aulas; (3) Conteúdos a abordar, de acordo com Grupo de Educação Física da escola secundária de Francisco Franco, onde elaborámos um enquadramento taxonómico de cada um deles; (4) Estratégias de ensino, onde apresentámos alguns dos aspetos gerais relacionados com os *feedbacks*, gestão do tempo de aula e organização e (5) Avaliação, onde elaborámos uma proposta de avaliação composta por três fases, nomeadamente a avaliação diagnóstica, a avaliação contínua e a avaliação sumativa.

3.1.1.2. Planos de Aula

A preparação da aula, segundo Bento (2003), só se inicia caso haja o planeamento da Unidade Didática, que, por sua vez, possibilita a clareza dos conteúdos e finalidades. É, também, necessário ter em conta que a sua preparação abrange determinadas tarefas, nomeadamente, as reflexões detalhadas e observações das aulas anteriores, e que nenhuma proposta de síntese de aulas, mesmo existindo inúmeras e com particularidades únicas, pode ser entendida como validade universal.

Para Aranha (2004), o planeamento da aula deve compreender a turma e a aula que se pretende coordenar; os conteúdos; o material de utilização; a ocasião e a data; e a identificação do estabelecimento de ensino.

Segundo Sarmiento, Veiga, Rosado, Rodrigues e Ferreira (1998), a preparação da matéria a ensinar é uma finalidade do plano de aula, denominando os objetivos pedagógicos, os meios necessários para a sua concretização e a preparação dos resultados.

Assim, o plano de aula deverá servir como instrumento orientador do professor, que contribui para o desenvolvimento integral do aluno. Deverá ser o mais funcional possível (passível de ser reformulado durante a aula), apresentando a informação necessária que vá ao encontro dos objetivos traçados para cada aula.

Os planos de aula não sofreram qualquer tipo de alteração ao longo do ano. Estes foram compostos por um cabeçalho, que contemplava o espaço da aula, a data, a hora, o número da aula, o ano de escolaridade e a respetiva turma, o Período, o nível de ensino, o número de alunos e o material necessário. Continham no tronco a representação gráfica, a descrição dos exercícios, os objetivos e o tempo útil. No rodapé, foram criados espaços para as observações, o sumário e o balanço da aula. Encontra-se no Anexo I o plano de uma aula de Desportos de Combate.

Elaborar os planos de aula tornou-se cada vez mais acessível, dado o conhecimento que o professor ia obtendo acerca dos alunos, sabendo as suas dificuldades e adequando-as de forma mais eficiente e eficaz através dos exercícios propostos nas aulas. Contudo, a maior dificuldade sentida ao longo do ano, foi conseguir adequar os exercícios aos comportamentos que pretendíamos solicitar.

3.1.2. Intervenção Pedagógica

É inquestionável, nos dias de hoje, a influência de ideias construtivistas no papel do praticante no processo de ensino-aprendizagem. (Brooker et al., 2000; Gréhaigne & Godbout, 1995; Putnam et al., 1990; Rovegno, 1998; Rovegno et al., 2001, cit. Mesquita, 2009). *"No movimento de reforma do sistema educativo, em geral, e da educação física, em particular, o praticante ocupa uma posição central ao ser considerado o construtor activo das suas próprias aprendizagens, valorizando os processos cognitivos, a tomada de decisão e a compreensão das situações-problema"*. (Brooker et al., 2000; Gréhaigne & Godbout, 1995; Putnam et al., 1990; Rovegno, 1998; Rovegno et al., 2001, cit. Mesquita, 2009, p.2).

Durante o processo de estágio, adotámos diferentes estilos de ensino, definidos consoante as diferentes situações com que nos deparávamos.

Numa primeira fase foi utilizado predominantemente um estilo de ensino mais direcionado para o comando. Através deste, conseguimos adquirir um maior controle sobre a turma, sendo esta variável a que mais destaque mereceu por parte do professor nesta fase. Este estilo também foi adotado noutras circunstâncias, como por exemplo na construção de uma pirâmide na ginástica acrobática, como forma de garantir a segurança.

Estes dois estilos (Gestão *versus* Comando) foram utilizados ao longo do ano. Contudo a predominância do estilo de comando foi reduzida, dadas as competências adquiridas pelo professor.

Deste modo, procurámos centrar o processo de ensino-aprendizagem num estilo de ensino de descoberta guiada, onde não eram dadas respostas ao problema apresentado, mas sim fazê-los chegar a essa(s) mesma(s) resposta(s) através de vários *feedbacks*, quando necessário, por parte do professor.

Ao adotarmos este estilo de ensino, estávamos cientes das dificuldades com que nos iríamos deparar enquanto agentes educativos, pois o sucesso das ações dos alunos dependiam, em parte, do nosso *feedback*.

Acreditámos que através deste processo as competências e conhecimentos que os alunos iriam adquirir seriam mais vantajosas para a sua formação.

Procurámos evitar que os alunos reproduzissem modelos, dando-lhes, em grande parte das situações, liberdade para experimentarem de modo a perceberem as variáveis que estavam em jogo, assim como o que fazer para resolver os problemas que fossem surgindo, nunca limitando-os para a execução de uma determinada ação.

Em determinados períodos das aulas, os alunos desempenharam funções de agentes de ensino. Esta estratégia foi muitas vezes utilizada quando não podiam realizar a parte prática da aula.

Pretendíamos que os alunos fossem capazes de desenvolver a responsabilidade e fossem capazes de se adaptar a situações diferentes daquelas que estão habituados e, fossem capazes de geri-la enquanto agentes de ensino.

Relativamente ao material, poderíamos ter definido estratégias para a busca e arrumação deste. Uma possível estratégia poderia ter sido seguir a ordem da lista dos nomes e, no final de cada aula, lembrar ao(s) aluno(s) que teriam essa função na aula seguinte.

No que concerne à realização da avaliação diagnóstica, identificámos um conjunto de problemas. Foi complicado, na primeira aula, realizá-la sem conhecer os alunos. Uma das estratégias que deveria ter sido implementada seria o uso das tecnologias de informação – recurso à câmara de filmar - de modo a que fosse possível realizar uma avaliação mais pormenorizada e precisa dos alunos.

No futuro, para além do recurso à câmara de vídeo, a avaliação diagnóstica deverá ser realizada num período de tempo superior a uma aula e abarcar todas as matérias de ensino estipuladas para o respetivo ano letivo. Só assim poderá ser possível ter conhecimento das necessidades de cada aluno e das respetivas prioridades de desenvolvimento.

Em relação aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) a turma apresentou, no geral, um nível bom em relação às componentes avaliadas - ocupação do espaço, progressão no terreno, domínio da bola e ações de coordenação.

Segundo Garganta (1998), o ensino dos JDC não deve reportar-se apenas à transmissão das habilidades técnicas (drible, passe, receção, etc.), nem às capacidades condicionais e coordenativo-condicionais.

O mesmo autor refere que o desenvolvimento dos praticantes deverá transcender a automatização de gestos, devendo dar ênfase à disponibilidade motora e mental, centrando-se na assimilação de regras de ação e princípios de gestão do espaço de jogo, e nas formas de comunicação e contra comunicação entre os jogadores.

Para Gréhaigne (1989, cit. Pereira, 2008), os JDC caracterizam-se pela existência de uma relação de cooperação/oposição, sendo a relação de oposição um dos problemas fundamentais, pois existe uma necessidade de coordenar as ações com o objetivo de recuperar, conservar e fazer progredir o objeto (na grande maioria dos JDC) - a bola - de modo a que esta atinja o alvo com sucesso.

Outra particularidade que caracteriza e explica o caráter dinâmico e complexo dos JDC é a interação entre os colegas e adversários, dentro de um contexto em constante modificação. (Pereira, 2008).

Para além das características acima mencionadas, Pereira (2008) refere outras duas não menos importantes: a reversibilidade (atacar/defender) e a emulação (competitividade).

Procurámos assim planear e organizar o processo de ensino-aprendizagem dos JDC, tendo em conta estas características e seguindo as linhas orientadoras do PNEF.

O PNEF (2001) refere que *"a actividade formativa é tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário."* (p.28).

Na matéria de ensino do voleibol, utilizámos o modelo de abordagem progressiva ao jogo, sustentado pelos: modelo de ensino do jogo para a sua compreensão, modelo desenvolvimental e modelo de educação desportiva, que, segundo Mesquita (2009, p.4) *"acentua a necessidade do praticante compreender o jogo e fazer da aprendizagem um processo de procura de soluções (dimensão cognitiva), oferece a todos oportunidades de prática e de participação equitativa (dimensão social) e legitima a aquisição de competências tácticas, técnicas e físicas na prática do jogo (dimensão motora)."*

Foram utilizadas as formas modificadas de jogo (3x3 e 4x4), como forma de progressão até ao 6x6. Pretendíamos seguir uma lógica de complexidade que fosse do menor grau até ao maior. Assim, ao reduzirmos as dimensões do campo, o número de companheiros e o número de adversários, a complexidade por sua vez reduzia, facilitando a aprendizagem dos alunos.

Outro aspeto relevante na utilização das formas modificadas de jogo, prendeu-se ao facto de o professor poder realizar uma intervenção de melhor qualidade, dada a menor ocorrência em simultâneo de situações pertinentes. (Prudente, 2009).

A fraca comunicação e cooperação foram problemas apresentados pelos alunos, que foram colmatados ao longo das aulas, através da colocação de condicionantes e/ou informações constantes que eram dadas aos alunos. A título de exemplo, para o desenvolvimento da cooperação no voleibol, uma das condicionantes, passou pela atribuição de dois pontos, caso uma das equipas conseguisse, após a consecução dos três toques, fazer ponto. Os alunos que eram menos bons ao nível técnico, poderiam recorrer ao auto passe (duplo toque), que apenas contabilizava como um.

Em relação à comunicação, uma das estratégias utilizadas, passou pelo aluno que realizasse a ação de tocar na bola, tivesse obrigatoriamente que dizer o seu nome.

Em algumas aulas, foram utilizadas situações analíticas no voleibol, com o intuito de desenvolver a capacidade técnica de alguns alunos que apresentavam algumas lacunas a este nível.

Relativamente ao ensino do basquetebol, utilizámos o modelo de ensino do jogo para a sua compreensão de Bunker e Thorpe (1982), cuja abordagem centralizou-se nas componentes táticas do jogo (noção defesa-ataque, ocupação racional do espaço e constante desenvolvimento de uma correta perceção do jogo pelos alunos). (Prudente, 2009).

Pretendemos através desta abordagem, que os alunos fossem capazes de compreender as dinâmicas do jogo e tomassem as melhores decisões, consoante os problemas que fossem surgindo.

A partir de uma lógica de menor grau de complexidade, recorreremos a situações de inferioridade numérica (1x2, 1x3, 2x3, 2x4), superioridade numérica (2x1, 3x1, 4x2, 4x3) e igualdade numérica (1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5).

A utilização dos jogos reduzidos visou uma maior interação dos alunos e, por sua vez, uma menor complexidade em relação ao jogo formal, através da diminuição das dimensões do campo, colegas e adversários.

Utilizámos assim, uma metodologia didática que privilegiou a componente tática do jogo, sem nunca dissociar da técnica.

De forma a aumentar a frequência cardíaca, a preparação articular e muscular para a aula, recorreremos predominantemente aos jogos pré-desportivos. Estes assumiam um carácter lúdico, favorecendo o desenvolvimento das capacidades coordenativas, decisórias e perceptivas (Prudente, 2009), com a intencionalidade de preparar os alunos para os restantes exercícios.

A constituição dos grupos foi tida em conta no basquetebol, pois, havia grupos que, por já adquirirem competências elevadas para a realização de uma determinada tarefa, não passavam por essa estação.

Esta gestão nem sempre foi fácil de realizar. Com o passar das aulas, o professor detetou que determinados alunos, caso colocados no mesmo grupo, desestabilizavam, com alguma frequência, os exercícios. Logo, uma das estratégias implementadas passou por colocá-los em grupos diferentes.

Em relação aos Desportos de Raquete, a matéria de ensino abordada foi o ténis de campo. Segundo Almada e colaboradores (2008), enquadra-se no grupo taxonómico dos Desportos de Confrontação Direta e privilegia o diálogo com o opositor, por meio de um objeto interposto.

A metodologia de ensino utilizada para a leção do ténis de campo foi o *Play + Stay*, desenvolvida pela Federação Internacional de Ténis.

O princípio desta metodologia é simples: aprender o jogo enquanto se pratica. Assim, o essencial foi que os alunos comesçassem a jogar, sem utilizar o método tradicional, onde o ensino exaustivo e repetitivo da técnica era privilegiado em primeiro, para posteriormente se jogar. Através do *Play + Stay*, o ensino da técnica é feito

enquanto os alunos jogam, propondo que a aprendizagem seja feita através de três etapas, condicionadas por três fatores: o espaço de jogo, as bolas e as raquetes (Federação Portuguesa de Ténis, n.d.).

A componente tática foi fundamental, e como tal, foi preferível que a técnica fosse colocada ao serviço da tática, sendo o importante, numa fase inicial, que os alunos soubessem para onde deviam bater a bola e porquê, ao invés de executarem corretamente um determinado gesto. (Federação Portuguesa de Ténis, n.d.).

O objetivo passou por, desde a primeira aula, os alunos servirem, jogarem e pontuarem, proporcionando um ritmo mais dinâmico. Os exercícios propostos consistiram em situações de 1x1 e 2x2, deixando que batessem na bola à vontade, tendo sido, a intervenção do professor, realizada no sentido de ajustar a execução técnica com a eficácia, e assim, desenvolver as competências desejáveis nos alunos.

O espaço de jogo foi reduzido e, nas primeiras aulas, os objetos utilizados foram as *softballs*, em detrimento das bolas normais, de forma a produzir um ressalto mais lento que, por sua vez, proporcionou um maior número de interações entre os alunos.

Em relação às raquetes, os seus tamanhos encontravam-se adequados aos alunos, contudo, não se apresentavam nas melhores condições, nomeadamente, ao nível do cabo da raquete o que, por vezes, criava feridas nas mãos.

Através da metodologia implementada, verificámos que os alunos tiveram uma evolução positiva nos objetivos a que nos propusemos atingir.

Mesmo apresentando lacunas ao nível dos gestos técnicos, os alunos foram capazes de compreender algumas variáveis do jogo - leitura do outro e tomada de decisão - variáveis que entendemos terem mais importância, ao invés da realização perfeita dos gestos técnicos. A título de exemplo foi notório que os alunos (uns mais do que outros) tentavam "jogar" com o posicionamento do adversário, o que denotava que, antes de decidirem para onde pretendiam colocar a bola, realizavam uma leitura sobre o adversário.

Para esta turma, a competição foi uma variável que esteve sempre presente nos exercícios propostos, com a finalidade de aumentar a motivação dos alunos, mesmo nos exercícios que solicitavam a cooperação entre as equipas. Os alunos que cooperavam entre si competiam com os restantes grupos, sendo que a equipa que realizasse maior número de toques consecutivos, vencia.

A ginástica acrobática insere-se, segundo a taxonomia de Almada e colaboradores (2008), nos Desportos Individuais, que conduzem o desportista a concentrar a sua atenção no movimento que pretende realizar, isolando tudo o que o possa desviar dessa atenção. Num contexto quase inalterável, privilegia o conhecimento dos limites do desportista, em algumas variáveis.

Tivemos como objetivo desenvolver a capacidade de autonomia e criativa dos alunos, assim como a cooperação e trabalho de equipa.

Recorremos às novas tecnologias de informação (vídeo) e a imagens para auxiliar os alunos nos conteúdos que pretendíamos desenvolver. Assim, estes tinham a possibilidade de recorrer, sempre que necessário, a essas ferramentas. Pretendíamos, através desta estratégia, desenvolver predominantemente a autonomia nos alunos.

A metodologia utilizada consistiu na construção de sequências de várias figuras - em pares e trios, e na construção de uma pirâmide - com 10 alunos.

Devido às poucas aulas que foram reservadas, no 3.º Período, para a ginástica acrobática, o desenvolvimento dos comportamentos que pretendíamos solicitar nos alunos, poderiam ter sido mais aprofundados. Este facto deveu-se à realização da atividade de canoagem, que retirou duas aulas destinadas à ginástica acrobática.

Uma das estratégias que poderia ter sido implementada, teria sido a abordagem desta matéria de ensino no 1.º Período, juntamente com os Desportos de Combate.

Ao nível dos Desportos de Combate, Almada e colaboradores (2008) referem que estes apresentam como características específicas o conhecimento do indivíduo (eu)

no confronto com situações críticas, estando a noção de morte simbólica presente no diálogo com o opositor.

Para Figueiredo (1998), existem cinco situações que são características dos Desportos de Combate: (1) percepção (distância e batimentos), (2) imobilizações (costas no chão), (3) projeções (pegas, desequilíbrios e as quedas), (4) chaves (articulações) e (5) estrangulamentos (pescoço).

A partir destes pressupostos, construímos um conjunto de exercícios que solicitaram comportamentos desejáveis nos alunos, sem nos focalizarmos numa modalidade de combate específica, mas nos aspetos gerais presentes em todas estas modalidades.

Os principais conteúdos abordados foram os toques (ligados aos desportos de precursão), as quedas, as imobilizações e as projeções.

Procurámos, através de situações de luta no solo e em pé, solicitar nos alunos a compreensão de algumas variáveis, tais como a relação entre o centro de massa e a base de apoio e a importância dos movimentos redondos ao "jogar" com as forças.

Nestas situações, recorreremos a algumas formas de competição - tentar alcançar o maior número de pontos em X tentativas, manter o opositor imobilizado durante Y segundos, etc.

Criámos um sistema de competição através dos jogos de toque e desequilíbrio, que eram realizados nos últimos dez minutos das aulas de Desportos de Combate com o objetivo de desenvolver nos alunos a capacidade de leitura sobre o opositor.

O sistema de competição não teve como finalidade a exclusão dos alunos, caso fossem derrotados, mas dá-lhes a oportunidade de competir uns contra os outros. Isto permitiu aos alunos perceberem o porquê de existirem diferentes categorias de peso nos Desportos de Combate.

Relativamente à patinagem, procurámos desenvolver determinadas competências que esta matéria de ensino nos oferece, através da patinagem de velocidade, de obstáculos e hóquei em patins.

Pretendíamos que os alunos desenvolvessem competências básicas da patinagem, tais como, o deslize, o equilíbrio, as travagens e as mudanças de direção.

Para tal, numa fase inicial, para que perdessem o receio de cair, a aprendizagem foi realizada em cima de colchões. Isto permitiu que os alunos obtivessem um maior equilíbrio das suas ações e em caso de queda, estariam protegidos. Consoante o ganho do equilíbrio sobre os patins, afastámos cada vez mais os colchões, de modo a que se adaptassem a outro tipo de meio, com muito menos atrito.

Nesta fase, pretendíamos que os alunos compreendessem a importância do centro de massa/base de apoio e aumento/diminuição do centro de gravidade, de modo a conseguirem deslizar e evitar as quedas.

Seguiu-se a patinagem de obstáculos, que permitiu o desenvolvimento das competências de mudanças de direção, agaixamentos, rotações e saltos.

Em relação à patinagem de velocidade, foram realizadas corridas de estafetas, onde eram retirados os tempos. Este indicador permitiu ao professor verificar a evolução longo das aulas. Contudo, as corridas de estafetas também tinham como intencionalidade a montagem de estratégias por parte dos alunos.

A constituição das equipas foi feita pelo professor, e essa escolha recaiu em agrupar os alunos consoante o nível de competências, para conseguir motivá-los.

A abordagem do hóquei em patins teve como finalidade, consolidar as competências básicas da patinagem, assim como os princípios gerais abordados nas matérias de ensino referentes aos JDC.

As questões de segurança foram as que maior destaque mereceram pois, dada a competitividade da turma, o uso do *stick* tornava-se demasiado perigoso, caso não

fossem colocados alguns constrangimentos. O exemplo de um constrangimento aplicado foi a proibição, com o *stick*, do passe ou do remate, acima dos joelhos.

Esta foi, talvez, a matéria de ensino onde verificámos uma evolução significativa em todos os alunos. Podemos presumir que deveu-se ao facto dos alunos nunca terem abordado a patinagem nas aulas de Educação Física.

Capacidades Condicionais

A escola é um espaço privilegiado para desenvolver padrões comportamentais, sendo os programas de saúde um meio para fornecer aos jovens o conhecimento para prevenirem e diminuírem comportamentos pouco saudáveis. (Wang, Pereira & Mota, 2006).

Rocha e Pereira (2006) referem que um dos objetivos da Educação Física deve passar por motivar e encorajar os jovens na participação e manutenção de atividade física necessária para a obtenção de um bom nível de aptidão física.

O PNEF (2001) refere, num dos pontos dos objetivos gerais, a elevação do nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, em particular a resistência geral de longa e média duração, a força resistente, a força rápida, a flexibilidade, a velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência e das destrezas geral e específica.

Ao longo do ano letivo, os alunos desenvolveram todas estas capacidades, contudo, foi elaborado um programa de intervenção, de forma a aumentar a aptidão física destes, ao nível da força e flexibilidade.

O programa de intervenção foi individualizado, advindo das avaliações realizadas pela bateria de testes do *FITNESSGRAM*®.

Toda a informação relativa à aplicação do programa de intervenção encontra-se na página 56.

Inicialmente os alunos manifestaram pouco interesse na realização do programa de intervenção, mas quando começaram a perceber que causava transformações positivas, tais como: maior facilidade na realização dos exercícios e definição da massa muscular, encararam o programa com maior motivação. Contudo, existiu uma pequena percentagem de alunos que revelou pouco interesse em realizar o programa de intervenção, levando o professor todas as aulas a reforçar a ideia dos benefícios do programa.

Realizando uma observação geral dos dados obtidos, pudemos verificar que a implementação do programa de intervenção nas aulas de Educação Física teve implicações positivas nos alunos ao nível da Aptidão Física.

Nas aulas de Educação Física é facilmente observável que, em qualquer modalidade desportiva que o professor esteja a abordar, aqueles alunos que já tiveram um contacto prévio com essa modalidade, fora do contexto escolar, sobressaem ao nível tático e técnico perante os restantes colegas. Contudo, a evolução verificada através da bateria de testes do *FITNESSGRAM*® da primeira avaliação para a terceira é genérica, verificando que todos os alunos apresentaram melhores resultados após o cumprimento do programa de intervenção.

Podemos assim concluir que, para esta turma, o programa de intervenção foi eficaz.

3.1.3. Avaliação

Ribeiro (1999) alega que, um ensino sem avaliação é um ensino pouco empenhado na melhoria da qualidade da educação, e que um ensino sem objetivos é um ensino "cego" e ao acaso. O mesmo autor refere que o que realmente interessa não é o alcançar de resultados, mas sim os processos que se percorrem.

A avaliação efetuada consistiu nas orientações definidas pela escola, onde 60% destinou-se ao domínio psicomotor, 25% ao domínio sócio afetivo e 15% ao domínio cognitivo.

"Os domínios considerados para avaliar os alunos na disciplina de Educação Física são, habitualmente, três. São eles o domínio motor (no essencial, integrando objectivos associados ao desenvolvimento de competências técnico-tácticas e as capacidades físicas), domínio sócio-afectivo (objectivos na área das atitudes, valores, normas e comportamentos sociais) e, ainda, o domínio cognitivo (no essencial, objectivos de conhecimento mas envolvendo, também, operações intelectuais)." (Rosado, Dias & Silva, 2002, p.50).

Os autores acima mencionados, reportam que a dimensão dominante da Educação Física e do Desporto é o domínio motor, devendo a avaliação concentrar-se no seu grosso sobre este domínio, sem nunca descurar as restantes áreas.

Foi assim que nos debruçamos sobre a avaliação no 1.º e 2.º Período. Tendo sido o domínio psicomotor avaliado em 50%, através da avaliação contínua e 10% para a avaliação sumativa. No domínio sócio afetivo atribuímos 10% para o empenho, 10% para a cooperação, 1,5% para a assiduidade, 1,5% para a pontualidade e 2% para o comportamento. Quanto ao domínio cognitivo, este correspondeu a 10% para o teste sumativo e 5% para os trabalhos não presenciais.

Em relação à avaliação do 3.º Período, esta diferiu em alguns parâmetros, tendo sido atribuída uma maior percentagem ao domínio sócio afetivo (aumento de 10%) em comparação com os Períodos anteriores. Esta mudança deveu-se a alguns alunos chegarem, muitas vezes, atrasados à aula, atrasando a sua iniciação. Considerámos que esta decisão foi um pouco tardia, assim como a alteração da percentagem pouco significativa. Alguns alunos continuavam a apresentar-se na "sala de aula" depois do toque de entrada, o que nos levou a concluir que esta estratégia não só deveria ter sido implementada mais cedo (2.º Período), como deveria ter sido dado maior importância ao parâmetro de avaliação da pontualidade.

Rosado, Dias e Silva (2002, p.87) referem que *"mecanismos de diferenciação do ensino terão de ser acompanhados de mecanismos de diferenciação da avaliação para grupos de alunos claramente diferenciados."*

Centrar o ensino no aluno implica que existam métodos e técnicas diferentes, como o trabalho de grupo, de pesquisa e de projeto. (Rosado, Dias & Silva, 2002).

Após reflexão sobre a avaliação, acreditamos que deverá seguir a linha de pensamento dos autores acima mencionados, ou seja, centrar a avaliação no aluno.

Porém, temos a perfeita consciência que existe a necessidade de formação nesta área para que possamos aprofundar o nosso conhecimento de modo a aplicá-lo, com sucesso, indo ao encontro de um ensino de qualidade.

3.2. Assistência às Aulas

"A observação é como um músculo. Fica mais forte com o uso e atrofia por falta de uso."

Navarro (2008, p.27).

"Quem não sabe observar não consegue analisar, avaliar nem identificar erros - os seus, os dos seus alunos ou os dos seus atletas - e, por conseguinte, não consegue melhorar prestações, ou seja, não evolui." (Aranha, 2005).

A assistência às aulas foi uma das tarefas desenvolvidas ao longo do estágio através da observação das aulas do orientador pedagógico e do colega estagiário.

Como menciona Sarmiento (2004), observar é mais do que olhar; é, através da visualização, captar significados divergentes daquilo que se passa à nossa volta. Logo, ao processo de observação está implícito um propósito e uma adaptação ao contexto.

No âmbito educacional, como refere Lino (2008), o ato de observar é uma ferramenta imprescindível de investigação para o estudo do ensino, que faculta dados recolhidos na substância da atividade.

A observação permite captar e, logicamente, melhorar performances menos eficazes, daí que, para Aranha (2005), deve ser uma capacidade inerente a qualquer professor.

Já para Rosado (1997), quem não frui de alguma capacidade de observação, encontra-se destinado a praticar erros graves nas suas prescrições, uma vez que não saberá avaliar corretamente os alunos.

Estas observações tiveram como finalidade analisar e, posteriormente, refletir, juntamente com o orientador pedagógico e colega estagiário, alguns fenómenos ocorridos durante as aulas. Nas aulas observadas, o pretendido era melhorar a capacidade de observação e análise, melhorar o desempenho do professor observado (quando era o colega) e também melhorar o desempenho do observador (ao observar o colega e o orientador).

Contudo, através das observações realizadas ao colega de estágio e ao professor orientador, podemos cair no erro de vir a reproduzir determinados exercícios. Esta reprodução até poderá fazer sentido desde que, o Professor esteja ciente dos comportamentos que deseja solicitar nos alunos.

Assim, a assistência às aulas revelou ser um instrumento poderoso no desenvolvimento das nossas capacidades de intervenção pedagógica.

Iniciámos este processo através das observações diretas - incidentes anotados ao colega de estágio e ao orientador pedagógico, sem utilizarmos uma ficha de observação pré definida, onde eram registados, e posteriormente analisados em conjunto alguns fenómenos ocorridos durante a aula.

Posteriormente criámos três fichas de observação - ficha de registo de ocorrência, ficha de registo de duração e ficha dos aspetos gerais.

Na ficha dos aspetos gerais - *checklist* (ver anexo II), utilizámos uma proposta de observação de Marques (s/d), para observar o comportamento do professor orientador e estagiário, que contemplava alguns parâmetros importantes ao nível dos

aspectos iniciais, da organização e seleção de conteúdos, estratégias de ensino e aprendizagem, organização do trabalho, utilização dos recursos, relação pedagógica, clima da aula, avaliação das aprendizagens e conclusão da aula.

Na idealização das restantes fichas de observação, baseámo-nos nos conteúdos abordados nas disciplinas de Pedagogia do Desporto e Didática da Educação Física II, sendo a primeira referente ao 3.º ano da Licenciatura em Educação Física e Desporto e a segunda referente ao 1.º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

De maneira a observar o pretendido, os métodos foram aplicados com um propósito. Como na *checklist*, onde procurámos conferir a adoção (ou a não adoção) de certos comportamentos por parte dos professores. No caso do registo de duração, analisámos os tempos empregues pelos docentes e no registo de ocorrências pretendemos identificar a quantidade de vezes que uma determinada ação ou situação ocorreu.

Enquanto professor estagiário no âmbito de Educação Física, concluo que ter sido supervisionado e acompanhado ajudou-me a ampliar todos os sentidos e natureza da minha intervenção pedagógica.

Em primeiro, devido às informações relevantes que me foram fornecidas pelo meu colega estagiário e orientador.

Em segundo, devido ao debate de reflexões e de algumas estratégias apontadas que me fizeram ultrapassar, com sucesso, algumas lacunas evidenciadas na intervenção pedagógica.

Em terceiro e por último, pelo conjunto de referências que foram inculcadas na minha intervenção, ao longo desta jornada, e que guiaram o melhoramento do meu comportamento. Estas mesmas referências serviram para expandir a minha capacidade de reflexão crítica e, através da mesma, fazer um levantamento de futuras estratégias com o propósito de aperfeiçoar a minha prestação.

A observação é uma constituinte do desenvolvimento individual, pois contribui para uma autoavaliação pessoal e profissional, tornando possível o sucesso, a definição e aperfeiçoamento de ambos.

Enquanto observador, esta foi uma experiência enriquecedora pois possibilitou o conhecimento de formas de trabalho, maneiras de intervenção e metodologias; e contribuiu como um utensílio de apoio para novas intervenções - todas as informações e críticas transmitidas ao meu colega estagiário tiveram um caráter construtivo, e o propósito de eludir às suas falhas e melhorá-las.

É importante destacar a importância do estágio, porque é a altura em que colocamos em prática o que nos foi apontado durante a formação académica, e que contribuí para desenvolvimento de estratégias de intervenções pedagógicas e metodologias mais eficazes e eficientes.

4. Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar

A atividade denominada "O Franquinho" foi realizada no dia 14 de março de 2012, pelo núcleo de estágio de Educação Física e teve a colaboração do Grupo de Professores de Educação Física da Escola Secundária de Francisco Franco.

Teve como finalidade aproximar os vários agentes educativos da comunidade escolar - alunos, professores, encarregados de educação, funcionários e membros do conselho diretivo. Consistiu num conjunto de dezassete estações: uma de caráter cognitivo, outra de caráter artístico e as restantes quinze de caráter psicomotor. Foi realizada em três fases: a fase da realização do projeto; de divulgação da atividade e da conceção da atividade.

As equipas eram constituídas por cinco elementos e o objetivo era a realização completa do percurso – passar por todas as estações que foram colocadas em pontos estratégicos na escola. A equipa vencedora seria a que conseguisse somar o maior número de pontos em todas as estações.

4.1. Objetivos da atividade

Objetivos Gerais

- Promover o Desenvolvimento Pessoal e Social dos participantes através dos domínios psico-motor, sócio-afetivo e cognitivo;
- Promover a interação entre os diversos intervenientes no processo educativo, através da prática de atividades lúdicas, recreativas e pedagógicas;
- Estimular um intercâmbio mútuo e uma integração recíproca entre as várias áreas curriculares – Interdisciplinaridade;
- Mobilizar a Comunidade Escolar em torno de um projeto comum.

Objetivos Específicos

- Promover a interação entre os alunos, funcionários, professores e carregados de educação;
- Proporcionar aos alunos, encarregados de educação, professores e funcionários, atividades de carácter lúdico, recreativo e pedagógico, com vista ao enriquecimento interpessoal;
- Promover entre os alunos, encarregados de educação, professores e auxiliares da ação educativa, comportamentos de cooperação, entajuda, espírito de equipa e autonomia, através da participação nas atividades;
- Procurar atingir o mínimo de vinte equipas a participar nas atividades, de forma a obter uma adesão significativa;
- Formar os elementos que compõem o núcleo de estágio em aspetos que se prendem com a organização, mobilização de meios e gestão de recursos envolvidos neste tipo de atividade.

A conceção do projeto ocorreu de novembro a dezembro de 2011 e de janeiro a fevereiro de 2012, e teve como finalidades: a justificação da atividade, o delineamento dos objetivos, a caracterização do público-alvo, o estabelecimento dos recursos

(humanos, materiais, espaciais e temporais) necessários e a elaboração dos regulamentos e das atividades a realizar (ver anexo III).

Foi imprescindível a elaboração de um ofício, que contemplava a data da atividade, a justificação da mesma e um pedido de justificação das faltas aos alunos participantes, à Direção Executiva da escola para formalizar o evento.

Nesta fase, tratámos de delegar grupos responsáveis de múltiplas tarefas da atividade, nomeadamente, o Grupo de Teatro que ficou responsável pela elaboração de um *flashmob* no final do evento e o Grupo de Artes que realizou o desenho da palavra “Franquinho”, que foi posteriormente complementado com desenhos alusivos ao evento elaborados pelas equipas participantes. A disponibilização do material áudio necessário e um *disc jockey* foi prometida pela Rádio da escola que se comprometeu, com a finalidade de promover a animação e facilitar a comunicação no evento.

Já a divulgação realizou-se com um mês de antecedência, através da colocação de cartazes alusivos à atividade (ver anexo IV), de panfletos informativos em todos os livros do ponto e entrega dos mesmos aos professores de Educação Física, para divulgarem às suas turmas.

Foi elaborado um inventário do material necessário para a atividade para que fosse possível identificar o material existente e o que seria necessário adquirir, nomeadamente, material de ciclismo – dois capacetes e uma bicicleta, e de medalhas para a entrega de prémios. Assim, contactámos a Associação de Desportos para Todos, que mostraram-se disponíveis no empréstimo dos capacetes e da bicicleta e estabelecemos uma parceria com a loja desportiva *The Best*, que nos facultou dez medalhas.

Foram produzidos os documentos necessários para o evento – as listas de distribuição dos membros da organização; as folhas de registo de presenças dos participantes, de descrição das atividades, de registo das pontuações; os testes cognitivos; os mapas de percurso e o programa das atividades.

Em relação aos cartazes que foram afixados e aos panfletos que foram distribuídos, denotou-se que foram estratégias de divulgação ineficazes pois a informação não estava a passar para os alunos como era pretendido e muitos deles ainda não tinham conhecimento da atividade.

Expectávamos que através destas formas de divulgação, o número de equipas inscritas fosse superior. No final das duas primeiras semanas de divulgação da atividade, apenas encontravam-se inscritas duas equipas.

O número escasso de inscritos fez-nos repensar nas estratégias de divulgação, de maneira a alcançar a quantidade de equipas pretendida. A nova estratégia adotada passou pelo contacto direto com os alunos, obrigando-nos a estar presentes em muitos dos intervalos, de manhã e de tarde, durante as duas semanas que antecederam o início da atividade. Este plano foi eficaz, pois conseguimos inscrever vinte equipas, num total de vinte e quatro.

A atividade foi programada para um máximo de trinta equipas, todavia era perfeitamente viável realizá-la com mais equipas. Seria, apenas, necessário prolongar o número de horas estipuladas, mediante o número de equipas a participar.

A atividade foi realizada no dia 14 de março. Organizámos e criámos o evento, através da colocação do material necessário nas respetivas estações; construção dos percursos de estafetas em equilíbrio; ciclismo; corridas de pernas atadas; orientação; corridas de sacos e gímico; afixação do patrocinador e da palavra “FRANQUINHO”; e a colocação do material de rádio.

Foram realizadas duas reuniões em simultâneo, uma com os responsáveis das equipas e outra com os colaboradores da atividade, com o intuito de explicar as tarefas a realizar e esclarecer possíveis dúvidas.

Compareceram dezoito equipas, que foram divididas em dois grupos de nove, e um total de quarenta e três colaboradores (vinte alunos e vinte e três professores). O primeiro grupo de equipas realizou atividades físicas e o segundo realizou atividades

cognitivas e de desenho. Após a finalização da prova por parte do primeiro grupo, trocaram-se os grupos e as atividades.

A responsabilidade de resolver as dúvidas que fossem surgindo no decorrer da atividade, de modo a que houvesse equidade nos resultados finais das equipas, era dos professores estagiários.

No final, todos os intervenientes da atividade foram concentrados no pavilhão e enquanto a organização apurava os vencedores, o Grupo de Teatro da escola realizou o *flashmob*, que foi considerada uma mais-valia para a nossa atividade e para o Grupo de Teatro.

Após a finalização da atividade, seguiu-se a arrumação e verificação do material utilizado, com o propósito de assegurar que seria disposto e devolvido em perfeitas condições.

Em futuras edições do Franquinho, para que não haja problemas em obter equipas, os responsáveis deverão responsabilizar os professores de Educação Física da escola a formarem equipas das turmas que lecionam. Assim, todos os professores estariam envolvidos no processo e com maiores probabilidades de garantir o número satisfatório de equipas.

No balanço procurámos apresentar e refletir sobre aspetos que influenciaram de forma significativa o decorrer da atividade.

A Escola Secundária de Francisco Franco tem um total de dois mil e cinquenta e três alunos matriculados. O número de alunos que participaram na atividade corresponde a uma percentagem mínima (5,4%), contudo, justificável. A data da atividade ao ter sofrido alteração de 7 para 14 de abril, com o propósito de não coincidir com uma atividade programada pelo Grupo de Inglês, coincidiu numa semana onde os alunos encontravam-se sobrecarregados de testes, como já anteriormente referido.

No seu decorrer, geraram-se algumas dúvidas referentes ao sistema de pontuação a adotar e determinadas especificidades dos jogos. Apesar de não significativo na

classificação final das equipas poderiam ter sido evitadas, através de uma reunião mais prolongadas com os colaboradores ou através da realização de mais uma reunião.

Após o término da atividade, a opinião dos intervenientes (participantes e colaboradores) foi de extrema importância para uma avaliação global. Assim, aos participantes foi questionado (através das suas perceções sobre a atividades), quais as estações mais e menos interessantes, e se voltariam futuramente a participar em atividades deste género; e através dos colaboradores (apenas professores) obtivemos *feedbacks* sobre os aspetos positivos e sobre aqueles que poderiam ser melhorados nas próximas edições.

Os estudantes que participaram no evento mostraram-se satisfeitos, alegando que as estações do lançamento ao cesto com trampolim e o circuito gímnicó foram as suas preferências, e que as estações de dança e de estafetas em equilíbrio foram as menos interessantes.

Partindo das reações provindas dos docentes, percebemos que a pontuação em algumas das estações (em especial na precisão no ténis, na prova de ciclismo e mini golfe) era pouco discriminada, e dado o grau de dificuldade a pontuação a atribuir chegava a ser desajustada à realidade dos alunos.

4.2. Sistema de Classificação

A atividade apresentou uma avaliação com dois tipos de pontuação – por estações e pela constituição da equipa, tendo sido atribuída em cada estação de carácter físico motor uma pontuação máxima de trinta pontos; oitenta pontos na estação de carácter cognitivo, fazendo um total de quatrocentos e cinquenta pontos. A pontuação atribuída pela constituição das equipas poderia oscilar entre os zero e os setenta e cinco pontos.

Cada equipa dispôs de um *joker*, que apenas poderia ser utilizado numa das estações das provas de carácter físico motor, duplicando a pontuação alcançada nessa estação.

A equipa vencedora foi a que reuniu o maior número de pontos em todas as vertentes que dão pontuação.

4.3. Estratégias de divulgação

Dada a grande adesão dos alunos no ano anterior, o núcleo de estágio decidiu manter as estratégias de divulgação, através da afixação de cartazes em locais estratégicos na escola e da distribuição de panfletos a todos os professores de Educação Física, com o intuito de fazer chegar a informação a uma maioria dos educandos da escola. Decidimos adotar a estratégia utilizada pelos professores estagiários do ano anterior, pois o convite aos docentes foi feito através de uma informação da atividade colocada nos livros do ponto.

Conscientes da pouca adesão por parte dos professores, funcionários e encarregados de educação, decidimos adotar novas estratégias com o objetivo de cativar estes agentes educativos na participação da atividade. Aos funcionários, assim como a alguns professores da escola, o núcleo de estágio prontificou-se em convidá-los pessoalmente. A via mais económica de fazer chegar a informação aos encarregados de educação seria através da divulgação por parte dos filhos, por isso, para que houvesse essa iniciativa por parte dos alunos, às equipas que conseguissem integrar um encarregado de educação seriam privilegiadas, tendo uma bonificação elevada.

A atividade foi divulgada no ecrã televisivo do bar e na rádio da escola, de modo a que os alunos, docentes, e funcionários tivessem conhecimento da atividade.

4.4. Apoios

Para a realização desta atividade contámos com o apoio de algumas entidades – a *The Best*, por quem nos foram fornecidas as medalhas dos vencedores do evento; a Associação de Desporto para Todos, através da cedência de uma bicicleta e capacetes para a realização de uma das estações; a Rádio da ESFF que nos facultou o material de som necessário; e ao Conselho Diretivo, que acedeu ao pedido da realização da atividade e da impressão dos cartazes.

4.5. Considerações Finais

Numa perspetiva geral, “O Franquinho” teve sucesso. O público alvo – docentes, alunos, funcionários e encarregados de educação - abraçou e participou na atividade, tendo sido os objetivos alcançados com sucesso.

Todos os intervenientes foram fundamentais nas diversas etapas, pois geriram os recursos existentes e souberam selecionar as atividades mais adequadas.

É imprescindível realçar a cooperação que existiu entre os grupos disciplinares, que tornaram esta atividade interdisciplinar e transdisciplinar, tendo abrangido outras áreas do conhecimento para além da Educação Física.

A adoção destas iniciativas permitiu ao público-alvo explorar diversos contextos de aprendizagem fora da tradicional sala de aula, cumprindo com os objetivos estabelecidos no projeto educativo escolar e de mobilizar a escola para um fim comum – a formação e educação dos jovens.

5. Atividades de Integração no Meio

5.1. Caracterização da Turma

A razão pela qual este trabalho surgiu, prende-se ao facto de, a tarefa de todo e qualquer professor ser, a realização de uma programação. Esta programação é particular de cada professor. Está sempre presente a necessidade de adequar a mesma à sua situação concreta e de acordo com as suas características particulares. Esta adequação exige, à partida, um antecipado conhecimento da situação de aprendizagem e dos próprios alunos, obtido através de um prévio estudo, ou seja, uma análise da situação.

Desta forma, para que o professor possa dar o seu efetivo contributo à turma, ele necessita de obter dados e conhecer cada um dos seus alunos. Para dar resposta a esta exigência, foi elaborada uma ficha de caracterização individual dos alunos, complementada posteriormente com a ficha biográfica do diretor de turma.

O professor, deverá conhecer não só o nome e a idade do aluno, como também deverá ter informações suficientes acerca do seu ambiente familiar e sociocultural. Só assim se poderá atender à individualidade de cada um e responder às suas necessidades.

5.1.1. Metodologia

A recolha dos dados foi realizada, a partir da aplicação de um questionário (ver anexo V) elaborado pelos professores estagiários. A criação deste questionário serviu para complementar a informação que já existia sobre os alunos, no dossier de direção de turma, e que, para nós, eram dados importantes que poderiam influenciar a planificação das aulas.

5.1.2. Definição da amostra

A turma é constituída por vinte e um alunos (todos eles do sexo masculino), de uma turma de 12.º ano - da Escola Secundária de Francisco Franco.

5.1.3. Instrumentos de Recolha

Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram: a ficha biográfica dos alunos (fornecida pelo diretor de turma) e um questionário de caracterização da turma (elaborada no âmbito da disciplina de Educação Física).

Através da ficha biográfica foram recolhidos dados pessoais dos alunos, nomeadamente a faixa etária, a área de residência, a constituição e caracterização socioeconómica do agregado familiar, o aproveitamento escolar, as deslocações diárias para a escola, a ocupação dos tempos livres, as expectativas futuras, a saúde e a alimentação.

O questionário surgiu como um instrumento complementar da ficha biográfica, que permitiu explorar questões mais específicas do âmbito de Educação Física e aprofundar aspetos pertinentes a todas as outras disciplinas.

O questionário, segundo Fink e Kosecoff (1985 cit. Günther, 2003), é um utensílio de levantamento e recolha de informações pessoais relacionadas com sentimentos, concepções, princípios educacionais, sociais e financeiros.

Segundo Günther (2003, p.7) “*quando existem muitos respondentes e/ou pouco tempo, devem-se usar perguntas fechadas*”. Neste sentido ambos os instrumentos apresentaram questões de carácter quantitativo e descritivo, com o intuito de recolher um conjunto de informações pertinentes num curto período de tempo e facilitar o processo de codificação dos dados. Tais instrumentos apresentam um carácter prático e operacional, não sendo muito morosos, permitindo ao docente orientar-se numa fase inicial e antecipar possíveis respostas dos alunos face a determinadas situações.

5.1.4. Tratamentos de Dados

Como forma de organização dos dados recolhidos foram criadas duas bases de dados: uma referente à ficha biográfica e a outra referente ao questionário, através do programa informático Microsoft Excel 2007, onde também foram elaborados os respetivos gráficos, facilitando o processo de interpretação dos dados.

5.1.5. Principais Resultados

Como principais resultados e, de forma resumida, obtivemos:

➤ Agregado Familiar

Relativamente ao número de pessoas que constituem o agregado familiar, 33% dos alunos vive, juntamente com mais quatro pessoas. Destaque para um aluno que partilha a sua casa com outras 8 pessoas. Este facto é importante realçar, pois o seu espaço próprio de estudo, dificilmente reunirá as condições ideais, sendo necessário o professor perceber se o aluno recorre a outros espaços para fazê-lo em melhores condições. Também é de relevância salientar o aluno que vive apenas com a sua mãe.

Este aluno já reprovou duas vezes o mesmo ano (10.º), levando o professor a tentar perceber o porquê destas reprovações, de modo a poder ajudá-lo e orientá-lo

naquilo que lhe compete, para que este possa terminar com sucesso o presente ano letivo.

➤ Deslocações casa-escola

Podemos constatar que a grande maioria dos alunos desloca-se de casa para a escola e viceversa, utilizando os transportes públicos. Se cruzarmos estes dados com o tempo que estes gastam nas deslocações, verificamos que existem três alunos que tardam em chegar à escola (aproximadamente 1 hora), devendo os professores estarem a par desta situação, principalmente aqueles que lecionam à primeira hora da manhã.

➤ Expetativas futuras

Verificamos que a maioria dos alunos (15), após concluir o 12.º ano pretende ingressar no mercado de trabalho. Este é um dado interessante, permitindo ao professor verificar se os alunos que pretendem seguir os estudos, nomeadamente ao nível do ensino superior, apresentam maiores preocupações pela nota final das disciplinas. Outro dado interessante seria o professor verificar se existem diferenças comportamentais entre os alunos que pretendem ingressar na faculdade e aqueles que pretendem entrar no mercado de trabalho.

➤ Saúde/Alimentação

Ao nível da saúde, três alunos merecem especial atenção, um devido a ter dificuldades visuais, outro por ter diabetes e finalmente um terceiro por ter asma. Com estes dados significa que a maioria dos alunos está apto para realizar as tarefas que serão propostas nas aulas e que o professor deve estar atento aos dois casos mais problemáticos (diabetes e asma).

5.1.6. Considerações Finais

A elaboração deste trabalho permitiu, ao docente, recolher informações pertinentes, sobre os alunos, que serviram como ponto de partida para uma melhor

gestão do processo educativo, com vista no desenvolvimento das atividades cuja finalidade é ir de encontro às motivações, necessidades e interesses dos educandos.

Com a realização deste trabalho, apercebemo-nos que alguns parâmetros poderiam ter sido mais aprofundados, de maneira a que fosse possível, para o professor, uma compreensão mais detalhada de determinados aspetos (como por exemplo, o número de horas de sono, que poderia ter sido complementado com o estado em que o aluno acorda).

6. Estudo de Caso

Este estudo partiu de várias observações que foram realizadas ao longo do 1.º período, onde detetámos que alguns alunos de uma turma do 12.º ano não adotavam comportamentos éticos com alguma frequência. Para tal, seleccionámos um aluno desta turma, com 19 anos de idade, que adotava comportamentos que não se enquadravam ao comportamento desejável nas aulas de Educação Física - faltas de respeito com os adversários, regras, etc.

Os objetivos deste estudo foram: (1) verificar a posição de um aluno face a situações de jogo, identificando, através das aulas de Educação Física, a aquisição ou não, de valores Éticos, (2) verificar se o aluno adquire na realidade (contexto de aula de Educação Física) os mesmos comportamentos éticos que percebe, (3) utilizar estratégias de intervenção nas aulas de Educação Física que induzam no aluno os comportamentos éticos desejáveis.

O Desporto, na atualidade, corre sérios riscos de perder um conjunto de valores morais, desvalorizando-o socialmente enquanto fator educativo. (Moreira & Pestana, 2008). Os mesmos autores alertam que esse conjunto de princípios e valores não devem ser desvirtuados pelo sistema educativo, pois são estes que sustentam um sentido formativo e cultural à prática desportiva.

Rosado (1998) faz referência à crise de valores vivida pela atividade desportiva, tais como, a dopagem, violência, corrupção, etc., alegando que estes tipos de

manifestações verificam-se a todos os níveis de prática (desde as competições de bairro, passando pelas competições escolares até às mais elevadas manifestações desportivas).

Assim, torna-se necessário preservar o sistema educativo destas manifestações e formar cidadãos competentes, que contribuam para um melhoramento da sociedade onde estão inseridos.

Assiste-se por vezes, por parte dos alunos no ambiente escolar (e não só), a comportamentos e atitudes que não vão ao encontro daquilo que é espectável. Esses comportamentos podem derivar do meio que os alunos se encontram inseridos, tendo a escola um papel preponderante no sentido de formar/transformar os jovens para saberem estar na sociedade.

6.1. Instrumento de Estudo

O instrumento utilizado para a recolha de dados consistiu num questionário adaptado de Lee e Whitehead (1999), relacionado com o tema do estudo. O questionário tem como tema principal os valores Éticos no Desporto e encontra-se estruturado em quatro categorias: (1) “Batota”; (2) “Anti- desportivismo”; (3) “Violência”; (4) “Convenção”. Contém vinte questões e encontra-se segundo a escala de *Likert*, sendo o valor mais baixo "Discordo totalmente" e o valor mais alto "Concordo totalmente".

Foi utilizada uma ficha de registo, de forma a verificar os valores e comportamentos antiéticos, através do registo do número de ocorrências.

6.2. Procedimentos de Aplicação - Questionário

A aplicação dos questionários foi realizada no período extracurricular, não tendo qualquer prejuízo para o funcionamento regular das aulas. Foi garantido ao aluno que toda a informação seria confidencial, solicitando que este respondesse com sinceridade.

O tempo médio para preenchimento do questionário foi de aproximadamente cinco minutos.

6.3. Processamento dos dados

Para o tratamento dos dados foi utilizado o programa informático *Microsoft Office Excel 2007*.

6.4. Estratégias implementadas

Após a aplicação do questionário e respetiva observação do comportamento do aluno em aula, foram utilizadas algumas estratégias, que tiveram como finalidade uma melhoria significativa desses comportamentos e atitudes.

A estratégia utilizada com maior frequência foi a de delegar tarefas de arbitragem, quando o aluno adotava comportamentos antidesportivos - contestando as decisões do árbitro. Sempre que esta situação acontecia, era acompanhada por uma intervenção verbal por parte do professor, com o intuito de explicar os motivos da realização dessa tarefa específica.

Relativamente à componente da violência - agressão física ou verbal aos colegas ou adversários, apenas foram verificadas agressões verbais, tanto aos colegas de equipa como aos adversários. Face à competitividade demonstrada pelo aluno (assim como pela maioria da turma), a estratégia utilizada passou por atribuir pontos/golos à equipa adversária, sempre que ocorresse uma agressão verbal por parte de qualquer aluno.

6.5. Considerações Finais

A Ética, por ser um conjunto de valores e princípios morais que orientam a conduta humana na sociedade, tem como finalidade criar equilíbrio e bom funcionamento social. Contudo, dada a sua incerteza, é um tema complexo, e por isso, é inúmeras vezes colocado em questão.

Esta controvérsia é gerada por um contraste: os que se orientam pelos valores que regem a sociedade em que vivem, criando tomadas de decisões mais acertadas; e os que são denominados pela sociedade de "antiéticos" pelo ato em si praticado.

Para além dos princípios gerais que gerem o bom funcionamento social, existem também as éticas de determinados grupos específicos, nomeadamente, a ética educacional.

A Escola deverá ser um meio de transmissão de valores, através dos alunos, professores e demais agentes, pois o seu papel é fundamental na formação integral dos alunos. A responsabilidade pelo desenvolvimento integral do aluno, nos domínios cognitivo, fisiológico e sócio-efetivo deverá ser do docente.

Foi possível concluir que os objetivos a que nos propusemos foram alcançados com sucesso. O aluno em estudo obteve uma melhoria significativa nos seus comportamentos e valores éticos, que se aproximaram da sua perceção.

7. Ação de Extensão Curricular

A ação de extensão curricular foi desenvolvida pelo professor estagiário e teve como finalidade promover uma matéria de ensino alternativo, tal como refere o PNEF (2001), a uma turma do 12.º ano, com o intuito de proporcionar novas experiências aos alunos, assim como a aquisição de outras competências.

7.1. Justificação da Atividade

A Associação de Canoagem da Madeira desenvolve um projeto muito interessante, que permite a prática desta modalidade aos alunos das escolas do Funchal, sem qualquer custo financeiro, através de um protocolo estabelecido entre esta instituição e estas escolas.

Esta iniciativa permitiu aos professores de Educação Física a possibilidade de lecionar, na prática, esta matéria de ensino alternativa, sem qualquer tipo de custo financeiro.

Segundo Almada, Fernando, Lopes, Vicente e Vitória (2008), esta atividade de Canoagem encontra-se inserida no grupo taxonómico dos Desportos de Adaptação ao Meio, apresentando predominantemente diferentes variáveis daquelas que foram abordadas nas aulas de Educação Física.

Para além desse aspeto, a localização entre a Escola Secundária de Francisco Franco e as instalações náuticas de São Lázaro foram um ponto a favor para a escolha, dado que a deslocação não implicou qualquer custo financeiro.

Assim, através dos fatores acima mencionados, aliados à vontade e ao interesse revelados pelos alunos em realizar esta atividade, foram criadas as condições necessárias para esta prática.

7.2. Objetivos

Na presente atividade, pretendíamos que os alunos desenvolvessem um conjunto de competências e conhecimentos relativamente à Canoagem. Para tal, foram desenvolvidos objetivos, de modo a solicitar comportamentos nos alunos que os levassem a desenvolver essas mesmas competências e conhecimentos:

- Identificar e conhecer todo o material utilizado na atividade.
- Entrar e sair do *kayak* sem perder o equilíbrio.
- Retirar a água do *kayak* com e sem ajuda de um companheiro.
- Navegar utilizando corretamente a pagaia.
- Desviar ou parar diante de um obstáculo.
- Remar para trás utilizando a pagaia.
- Manter uma trajetória fixa.
- Mudar de direção e sentido, através de manobras básicas.
- Alcançar um objetivo, integrando ações de propulsão, condução e equilíbrio.
- Identificar as condições do material para a prática da Canoagem.
- Realizar e identificar o sinal de ajuda.

7.3. Metodologia

Para que fosse possível a realização desta atividade, existiu um conjunto de procedimentos prévios a efetuar:

Foram contactados, para além do diretor de turma, outros dois professores, da turma, dando a conhecer o propósito da atividade e a averiguar se haveria algum constrangimento em realizá-la no horário estipulado.

Ao conselho diretivo, um pedido de autorização para realizar da atividade.

À Associação de Canoagem da Madeira, um pedido para verificar a disponibilidade dos recursos humanos e materiais, nas datas pretendidas.

Aos Encarregados de Educação, uma autorização, visto que os alunos realizaram a atividade fora da escola.

7.4. Descrição da Atividade

A atividade de Canoagem realizou-se nos dias 17 e 24 de abril de 2012, das 14h00 às 17h00, nas instalações de São Lázaro - Marinha do Funchal.

Devido aos recursos materiais disponibilizados pela Associação de Canoagem (seis *kayaks* + doze pagaias) e o número de alunos, a atividade teve de ser realizada em dois momentos distintos.

A saída da Escola realizou-se às 13h15, a pé, tendo chegado ao local às 13h45.

A atividade iniciou-se à hora prevista (14h00), com uma componente teórica, tendo sido ministrada por um monitor, que nos acompanhou. O conhecimento do material (*kayak*, pagaia e colete) e das regras de segurança foram os conteúdos de maior enfoque, pois, sem estes, a atividade poderia ficar comprometida.

De seguida, foram realizados alguns exercícios para ativar o sistema músculo esquelético, com especial atenção às zonas pélvicas e escapulares, por serem as mais solicitadas nesta modalidade.

O primeiro exercício na água, consistiu na entrada e saída dos *kayaks*, sem que os alunos perdessem o equilíbrio.

Após o exercício inicial, foram realizados outros exercícios, que visaram a aquisição das técnicas básicas de condução do *kayak*, de modo a que os alunos se familiarizassem com estas. Todos os exercícios de familiarização foram realizados numa zona onde o mar se encontrava calmo, sem ondulação e não constituía qualquer tipo perigo para os alunos.

Terminados os exercícios iniciais e verificado que todos os alunos se mostraram capazes de realizar as técnicas básicas com sucesso, procedemos a um passeio até à zona da Praia da Barreirinha.

Para tal, foram estipuladas algumas regras, de modo a prevenir possíveis acontecimentos indesejados: O *kayak* dos professores era sempre o último do grupo, tendo assim, total controlo sobre os alunos; o *kayak* do monitor era o primeiro, "traçando" o caminho a percorrer. Outra regra imposta foi que, em momento algum, os alunos poderiam retirar o colete, até mesmo quando estivessem autorizados a mergulhar.

Foi realizada uma pequena paragem para descansar, num local onde só é possível chegar pelo mar.

No final da viagem, e antes de procedermos à arrumação do material, foram realizados alguns alongamentos e feita uma reflexão em conjunto sobre a atividade, tais como, dificuldades sentidas, aspetos positivos, etc.

Após arrumação do material e terminada a atividade, os alunos regressaram à escola juntamente com os professores.

Nota: Na atividade do dia 17 de abril, foi possível visualizar de perto, um lobo-marinho, que se encontrava junto à costa, o que despertou o interesse de todos os alunos e professores e tornou a viagem ainda mais agradável.

7.5. Balanço

A realização desta atividade exigiu um conjunto de procedimentos prévios que foram efetuados, nomeadamente: a autorização por parte do Conselho Diretivo para realizar a atividade; a verificação da disponibilidade dos recursos humanos e materiais, nas datas pretendidas; e a autorização dos encarregados de educação.

Com a realização da atividade de acordo com o planeado e os objetivos alcançados – aos quais nos propusemos com esta atividade, aliados a uma atitude ajustada por parte dos alunos, fizeram desta um sucesso e o seu balanço positivo.

Assim, esta aprendizagem possibilitou aos alunos adquirirem competências e conhecimentos que lhes permitiram obter autonomia em *kayaks*, através de técnicas e noções básicas da Canoagem.

7.6. Considerações Finais

A atividade de Canoagem foi um sucesso, tendo em conta os objetivos a que nos propusemos alcançar.

Para além da concretização desses objetivos, os *feedbacks* prestados pelos alunos acerca da atividade foram positivos, inclusive, alguns deles questionaram sobre a possibilidade de a realizar novamente.

Assim, foi possível concluir que, para esta turma, a Canoagem foi um excelente meio para desenvolver nos alunos algumas das variáveis que os Desportos de Adaptação ao Meio solicita, segundo a taxonomia de Almada, Fernando, Lopes, Vicente e Vitória (2008).

8. Ação Científico-Pedagógica Individual

A ação individual, intitulada "Aplicação de um programa de intervenção para desenvolver a Aptidão Física dos alunos nas aulas de Educação Física", foi desenvolvida pelo professor estagiário e apresentada em duas fases: a primeira aos professores da ESFF e a segunda, através de um artigo e poster (ver anexo VI), apresentada no Seminário Internacional de Desporto e Ciência 2012.

Araújo e Araújo (2000) afirmam que para se viver muitos anos, devem-se respeitar níveis dignos de sobrevivência e de direitos humanos, devendo ter o cidadão acesso aos avanços tecnológicos e científicos das diferentes áreas da saúde. Os autores referem os efeitos agudos e crônicos do exercício físico como contributo desse fenómeno.

Cazorla (1989 cit. Freitas, Marques & Maia, 1997) aponta as dificuldades da implementação dos testes de aptidão física e respetiva avaliação nas escolas, dada a questões de ordem epistemológica (significado, evolução e existência das componentes da aptidão) e técnica (validade, fiabilidade e objetividade dos testes).

Em termos educacionais, o que realmente se pretende com os testes de aptidão física é promover a aptidão entre as crianças e encorajar um estilo de vida ativo - facetas vitais dos programas de Educação Física e da saúde pública (Pate e Shephard, 1989; Whitehead et al., 1990 cit. Freitas, Marques & Maia, 1997).

Os objetivos deste estudo foram: (1) verificar se existem diferenças nos alunos ao nível da aptidão física, através da implementação de um programa de intervenção nas aulas de Educação Física, (2) rentabilizar o tempo de empenhamento motor dos alunos nas aulas de Educação Física.

8.1. Instrumento de Estudo

O instrumento utilizado para a recolha de dados consistiu na bateria de testes do *FITNESSGRAM*®. Os testes aplicados foram: (1) senta e alcança direita e esquerda (flexibilidade), (2) extensão do tronco (força e flexibilidade do tronco), (3) teste do

vaivém (aptidão aeróbia), (4) abdominais (aptidão muscular) e (5) extensões de braços (força superior).

8.2. Procedimentos de Aplicação

A aplicação da bateria de testes do *FITNESSGRAM*® foi realizada em dois momentos distintos - início do 1.º e 2.º Período. Foi tido em conta a hora em que a avaliação se realizou, pois não é igual realizá-la de manhã ou tarde. Logo, em ambos os momentos de avaliação, esta procedeu-se das 17h00 às 18h30. O tempo estipulado foi de 90 minutos.

8.3. Processamento dos dados

Foi realizado o estudo da normalidade das distribuições (teste de *Shapiro-Wilk* [indicado para $n < 50$]); análise descritiva através da média, desvio padrão, máximo, mínimo, frequência e percentagem; teste de *Wilcoxon*, para verificar diferenças entre o grupo em ambos os momentos de avaliação; o nível de significância adotado foi de 5% e utilizamos os programas informáticos *Microsoft Office Excel 2007* e o *SPSS 19.0 (Statistical Package for the Social Sciences)*.

8.4. Programa de Intervenção

O programa de intervenção foi constituído por um conjunto de exercícios (aptidão aeróbia e muscular, força e flexibilidade) com o objetivo de desenvolver as capacidades físicas dos alunos, de modo a verificar se estes, no segundo momento de avaliação, atingiriam a zona saudável de aptidão física.

Os exercícios adotados tiveram por base o Manual de Aplicação de Testes do *FITNESSGRAM*®, onde foram trabalhados predominantemente os músculos tricipitais, bicipitais e abdominais.

Foi utilizado o método de hipertrofia muscular, cujo objetivo foi aumentar a força máxima através de um aumento da massa muscular.

Características da dinâmica da carga:

- Intensidade da carga: 80% em relação à carga máxima verificada na avaliação diagnóstica
- N° de séries: 3
- Ritmo de execução: Moderado
- Duração dos intervalos entre séries: 2 minutos

8.5. Apresentação dos Resultados

Momento Inicial (1ª avaliação)

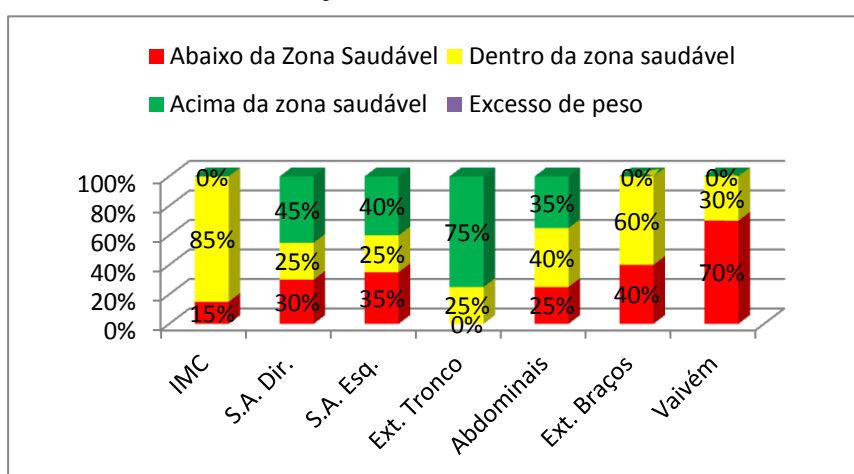


Gráfico 1: Resultados do momento inicial da avaliação do *FITNESSGRAM*®

No gráfico 1, podemos constatar que grande parte dos alunos (70%) encontrava-se abaixo da zona saudável no teste do vaivém, sendo este o parâmetro que apresentou resultados mais preocupantes. Também verificamos que alguns alunos estavam abaixo da zona saudável nos testes do senta e alcança direita (30%) e esquerda (35%), nos abdominais (25%) e na extensão de braços (40%). O único teste onde não se verificaram alunos abaixo da zona saudável foi na extensão do tronco (25% dentro da zona saudável e 75% acima da zona saudável).

Momento Final (2ª avaliação)

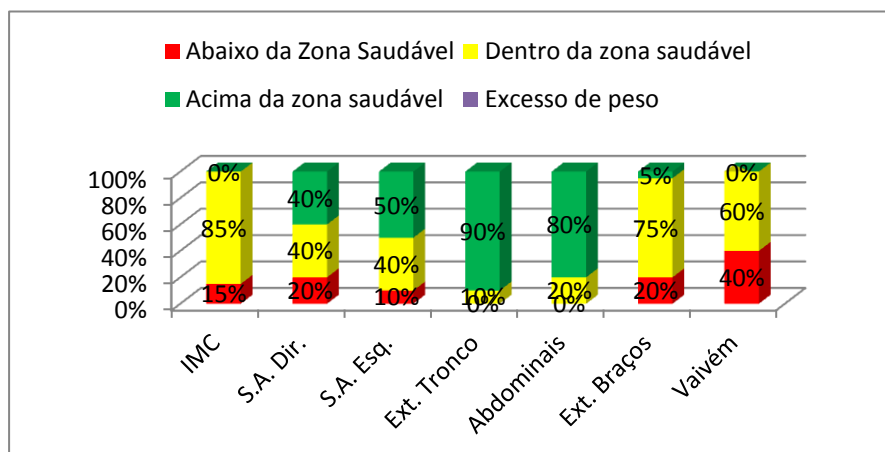


Gráfico 2: Resultados do momento final da avaliação do *FITNESSGRAM*®

Tendo em conta os resultados obtidos no primeiro momento de avaliação, verificamos uma grande evolução por parte dos alunos em todos os testes (gráfico 2).

Ainda assim, houve uma pequena percentagem de alunos que não atingiu a zona saudável nos testes do senta e alcança direita (20%), esquerda (10%), extensão de braços (20%) e vaivém (40%). De realçar o teste dos abdominais, onde a evolução foi mais significativa, encontrando-se 80% dos alunos acima da zona saudável.

Embora a aptidão aeróbia não tenha sido contemplada no plano de intervenção, verificamos também uma grande melhoria no teste do vaivém (30% dos alunos conseguiram alcançar a zona saudável, para além dos que já se encontravam no primeiro momento de avaliação). Esta melhoria poderá estar associada ao elevado tempo de empenhamento motor e intensidade das aulas de Educação Física.

8.5.1. Efeitos do Programa de Intervenção (Momento Inicial Vs

Final)

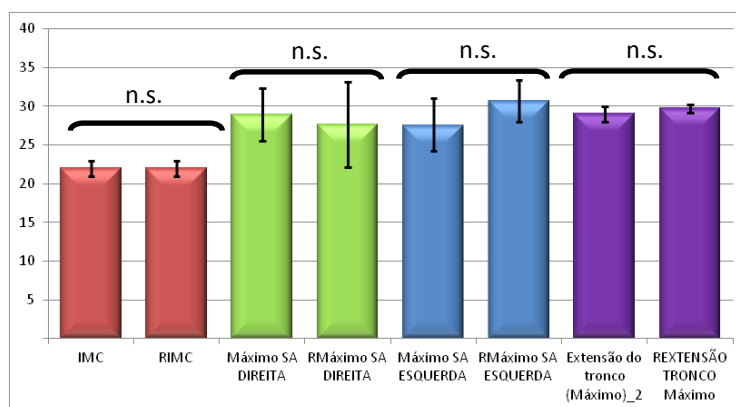


Gráfico 3: Resultados dos testes do *FITNESSGRAM*® onde não se verificaram diferenças significativas

No gráfico 3, relativamente aos testes da flexibilidade, apesar de detetarmos uma melhoria do momento inicial para o momento final, esta evolução não foi estatisticamente significativa. O decréscimo verificado no senta e alcança direita foi devido à não realização deste teste por parte de dois sujeitos, tendo sido atribuído o valor mínimo.

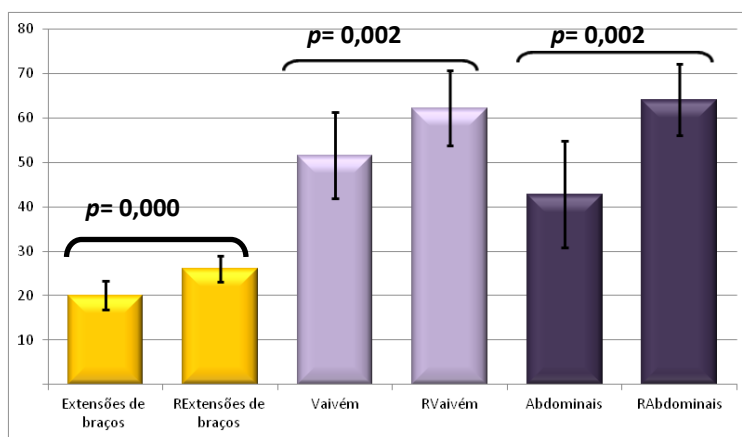


Gráfico 4: Resultados dos testes do *FITNESSGRAM*® onde se verificaram diferenças significativas

Como podemos constatar no gráfico 4, detetamos uma melhoria significativa nos parâmetros força e capacidade cardiorrespiratória entre o momento inicial e final, sendo essa evolução mais significativa no teste de extensão de braços ($p=0,000$).

8.6. Discussão dos Resultados

Foi realizada uma observação geral dos dados obtidos, tendo sido possível verificar que a implementação do programa de intervenção nas aulas de Educação Física teve implicações positivas nos alunos ao nível da Aptidão Física.

Nas aulas de Educação Física foi facilmente observável que em qualquer modalidade desportiva que o professor esteja a abordar, os alunos que já tiveram um contacto prévio com essa modalidade, fora do contexto escolar, normalmente sobressaem ao nível tático e técnico em relação aos restantes colegas. Contudo, a evolução verificada através da bateria de testes do *FITNESSGRAM*® da primeira avaliação para a segunda é genérica, tendo sido verificado que todos os alunos apresentaram melhores resultados após o cumprimento do programa de intervenção. Ou

seja, os alunos que praticam Desporto Federado (n=4), não apresentaram resultados superiores, quando comparados com os restantes colegas da turma. Outro dado interessante foi termos verificado que os alunos fumadores, na generalidade dos testes (n=4), não apresentaram resultados inferiores aos colegas. Contudo, dois desses alunos encontravam-se abaixo da zona saudável no teste de extensão de braços, sendo que um deles também se encontrava abaixo da zona saudável no teste do vaivém.

Assim, ao termos tido em conta o número da amostra (n=20) e as características dos alunos, foi possível verificar que, através de uma avaliação diagnóstica e posteriormente a implementação de um programa de intervenção (com base na avaliação diagnóstica), houve uma diferença significativa nos parâmetros da aptidão aeróbia (vaivém [$p=0.002$]), aptidão muscular (abdominais [$p=0.002$]) e força superior (flexões de braços [$p=0.000$]).

Quando comparamos os resultados do segundo momento de avaliação com outra turma do 12.º ano de escolaridade, da Escola Secundária de Francisco Franco que não aplicou o programa de intervenção, verificamos que os resultados da turma em estudo são superiores em todos os testes.

8.7. Conclusões

Foi possível concluir que, para a amostra estudada, o programa de intervenção foi eficaz.

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas nos parâmetros da força muscular, aptidão aeróbia e força superior. Nos parâmetros da flexibilidade e extensão do tronco, também houve uma evolução dos resultados, embora não tenha sido significativa.

A Escola é um espaço privilegiado para desenvolver padrões comportamentais, sendo os programas de saúde um meio para fornecer às crianças/jovens o conhecimento para prevenirem e diminuírem comportamentos pouco saudáveis.

Através de uma avaliação diagnóstica e posterior implementação de um programa de intervenção, conjugado com uma boa alimentação, é possível reduzir a taxa de excesso de peso e obesidade nas crianças e jovens.

"O principal objectivo de um programa de desenvolvimento da aptidão física é estabelecer hábitos de actividade física regular, através de experiências agradáveis de aptidão física." (The Cooper Institute for Aerobics Research).

Os professores de Educação Física, em parceria com especialistas ligados à área da saúde, podem desempenhar um papel ativo neste processo, trazendo desta forma benefícios na qualidade de vida e bem-estar dos alunos, através da aquisição de uma boa condição física.

8.7.1. Limitações do Estudo

Durante a realização do estudo, reconhecemos algumas limitações:

- Na primeira avaliação, os resultados alcançados pelos alunos podem ter sido afetados pelo fato destes terem vindo das férias de verão e por não estarem familiarizados com os testes aplicados.
- Nem todos os alunos realizaram o mesmo número do programa de intervenção, por faltarem às aulas de Educação Física.
- O parâmetro composição corporal da bateria de testes do *FITNESSGRAM*® não foi avaliado no 2.º momento de avaliação.
- O número da amostra foi reduzida (n=20).

8.7.2. Sugestões Futuras

Através dos resultados obtidos, ficam algumas dúvidas e curiosidades que poderão ser alvo de futuras pesquisas. Assim, sugerimos algumas linhas de pesquisa como:

- Abarcar o sexo feminino na implementação do programa de intervenção.
- Verificar se existem diferenças significativas entre a aplicação do programa de intervenção 2 vezes por semana e 3 ou mais vezes por semana.

Trabalhar a aptidão física em conjunto com os exercícios principais da aula e verificar se existem diferenças significativas.

8.8. Balanço - Apresentação aos Professores de EF da ESFF

A ação foi bem-sucedida - conseguimos realçar a importância do desenvolvimento da aptidão física nas aulas de Educação Física; a presença da maioria dos professores do Grupo de Educação Física foi notável, o que demonstrou interesse pelo assunto abordado; houve um levantamento de questões sobre a importância dos testes e desenvolvimento da aptidão física dos alunos nas aulas de Educação Física - tendo em conta a temática, as questões foram significativamente pertinentes, tendo complementado, assim, o que foi referido durante a ação; e por último, alguns professores demonstraram interesse em aplicar esta atividade nas suas aulas, solicitando a documentação do artigo correspondente à ação.

Na apresentação foram apresentados os valores médios de aptidão física da turma, e um aspeto a melhorar teria sido a apresentação dos resultados individuais dos alunos, especialmente dos que adotam um estilo de vida sedentário, pois nesses as alterações seriam mais notórias.

Diversas situações levaram ao sucesso da ação, nomeadamente, a realização dos testes de aptidão física nos nossos alunos, e não apenas a apresentação de conteúdos teóricos; o interesse de vários professores em realizar os testes de aptidão física nos alunos; e após a apresentação do poster, o interesse dos leitores em conhecer mais aprofundadamente o trabalho.

Assim, foi possível concluir que a realização da ação e, por conseguinte, o seu balanço tiveram um impacto positivo e enriquecedor, e que as sugestões apresentadas foram claramente um ponto de partida para incrementar ainda mais possibilidades de sucesso a futuras iniciativas deste género.

9. Ação Científico-Pedagógica Coletiva

A ação científico-pedagógica coletiva faz parte de um conjunto de sete módulos, organizados pelos vários núcleos de estágio da Universidade da Madeira, denominada "(RE)Olhar a Educação Física: propostas de intervenção para a prática pedagógica", tendo sido validada pela Direção Regional de Educação.

9.1. Conceção da Ação

O primeiro aspeto a ser discutido foi a escolha da temática, o que levantou muitas questões tendo em conta a variedade de opções existentes. No entanto pensámos em abordar uma temática que significasse algo para a escola onde nos encontrávamos a estagiar, para a Universidade e para a área de Educação Física. Neste debate surgiu a proposta de apresentarmos as conceções de um antigo professor da escola e da universidade, nomeadamente o Professor João Mateus, que levantou um conjunto de ideias e de questões interessantes no âmbito da nossa área. Após uma série de discussões acabámos por aceitar o desafio e abordar algumas das ideias e perspetivas do Professor João Mateus.

Outro aspeto consistiu na seleção dos preletores mais adequados para abordar esta temática. Para tal enumerámos um conjunto de pessoas que estabeleceram contacto com as conceções do Professor Mateus e que seguiram uma linha de pensamento semelhante, nesse sentido foram convidados os Profs. Doutores Duarte Araújo e João Gabriel e os Drs. Rui Cunha e Ricardo Nunes. Como o Prof. Doutor Duarte Araújo exercia a sua atividade profissional fora da Região, na Faculdade de Motricidade Humana, tivemos de assumir os custos da sua viagem através da companhia aérea *Easyjet*. No entanto conseguimos estabelecer uma parceria com o Hotel Meliã Madeira Mare que nos permitiu o alojamento gratuito para este preletor convidado.

Em seguida articulámos o dia e a hora com a direção executiva da ESFF. A ação ficou marcada para o dia 21 de abril de 2012, no Auditório da Escola, das 09:30h às 13:00h, horário que foi estabelecido no sentido de disponibilizar o mesmo tempo de intervenção aos preletores convidados e também de angariar um maior número de participantes na ação (presumindo que alguns formandos tivessem compromissos na

parte da tarde). Estabelecemos uma parceria com o Banif, no sentido de nos fornecerem capas e canetas para a ação.

Procedemos à elaboração dos convites formais para os preletores convidados, para o moderador da nossa ação (Prof. Doutor Hélder Lopes) e para a presidente da direção executiva da ESFF (Prof. Doutora Dina Jardim).

Deste modo, todos os intervenientes na ação estariam informados relativamente aos horários, ao local e à logística desta, e também no caso dos convidados que exerciam atividades profissionais nesse dia, sempre poderiam utilizar este documento como um comprovativo.

Aplicámos um conjunto de entrevistas a pessoas que estabeleceram contacto direto com o Professor João Mateus por um período de tempo superior a 2 anos, nos contextos de amigo, colega de profissão, atleta ou aluno. Com isto procurámos identificar alguns dos traços de personalidade mais marcantes do professor e identificar alguns dos seus contributos nos diferentes contextos. Tivemos acesso ao espólio do Professor Mateus, que englobou algumas das suas publicações/apresentações e também o seu projeto de tese de doutoramento. Com estes documentos iniciámos a construção da nossa apresentação na ação. Contudo, encontrámos algumas dificuldades em compreender e selecionar algumas das suas ideias mais pertinentes. Foi-nos dado a conhecer pelo Prof. Doutor Hélder Lopes, uma conferência realizada em 2005 pelo Professor Mateus e após essa visualização conseguimos identificar e perceber alguns dos pontos-chave que o professor defendia.

Por último realizámos os preparativos finais da ação, que englobaram a impressão do programa da ação que foi distribuído por todos os participantes. Também realizámos a testagem dos audiovisuais na sala de sessões e colocámos os cartazes e panfletos que indicaram o local da ação. Conforme o combinado os nossos colegas dos outros núcleos de estágio ficaram encarregues das funções de secretariado, que consistiram no registo das presenças e na recolha dos questionários de apreciação dos formandos.

9.2. Balanço da Ação

Neste ponto será feito um balanço da ação – uma apreciação aos aspetos positivos e aos que poderiam ter sido melhorados, durante a ação.

Um dos aspetos positivos a ser referido e destacado foi logístico – os horários e o programa (ver anexo VII) estipulado para a ação foram cumpridos, tanto pelos preletores convidado como pelos formandos, não ocorrendo atrasos.

Cerca de 60% das pessoas inscritas, e outras que não se encontravam inscritas compareceram na ação, o que significa que a adesão foi positiva.

Outro aspeto positivo foi, do ponto de vista do conteúdo exposto, o facto deste conhecimento ter sido produzido na nossa universidade. E por não se encontrar devidamente sistematizado, ficou lançado o desafio aos presentes de verificarem, aqueles que estivessem interessados, a sua aplicabilidade nos contextos da Educação Física e do Desporto.

Verificou-se que a ação teve uma vertente interativa e reflexiva, onde não se procurou apenas debitar conhecimento, mas também promover a oportunidade de abrir caminho para novas investigações e, possivelmente, o surgimento de novas questões ao nível dos formandos e dos próprios preletores.

9.2.1. Intervenção dos Alunos Estagiários

Intitulada “Ideias e Perspetivas de João Mateus – que Aplicabilidade na Intervenção dos Licenciados em Educação Física e Desporto?” – a nossa intervenção dividiu-se em duas partes, baseada na bibliografia consultada e nas entrevistas realizadas: na primeira parte realizámos uma caracterização pessoal do Professor João Mateus e na segunda parte apresentámos as suas ideias e perspetivas.

A primeira parte consistiu na apresentação de um breve currículo do professor e apresentámos, num gráfico, os principais traços da sua personalidade, tendo por base as

entrevistas realizadas, pois pretendemos dar a conhecer aos formandos quem foi o Professor João Mateus com o objetivo de contextualizá-los.

Na segunda parte apresentámos, sintetizadamente, um dos artigos que o Professor João Mateus publicou em 1985, apresentando um conjunto de recomendações à escola, à Educação Física e ao Desporto Escolar. Nesse artigo encontramos a intertextualidade das suas recomendações, porque só nos dias de hoje é que estão a ser postas em prática, o que reflete uma das principais características do professor, nomeadamente, a sua visão futurista. De seguida apresentámos as ideias mais marcantes do Professor, baseando-nos no seu projeto de doutoramento, artigos publicados e não publicados e conferência realizada na UMa.

Na exposição dos conteúdos procurámos ser objetivos e sintéticos – passando o conjunto das ideias principais do Professor João Mateus, através das noções principais de cada uma.

Assim, procurámos criar um ambiente de reflexão e debate na audiência, não atribuindo respostas concretas na aplicabilidade no contexto das aulas de Educação Física e do Desporto, dando um conjunto de possibilidades que poderiam ser discutidas futuramente. Este tipo de estratégia utilizado teve por objetivo partilhar com a audiência e preletores algumas dúvidas ou incertezas relativas à temática, possibilitando um clima de discussão característico das ações do Professor João Mateus.

Neste sentido não apresentámos o conhecimento adquirido como algo absoluto e fechado, mas sim como uma temática aberta a diferentes perspetivas quanto à sua aplicabilidade nos contextos do Desporto na escola.

9.2.2. Intervenção do Prof. Doutor João Gabriel

A intervenção “João Mateus – A Causalidade Formativa de Algumas das suas Ideias”, do Professor Doutor João Gabriel, teve contributos no ponto de vista epistemológico, na compreensão e enquadramento das principais ideias e perspetivas de João Mateus, pois possibilitou-nos refletir relativamente à necessidade de aliar a teoria à prática na realização de atividades desportivas, tendo sempre presente a aprendizagem

através de uma interação com o contexto, surgindo a necessidade de aulas desafiantes e diversificadas, promovendo assim uma transformação significativamente positiva nos alunos.

Foi também dada ênfase a uma das principais ideias do Professor João Mateus, referente à existência de uma inteligência motora nos indivíduos que não depende de processos cognitivos – as ações ocorrem em instantes ou em espaços de tempo demasiado curtos para que haja alguma informação a nível cerebral voluntário.

Durante toda a sua intervenção, o Professor Doutor João Gabriel teve a preocupação de articular os seus conteúdos com as ideias e perspetivas de João Mateus, auxiliando-nos a compreender e visualizá-las num ponto de vista mais global e ecológico, que não se restringe apenas às aulas de Educação Física mas também à forma como interagimos uns com os outros e com o contexto.

9.2.3. Intervenção do Doutor Rui Cunha

A intervenção do Doutor Rui Cunha consistiu numa abordagem mais pessoal – um relato de momentos passados, e biográfica do Professor João Mateus, que nos permitiu conhecer alguns traços da personalidade e algumas das suas vivências, inclusive no contexto de professor, treinador e dirigente desportivo, e assim, a contextualização dos seus contributos e ideais.

9.2.4. Intervenção do Doutor Ricardo Nunes

O Doutor Ricardo Nunes demonstrou através da sua intervenção, intitulada “Ideias e Perspetivas de João Mateus – Que Aplicabilidade no Voleibol”, a possibilidade de realizar algumas das ideias do professor João Mateus, no contexto das aulas de Educação Física e Desporto Escolar.

Durante a ação referiu aspetos-chaves que consistiram na sistematização, nos dados e estatística e nos tempos de remate do jogo de Voleibol.

Relativo à sistematização do voleibol, foi referida uma das ideias mais relevantes do Professor João Mateus – a lógica das fases de jogo, que, na sua perspetiva,

seriam realizadas através de “ataque vs contra-ataque vs contra-ataque (...)” e não com ataque e defesa. O que origina um levantamento de problemas que incidem na organização dos exercícios nas aulas de Educação Física e treinos do Desporto Escolar.

A nível dos dados e estatística do jogo foi apresentado um instrumento de observação e de registos das ações de jogo de Voleibol – modelo por manchas, elaborado pelo Professor João Mateus, que tornava possível tomar decisões coerentes no decorrer do jogo, através da análise da prestação individual e coletiva dos jogadores.

Tem vantagens como: ser pouco dispendioso, os dados eram registados à mão e disponibilizava informações operacionais no decorrer do jogo. Tendo em conta a conjuntura financeira atual, este instrumento poderia ser utilizado em competições ou em treinos do Desporto Escolar de Voleibol e até mesmo na avaliação da *performance* dos alunos nas aulas de Voleibol de Educação Física.

Nos tempos de remate, o Doutor Ricardo Nunes referiu um dos ideais que o Professor João Mateus defendia, designado “Tempo Zero”, que constituía numa preação, onde o rematador já se encontrava em suspensão antes de receber a bola do passador. Este tinha como objetivo surpreender o bloco adversário através de um tempo de remate muito reduzido. (Este contributo teve relevância no contexto escolar, no entanto, aplica-se em especial ao nível de alta competição.)

9.2.5. Intervenção do Professor Doutor Duarte Araújo

Intitulada “A Complexidade na Vida de um Homem Complexo”, a intervenção do Professor Doutor Duarte Araújo possibilitou o levantamento de questões relacionadas com a operacionalização das ideias e perspetivas no âmbito de treino e aulas de Educação Física; e o aprofundamento de ideias-chave do Professor João Mateus.

Durante a sua intervenção, o Professor Doutor Duarte Araújo fez referência e apelou a uma das conceções principais do Professor João Mateus – re-conceber e sistematizar o conhecimento ao nível dos jogos desportivos coletivos, tornando possível a integração de uma abordagem complexa, ecológica, dinâmica, glocal e fractal no

processo de treino, ou seja, a utilização de termos, neologismos, que, na perspetiva do Professor João Mateus, melhor explicavam a lógica dos jogos desportivos coletivos, nomeadamente, “ataque e contra-ataque”, “golo e anti-golo”, “ofensividade e defensividade”, “desposse da bola”, “gestão do instante” entre outros.

Com o decorrer da preleção cada um dos termos foi explicado e contextualizado, tendo sido lançado um desafio a todos os presentes na ação – discutir a operacionalização destes no contexto das aulas de Educação Física e Desporto Escolar.

Por último, o Professor Doutor Duarte Araújo abordou uma das problemáticas relevantes do professor João Mateus: as abordagens cognitivas vs. as abordagens dinâmico-ecológicas, afirmando a sua posição, defendendo que as abordagens dinâmico-ecológicas eram as que melhor explicavam o processamento da aprendizagem psicomotora dos sujeitos, referindo até que o indivíduo aprende em interação com o contexto e não de forma isolada.

9.3. Sugestões/Observações dos formandos:

As sugestões/observações dos formandos são um indicador importante para que exista a possibilidade dos organizadores da ação refletirem sobre os aspetos positivos e menos positivos da mesma. Estas opiniões também serviram para que a organização possa melhorar em futuras organizações deste género.

No final da ação, foram apontadas algumas sugestões pelos formandos que passamos a enunciar:

(1) Utilização permanente de um microfone durante a ação por parte dos preletores, pois estavam outros formandos a conversar constantemente e dificultavam a perceção da informação.

(2) Intervenção dos professores estagiários demasiado curta, não deveriam limitar-se a ler e demonstrar vídeos. Deveriam ter aprofundado o tema, apresentando exemplos de situações reais e concretas.

(3) Possibilidade de observar/vivenciar propostas em contexto de aula de Educação Física ou Grupo de Desporto Escolar. Propostas práticas, no contexto da formação.

(4) Tema pouco adequado ao contexto de estágio e desenquadrado com a temática das ações: “(Re)olhar a Educação Física”.

(6) Incompreensão da temática da ação.

Após reflexão das sugestões deixadas pelos formandos, concordamos com a sugestão de existir a possibilidade de vivenciar na prática algumas das ideias do Professor João Mateus em contexto da aula de Educação Física ou Desporto Escolar.

A incompreensão da temática da ação e tema pouco adequado e desenquadrado ao contexto de estágio, foram sugestões que nos pareceram fazer pouco sentido.

Infelizmente existem profissionais de Educação Física com uma mentalidade que talvez já não se enquadre com a realidade dos dias de hoje. Sugerir que esta ação é pouco adequada e desenquadrada ao contexto de estágio e da ação "(Re) Olhar a Educação Física" é não estar predisponível para refletir sobre novas formas de ver a Educação Física e ficar estagnado em metodologias que, quiçá, estejam ultrapassadas.

Uma outra sugestão deixada por um formando foi a curta intervenção dos professores estagiários, o não aprofundamento da temática e de exemplos concretos e reais.

O tempo de apresentação de cada professor estagiário (10 minutos) cumpriu o tempo que está regulamentado para este tipo de ação. Dada a complexidade do tema, aprofundá-lo para além da intervenção que foi realizada seria uma missão demasiado arriscada. Para tal, foram convidadas quatro pessoas que trabalharam de perto com o Professor João Mateus e que aprofundaram a temática. No período destinado à colocação de questões, que se realizou no final da ação, o formando poderia ter colocado a questão dos exemplos concretos e reais da temática.

Quanto à utilização permanente do microfone por parte dos preletores, dado o tamanho da sala onde foi realizada a ação, não há razões para que não fosse possível a perceção da informação. A organização dispôs de um microfone sem fios que poderia

ter ser utilizado pelos preletores, contudo, não é admissível que seja necessário a utilização de um microfone dado o tamanho da sala onde se realizou a ação.

9.4. Considerações Finais

Devido à complexidade da temática abordada sentimos, de início, dificuldades na sua compreensão, o que dificultou a preparação da apresentação final. Contudo, de um modo geral podemos considerar que esta foi bem-sucedida, pois foi possível transmitir a substância dos ideais do Professor João Mateus.

Consideramos que este é um tema que deve ser, futuramente, (re)abordado e aproveitado, porque aproveitando uma das sugestões deixadas pelos formandos, seria interessante a realização de uma componente prática, através da implementação de algumas das ideias que o Professor João Mateus defendia em contexto das aulas de Educação Física.

Esta atividade, para além da essência da sua temática, despoletou um conjunto de competências a nível pessoal relativo à gestão organizacional.

A escolha dos preletores terá sido, possivelmente, a mais acertada face à proximidade que estes tiveram com o Professor João Mateus enquanto profissionais e amigos.

10. Outras Atividades do Estágio

O professor estagiário organizou, ao longo do ano letivo, vários jogos de voleibol com a sua turma, contra a equipa do Desporto Escolar da ESFF.

Aquando do contacto acerca desta possibilidade, o professor/treinador do Desporto Escolar demonstrou, de imediato, interesse em acolher a turma do 12.º no horário reservado aos treinos do Desporto Escolar.

Para os alunos de 12.º esta foi uma nova experiência, permitindo-lhes interagir com uma equipa superior ao nível tático e técnico.

Através destes encontros pontuais, o professor verificou um maior interesse e motivação nas aulas de Educação Física por parte de alguns alunos, relativamente à matéria de ensino de voleibol. Após dois jogos-treino, um dos alunos de 12.º, mostrou-se interessado em integrar a equipa do Desporto Escolar. Este aluno começou a treinar com frequência, tendo até participado na Festa do Desporto Escolar.

Assim, um dos objetivos foi cumprido, que passava por ingressar, no mínimo, um aluno de 12.º na equipa de voleibol do Desporto Escolar da Escola Secundária de Francisco Franco.

Encontros contra as equipas de Basquetebol e Futsal do Desporto Escolar da ESFF

O professor estagiário pretendia realizar vários encontros contra as equipas de basquetebol e futsal do Desporto Escolar da ESFF. O principal motivo de defrontar estas equipas, adveio dos interesses e motivações dos alunos.

Contudo, após contactar os seus responsáveis, que mais uma vez demonstraram interesse na realização dos jogos, não foi possível realizá-los, dado que o horário dos treinos coincidia com as aulas dos alunos.

11. Conclusões

Chegado o final desta árdua etapa, alarguei o meu conhecimento em várias áreas através das vivências diárias que me foram proporcionadas durante o ano letivo de 2011/2012.

A elaboração deste documento revelou-se de extrema importância, pois permitiu uma profunda reflexão sobre todo o processo de ensino-aprendizagem, assim como de todas as atividades elaboradas.

Considero que os objetivos inicialmente traçados para a realização do estágio pedagógico foram cumpridos com sucesso. Contudo, as metodologias, estratégias e objetivos - caso revivesse o estágio - iriam diferir em determinados aspetos, nomeadamente, aqueles que foram implementados este ano.

Todos os conhecimentos e competências adquiridas ao longo da Licenciatura em Educação Física e Desporto e no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário foram o suporte desta caminhada e que me permitiu enfrentar todos os desafios que foram propostos.

"O profissional não é aquele que apenas executa sua profissão, mas sobretudo quem sabe pensar e refazer a sua profissão; (...) somente profissionais conscientes, questionadores, actualizados, participativos, reestruturativos podem construir para renovar a profissão e dar conta dos sempre novos desafios." (Demo, 1998).

Enquanto futuro profissional, a procura constante do conhecimento deve ser contínua pois só assim, será possível evoluir enquanto agente educativo e alcançar um ensino de qualidade.

12. Bibliografia

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., Vitória, M. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Actividades Desportivas. Um ponto da situação*. Torres Novas: Edição

Almada, F., Pinheiro, J., Rodrigues, N. (2000). *O Ténis*. Secção Autónoma de Ciências do Desporto. Universidade da Beira Interior.

Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: UTAD.

Aranha, A. (2005). *Pedagogia da Educação Física e Desporto II. Sistematização, Observação, Sistemas de Observação, Fichas de Registo-Compilação*. Vila Real: UTAD.

Aranha, A. (2005). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto I. Processo Ensino-Aprendizagem, Organização do Ensino, Estilos de Ensino*. Vila Real: UTAD.

Araújo, D., Araújo, C. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*, 6 (5), 194-203. Retirado a: 1 de Fevereiro de 2012 de: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v6n5/v6n5a05.pdf>

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

Demos, P. (1998). *Educar pela Pesquisa*. São Paulo. Retirado a: 10 de julho de 2012 de: <http://books.google.pt/books?id=pQJoWovroNwC&pg=PA68&lpg=PA68&dq=o+profissional+nao+e+aquele+que+apenas+executa+sua+profissao+mas+sobretudo+quem+sabe+pensar+e+refazer+sua+profissao&source=bl&ots=KjpC46Yv5T&sig=BH5Q-d8k7BkS4AzbFSI3mxzqkJk&hl=pt-PT&sa=X&ei=JLAiUNT B4Wk0QWWj4GYCw&ved=0CEwQ6AEwAA#v=onepage&q=o%20profissional%20nao%20e%20aquele%20que%20apenas%20executa%20sua%20profissao%20mas%20sobretudo%20quem%20sabe%20pensar%20e%20refazer%20sua%20profissao&f=false>

Federação Portuguesa de Ténis (n.d.). Manual de Ténis na Escola. Retirado a: 5 de julho de 2012, de:

http://www.tenis.pt/images/stories/pdf/DespEscolar/manual_ensino_secundario.pdf

Fernandes, H., Raposo, J., Moreira, M., Costa, H. (2007). A influência das orientações motivacionais nas atitudes desportivas em aulas de Educação Física. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 3 (3), 16-23. Retirado a: 19 de fevereiro de 2012, de: <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/mot/v3n3/v3n3a03.pdf>

Freitas, D., Marques, A., Maia, J. (1997). Aptidão Física da População Escolar da Região Autónoma da Madeira. Universidade da Madeira.

Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Revista Movimento*, 4 (8), p. 19-27.

Günther, H. (2003). Como Elaborar um Questionário. *Planejamento de Pesquisa nas Ciências Sociais*, 1, 1-15. Universidade de Brasília. Retirado a 22 de outubro de 2011 de: <http://beco-do-bosque.net/XTextos/01Questionario.pdf>

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física, 10.º, 11.º e 12.º Anos, Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Retirado a: 26 de Maio de 2012, de: http://www.dgidec.min-edu.pt/recursos/Lists/Repositrio%20Recursos2/Attachments/213/ed_fisica_10_11_12.pdf.

Lino, S. (2008). Apontamentos das aulas de Pedagogia do Desporto. Licenciatura em Educação Física e Desporto. Universidade da Madeira.

Marques, R. (s/d). *Checklist de Observação de Aula – Proposta*. Retirado a: 10 de julho de 2012, de: <http://www.scribd.com/doc/6009271/Checklist-de-Observacao-de-Aula-Proposta>.

Mendonça, N. (2011). *Relatório do Estágio de Educação Física na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco*. Madeira: Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade da Madeira.

Mesquita, I. (2009). Abordagem progressiva ao jogo no ensino do Voleibol: Emergências de novos modelos de ensino. *Ação de Formação*. Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva.

Moreira, C., & Pestana, G. (2008). Algumas Reflexões sobre a Ética Desportiva. *Revista de Desporto e Saúde*, 4 (3), 93-101. Retirado a: 5 de novembro, de 2011 de: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/mot/v4n3/v4n3a13.pdf>.

Navarro, J. (2008). *Verdade ou Mentira?* Academia do Livro.

Neves, A., Santinha, A., Barros, E., Álvares, J., Pratas, N., Sousa, S. (2001). *O que é a saúde na escola*. 2ª Edição. Ministério da Educação.

Pereira, B. (2008). Apontamentos das aulas de Didática dos Desportos Coletivos. Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Madeira.

Prudente, J. (2009). Apontamentos das aulas de Didática dos Desportos Coletivos. Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Madeira.

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

Rocha, A., & Pereira, B. (2006). Avaliação da Aptidão Física e da Actividade Física associada à saúde em crianças de 10 anos de idade. In Pereira, B. & Carvalho, S. (Eds.), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis* (165-176). Lisboa.

Rodrigues, E. (2009). *Supervisão Pedagógico: Desenvolvimento da autonomia e da capacidade reflexiva dos estudantes estagiários*. Porto: Dissertação de Mestrado

apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Retirado a: 3 de julho de 2012, de: <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/20500/2/12991.pdf>

Rodrigues, N. (2002). *Desporto - a rotura institucional*. Trabalho apresentado na Universidade da Beira Interior, no âmbito das Ciências do Desporto.

Rosado, A. (1998). *Nas Margens da Educação Física e do Desporto*. Lisboa: FMH.

Rosado, A. (1999). *Léxico Comentado sobre Planificação e Avaliação*. Retirado a: 1 de julho de 2012, de: <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/lexico2.htm>

Rosado, A., Dias, L., Silva, C. (2002). Avaliação das aprendizagens em Educação Física e Desporto. In Coleção Ciências do Desporto (Ed.), *Avaliação das aprendizagens: fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas* (11-90). Lisboa.

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do desporto. Instrumentos de observação*. Cruz Quebrada: FMH Edições.

Sarmiento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1998). *Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. 3ª Edição. Faculdade de Motricidade Humana. Cruz Quebrada: FMH Edições.

Sousa, J. (1991). Pressupostos, Princípios e Elementos de um Modelo de Planeamento em Educação Física. Dossier, *Revista Horizonte*, 8 (46).

The Cooper Institute for Aerobics Research. *FITNESSGRAM® – Manual de Aplicação de Testes*. Faculdade Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa. VML.

Wang, G., Pereira, B. & Mota, J. (2006). A Actividade Física das crianças e a condição física relacionada com a saúde: um estudo de caso em Portugal. In Pereira, B. & Carvalho, S. (Eds.), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis* (141-149).Lisboa.

13. Anexos

Anexo I - Plano de aula

PLANO DE AULA			
ESPAÇO DA AULA: Pavilhão	DATA: 29-09-2011	HORA: 10h00 - 11h30	Nº AULA: 4
ANO: 12º23	PERÍODO: 1º Período	NÍVEL ENSINO: Avançado	NºALUNOS: 21
MATERIAL: 10 colchões			

Nº	Representação Gráfica	CrITÉRIOS de Êxito	Objetivo(s)	T.U
1		- Receção dos alunos e breve apresentação dos conteúdos da aula.	Referir objetivos da aula, motivar para a tarefa.	5´
2		Mobilização Geral: <u>Exercício 1:</u> Jogo Pré-Desportivo: Apanhada. Os alunos ao serem apanhados irão formando uma corrente. Variante: só com um apoio;	Aumento da FC e da temperatura corporal e preparação articular e muscular para a aula.	15´
3		Mobilização Tático-Técnica-Estratégica: <u>Exercício 2:</u> Frente a frente, mãos dadas. Alunos procuram desequilibrar o adversário. Variantes: variar a base de apoio, só com um apoio, cruzar os pés. <u>Exercício 3:</u> Frente a frente, mãos com mãos. Alunos procuram desequilibrar o adversário. Variantes: só com um apoio; pés cruzados; baixar os C.G	Perceber a relação centro de massa - base de apoio através de jogos de desequilíbrio.	50´
4		<u>Exercício 4:</u> Frente a frente, procurar tocar nos ombros do adversário. <u>Exercício 5:</u> Frente a frente, procurar tocar nos joelhos do adversário. <u>Exercício 6:</u> Frente a frente, procurar tocar nos pés do adversário. Variantes: só com o pé direito; só com o pé esquerdo, apenas 10 tentativas para atacar	Promover a leitura do outro através dos jogos de toque	
		Balanço final da aula e Alongamentos	Retorno à calma. Dúvidas.	10´

TNP: Importância da saudação nos D.Combate?

Balanço da aula:

Anexo II - Ficha de observação dos aspetos gerais

Ficha de Observação da Aula

Professor observado:	
Ano/Turma:	
Hora/Local:	Data:
Observador:	

Ficha de Observação	Sim	Não
Início da Aula		
1.1. Supervisiona a entrada dos alunos na sala de aula		
1.2. Explicita, de forma clara, as aprendizagens (conteúdos e objetivos) bem como as tarefas a realizar na aula		
1.3. Efetua a articulação das aprendizagens a realizar com aprendizagens anteriores		
1.4. Inicia a aula com recurso a alguma forma de motivação dos alunos		
Seleção, Organização e Abordagem dos Conteúdos		
2.1. A seleção dos conteúdos pauta-se por critérios de atualidade, relevância, essencialidade, amplitude e profundidade adequadas		
2.2. Mostra segurança no desenvolvimento dos conteúdos, não incorrendo em erros ou imprecisões		
2.3. Recorre a exemplos pertinentes na exploração dos conteúdos relacionados com as vivências dos alunos		
Estratégias de Ensino/Aprendizagem		
3.1. Mantém os alunos ativamente envolvidos nas tarefas propostas		
3.2. Diferencia as atividades de aprendizagem em atenção às características dos alunos		
3.3. Orienta o trabalho dos alunos com base em instruções precisas, visando a sua concentração e a autonomia na realização das tarefas		
3.4. Utiliza o método expositivo de modo adequado, designadamente na realização frequente de sínteses de aprendizagem		
3.5. Através do diálogo, apoia os alunos na construção do conhecimento		
3.6. Propõe atividades de apoio a alunos que revelem dificuldades de aprendizagem		
Organização do Trabalho		
4.1. Diversifica os modos de organização do trabalho (grupo turma, trabalho de grupo, trabalho de par, trabalho individual..)		
4.2. Desloca-se pela sala para estimular a atenção dos alunos		
4.3. Promove o trabalho cooperativo e a entajuda entre os alunos		
Utilização de Recursos		
5.1. Os recursos são adequados aos objetivos e aos conteúdos		
5.2. Os recursos estão adequados ao nível etário e ao interesse dos alunos		
5.3. Aproveita as possibilidades didáticas de recursos variados (manual, fotocópias, vídeos, fotografias...)		
5.4. Utiliza recursos inovadores, incluindo as tecnologias da informação e da comunicação (computador, vídeo, multimédia, quadro interativo)		
Relação Pedagógica, Comunicação e Clima na Sala		

6.1. Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência		
6.2. Expressa-se de forma correta, clara e audível		
6.3. Estimula e reforça a participação de todos os alunos		
6.4. Demonstra confiança nas possibilidades de aprendizagem de todos os alunos e atende às suas diferenças individuais		
6.5. Gere com segurança e flexibilidade situações problemáticas e conflitos interpessoais		
6.6. Mostra-se firme em relação ao respeito pelas regras indispensáveis ao funcionamento da aula		
6.7. Reforça, com frequência, os comportamentos adequados dos alunos		
Avaliação das Aprendizagens		
7.1. Propõe outras tarefas aos alunos em função de erros e dificuldades identificadas		
7.2. Comunica e analisa com os alunos resultados da avaliação das aprendizagens		
Conclusão da Aula		
8.1. Efetua uma síntese global dos conteúdos tratados na aula		
8.2. Anuncia o assunto da próxima aula estabelecendo ligações com os conteúdos abordados		
Apreciação geral		

Anexo III - Descrição das atividades

Atividade 1 - Tiro ao Alvo com Zarabatana

Local: Campo de Futebol.

Material: 5 zarabatanas, várias setas de papel, sacos de plástico preto (grandes) e fita sinalizadora.

Descrição da Tarefa: Cada elemento dispõe (no máximo) de três oportunidades para atirar ao alvo. Só pode atirar ao alvo um elemento de cada vez.

Tempo Limite: 4 minutos.

Pontuação: Os pontos variam consoante a zona que acertam.

Atividade 2 - Pontaria no Futebol

Local: Campo de Futebol.

Material: cordas, 4 arcos e 1 bola de futebol.

Descrição: Cada elemento da equipa terá 2 oportunidades de colocar a bola com os pés numa das 6 zonas da baliza, a uma distância de 7 metros.

Tempo Limite: 4 minutos.

Atividade 3 - Prova de ciclismo

Local: Campo 2 e 3.

Material: 1 bicicleta, 2 capacetes e cones para delimitar o percurso.

Descrição da Tarefa: os elementos da equipa em sistema de estafeta têm de realizar no menor tempo possível o percurso delimitado, cumprindo todos os seus requisitos. É obrigatória utilização do capacete.

Tempo Limite: 4 Minutos.

Pontuação: A prova será controlada ao segundo, sendo que a pontuação será determinada pelo tempo efetuado pela equipa, após contabilizadas as possíveis penalizações.

Atividade 4 - Corrida das pernas atadas

Local: Campo 4.

Material: 5 cordas.

Descrição: Realizar um percurso no menor tempo possível. Os elementos terão de amarrar-se.

Tempo Limite: 4 minutos.

Atividade 5 - Jogo das cordas

Local: Atrás do Campo 5

Material: 1 corda e 1 poste.

Descrição da Tarefa: Serão colocados 2 problemas aos alunos, nos quais os alunos deverão aplicar o nó adequado, de modo a solucioná-los.

Tempo Limite: 4 minutos.

Atividade 6 - Precisão no Ténis

Local: Piscina.

Material: 5 raquetes de ténis, 25 bolas de ténis e 1 balde.

Descrição da Tarefa: Cada elemento dispõe de 5 oportunidades para atirar a bola ao balde colocado a uma distância de 7 metros.

Tempo Limite: 4 minutos.

Atividade 7 - Circuito gímico

Local: Ginásio Central.

Material: colchões, bancos suecos, espaldares e equipamento gímico.

Descrição: Os 5 elementos da equipa terão de ultrapassar os vários obstáculos solicitados no menor tempo possível.

Tempo Limite: 4 minutos.

Atividade 8 - Orientação pela Bússola e Memorização

Local: Pátio

Material: 1 bússola, cartão do percurso e 4 cones com código.

Descrição da Tarefa: Os 5 elementos em conjunto terão de percorrer um percurso pelos pontos cardeais, que serão assinalados pelos pinos. Por debaixo dos pinos estará um número, na qual os alunos deverão decorar, correspondendo a um código, no qual os alunos deverão pronunciar pela ordem correta. Os alunos dispõem de 1 minuto para elaborar uma estratégia e de 3 minutos para terminar a prova.

Tempo Limite: 4 minutos.

Atividade 9 - Peça de teatro

Local: Sala de Teatro.

Material: cronómetro.

Descrição da Tarefa: Os elementos terão de elaborar uma pequena peça de teatro, com a duração aproximada de 1 minuto.

Tempo Limite: 4 Minutos.

Atividade 10 - Estafetas em equilíbrio

Local: Campo 5.

Material: 1 pino pequeno, pinos para delimitar o percurso e giz.

Descrição da Tarefa: Cada elemento terá de percorrer um percurso no menor tempo possível, evitando com que o pino caia da sua cabeça, com os braços atrás das costas. O pino não poderá ser segurado com os membros superiores, nem estar preso na cabeça.

Tempo Limite: 4 minutos.

Atividade 11 - Expressão Corporal - Profissões

Local: Campo 4.

Material: cronómetro.

Descrição da Tarefa: 1 dos elementos, através da expressão corporal e sem poder verbalizar, tenta passar para os colegas 3 profissões que lhe forem atribuídas.

Tempo Limite: 4 Minutos.

Atividade 12 - Mini-Golfe

Local: Terraço do Pavilhão.

Material: bola de golfe e taco de golfe.

Descrição da Tarefa: Cada elemento terá direito a um máximo 5 tacadas para tentar colocar a bola no buraco.

Tempo Limite: 4 Minutos.

Atividade 13 - Achas que sabes dançar?

Local: Sala de Musculação.

Material: 1 portátil e colunas de som.

Descrição da Tarefa: Os elementos terão de elaborar uma coreografia para o refrão de uma música, com a duração aproximada de 30 segundos.

Tempo Limite: 4 Minutos.

Atividade 14 - Corrida de sacos

Local: Pavilhão 2.

Material: 5 sacos.

Descrição: Realizar um percurso de 15m, em sistema de estafeta, no menor tempo possível.

Tempo Limite: 4 minutos.

Atividade 15 - Lançamento ao cesto com trampolim

Local: Pavilhão 1.

Material: 1 mini-trampolim, colchões e 1 bola de basquetebol.

Descrição da Tarefa: O(s) elemento(s), situados a uma determinada distância da tabela de basquetebol, deverão lançar uma bola ao cesto, utilizando o mini trampolim. Cada equipa define a estratégia a utilizar.

Tempo Limite: 4 Minutos.

Atividades Cognitivas

Local: Bancadas do Pavilhão

Material: 1 folha de exercícios e uma caneta.

Descrição da Tarefa: Os participantes deverão responder a 16 questões, relacionadas com as matérias de Matemática, Português, Educação Ambiental e Inglês.

Tempo Limite: 30 minutos.

Atividades de Expressão Artística

Local: Bancadas do Pavilhão.

Material: Folhas A3, Lápis, Cores de pau.

Descrição da Tarefa: A cada equipa será entregue uma folha A3 com uma letra desenhada, que corresponderá, no final, à leitura global da palavra "Franquinho". Cada aluno deverá intervir/ilustrar, livremente, mas de forma a não se perder a legibilidade da letra facultada. (O material será facultado).

Anexo IV - Cartaz atividade "O Franquinho"

O Franquinho

ESCOLA SECUNDARIA DE FRANCISCO FRANCO

14 Março 2012 | 13h30 - 17h00
Concentração: Pavilhão
Limite de equipas: 30 (5 elementos por equipa)

Inscrições: <http://www.esfranco.edu.pt/>
Destinatários: alunos, professores, encarregados de educação e funcionários

 Escola Secundária de Francisco Franco

Anexo V - Questionário caracterização da turma

I

Dados Pessoais

Nome completo:		
Altura (m):	Peso (kg):	
Ano:	Turma:	Número:
Contacto (nº de Telefone/e-mail):		

II

Prática Desportiva

Assinale a sua opção com um X no respetivo quadrado

1. Pratica ou já praticou alguma(s) modalidade(s) Desportiva(s) fora do âmbito escolar?

Não

No Desporto Escolar

No Desporto Federado

Outro: _____

1.1. Qual(is)? Durante quanto tempo?

2. Qual das seguintes modalidades já praticou nas aulas de Educação Física, em que ano(s) de escolaridade?

- Basquetebol / Ano(s): _____
- Voleibol / Ano(s): _____
- Desportos de Combate / Ano(s): _____
- Ginástica Acrobática / Ano(s): _____
- Atletismo / Ano(s): _____
- Tênis de Campo / Ano(s): _____
- Nenhuma

II

Saúde

Saúde	Sim	Não
1. O médico já disse que você possui um problema cardíaco e recomendou atividades físicas apenas sob supervisão médica?		
2. Você sente dor ou desconforto no peito provocados por atividades físicas?		
3. Você sentiu dor no peito no último mês?		
4. Você já perdeu a consciência em alguma ocasião ou sofreu alguma queda em virtude de tontura?		
5. Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia agravar-se com a prática de atividades físicas?		
6. Algum médico já lhe prescreveu medicamentos para a pressão arterial ou para o coração?		
7. Você tem conhecimento, por informação médica ou pela própria experiência, de algum motivo que poderia impedi-lo de participar em atividades físicas sem supervisão médica?		
8. Costuma fumar?		
9. Tem diabetes de qualquer tipo?		
10. História familiar de ataque cardíaco (pai ou irmãos antes dos 55 anos ou mãe ou irmã antes dos 65 anos)?		
11. Realiza pelo menos 30 minutos de actividade física desportiva 3 vezes por semana?		

12. Quantas refeições consome por dia, descreva-as?

III
Expetativas dos Alunos

1. O que pretende fazer após concluir o secundário?

- Prosseguir estudos para o ensino superior
- Ingressar no mercado de trabalho
- Formar-se noutra área do conhecimento equivalente ao secundário
- Outro: _____

2. Quais as suas expetativas para as aulas de Educação Física?

a) Algum comentário que gostaria de acrescentar (dúvida, sugestão, ...)?

Obrigado pela sua colaboração!

Anexo VI - Poster ACPI

APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PARA DESENVOLVER A APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Jasmins A.¹; Alves R.¹; Rodrigues D.²

INTRODUÇÃO

O tema do estudo remete-se à Aplicação de um programa de intervenção para desenvolver a Aptidão Física dos alunos nas aulas de Educação Física.

A escola é um espaço privilegiado para desenvolver padrões comportamentais, sendo os programas de saúde um meio para fornecer aos jovens o conhecimento para prevenir e diminuir comportamentos pouco saudáveis. (Wang, Pereira & Mota, 2006).

Rocha e Pereira (2006) referem que um dos objetivos da Educação Física deve passar por motivar e encorajar os jovens na participação e manutenção de atividade física necessária para a obtenção de um bom nível de aptidão física.

O objetivo deste estudo é:

(1) verificar se existem diferenças nos alunos ao nível da aptidão física, através da implementação de um programa de intervenção nas aulas de Educação Física.

METODOLOGIA

A amostra é constituída por 20 alunos do 12º ano de escolaridade, do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 17 e os 20 anos, da Escola Secundária de Francisco Franco.

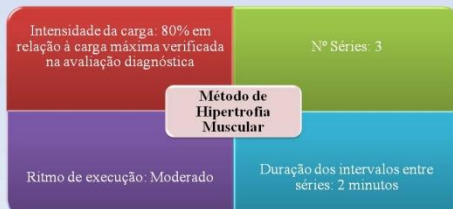
Este estudo é de intervenção, sendo a amostra emparelhada, pois os sujeitos foram avaliados em dois momentos distintos.

O instrumento utilizado foi a bateria de testes do FITNESSGRAM®. Os testes aplicados foram: (1) senta e alcança direita e esquerda, (2) extensão do tronco, (3) vaivém, (4) abdominais e (5) extensões de braços.

Os procedimentos estatísticos adotados foram os seguintes:
 Estudo da normalidade das distribuições (teste de Shapiro-Wilk [indicado para $n < 50$];
 Análise descritiva através da média, desvio padrão, máximo, mínimo, frequência e percentagem;
 Teste de Wilcoxon, para verificar diferenças entre o grupo em ambos os momentos de avaliação;
 Utilizou-se os programas informáticos Microsoft Office Excel 2007 e o SPSS 19.0 (Statistical Package for the Social Sciences);
 O nível de significância adotado foi de 5%.

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO

O programa de intervenção foi constituído por um conjunto de exercícios com o objetivo de desenvolver as capacidades físicas dos alunos, de modo a verificar se estes, no segundo momento de avaliação, atingiram a zona saudável de Aptidão Física.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

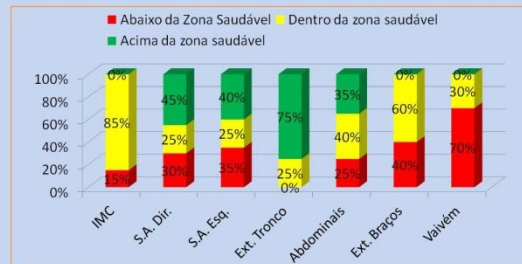


Gráfico 1: Resultados do momento inicial da avaliação do FITNESSGRAM®

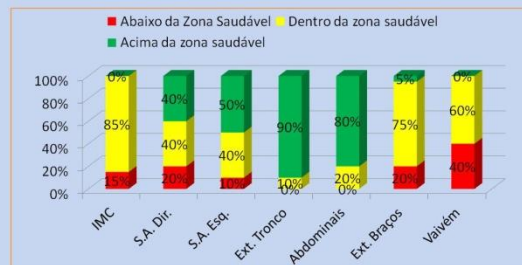


Gráfico 2: Resultados do momento final da avaliação do FITNESSGRAM®

➤ Podemos verificar que a implementação do programa de intervenção nas aulas de Educação Física teve implicações positivas nos alunos ao nível da Aptidão Física.

➤ Tendo em conta o número da amostra ($n=20$) e as características dos alunos, verificou-se diferenças estatisticamente significativas nos parâmetros da aptidão aeróbia (teste do vaivém [$p=0.002$]), aptidão muscular (teste dos abdominais [$p=0.002$]) e força superior (teste de extensões de braços [$p=0.000$]).

➤ Nos parâmetros da flexibilidade e extensão do tronco, também houve uma evolução dos resultados, embora não tenha sido estatisticamente significativa.

CONCLUSÕES

- Podemos concluir que a implementação do programa de intervenção nas aulas de Educação Física foi eficaz.
- Os professores de Educação Física podem desempenhar um papel ativo na promoção da Aptidão Física dos seus alunos.

Referências Bibliográficas

Wang, G., Pereira, B. & Mota, J. (2006). A Actividade Física das crianças e a condição física relacionada com a saúde: um estudo de caso em Portugal. In Pereira, B. & Carvalho, S. (Eds.), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis* (141-149). Lisboa.

Rocha, A., & Pereira, B. (2006). Avaliação da Aptidão Física e da Actividade Física associada à saúde em crianças de 10 anos de idade. In Pereira, B. & Carvalho, S. (Eds.), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis* (165-176). Lisboa.

1- Universidade da Madeira.
 2- Escola Secundária de Francisco Franco

Anexo VII - Programa ACPC

Universidade da Madeira
Núcleo de Estágio de Educação Física na Escola Secundária de Francisco Franco

(RE)OLHAR A EDUCAÇÃO FÍSICA: PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO PARA A PRÁTICA PEDAGÓGICA

**Módulo 7 – “Ideias e Perspetivas de João Mateus - que aplicabilidade na
intervenção dos licenciados em Educação Física e Desporto?”**

21 de abril de 2012

Local: Auditório da Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF)

PROGRAMA

08h30 - Receção dos participantes

09h00 - Cerimónia de abertura - Alocução da Professora Doutora Dina Jardim,
Presidente da Comissão Executiva da ESFF e do Professor Doutor Hélder Lopes,
Diretor do Departamento de Educação Física e Desporto da UMa

09h30 - 1ª Comunicação - Professores Estagiários Gabriel Jesus e André Jasmins

10h00 - 2ª Comunicação - Professor Doutor João Gabriel

10h30 - Intervalo

11h00 - 3ª Comunicação - Dr. Rui Cunha

11h30 - 4ª Comunicação - Dr. Ricardo Nunes

12h00 - 5ª Comunicação - Professor Doutor Duarte Araújo

12h30 - Debate - Moderador Professor Doutor Hélder Lopes

13h00 - Encerramento

Apoios:

