



FCDEF FACULDADE DE CIÊNCIAS DO  
DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E  
SECUNDÁRIO**

**TIAGO DANIEL DA COSTA ALVES**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA Nº 2 DE SÃO SILVESTRE JUNTO DA TURMA 8º B NO ANO LETIVO DE  
2011-2012**

**COIMBRA**

**2012**

**TIAGO DANIEL DA COSTA ALVES**

**2010111032**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
BÁSICA Nº 2 DE SÃO SILVESTRE JUNTO DA TURMA 8º B NO ANO LETIVO DE  
2011-2012**

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

**Orientador: Mestre Miguel Fachada**

**COIMBRA**

**2012**

Esta obra deve ser citada como:

Alves, T. (2012). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Básica nº 2 de São Silvestre Junto da Turma 8º B no Ano Letivo de 2011-2012*. Relatório Final de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal.

**Com muito carinho, dedico este trabalho  
aos meus pais, por todo o esforço,  
por todo o apoio,  
por tudo o que representam!**

## AGRADECIMENTOS

Terminada esta jornada académica é dada a hora de relembrar todas as pessoas que de alguma forma contribuíram para que isto fosse possível e prestar-lhes os meus agradecimentos.

Aos meus pais por tudo o que me deram, desde o carinho e apoio, quer moral quer financeiro, por acreditarem em mim e por saberem desde o início que eu conseguia chegar mais além.

Aos meus avós e tios que embora longe estiveram sempre presentes e sempre me auxiliaram em tudo aquilo que eu precisei.

Devo agradecer também ao meu irmão, por ter sido sempre uma referência para mim.

Ao professor Miguel Fachada e ao professor Jacinto Silva, pelos conhecimentos transmitidos, por me fazerem crescer profissionalmente, pela sua disponibilidade para o esclarecimento de eventuais dúvidas que inevitavelmente surgiam ao longo do ano, pelas suas dicas, pela partilha da sua experiência em todas as aulas assistidas, pela simpatia, por tudo!

Aos meus colegas de estágio, André Santos, Luís Cunhal e Marisa Amaral, que para além de sempre estarem disponíveis para me auxiliarem, sempre me trataram com muito carinho e fizeram com que este ano fosse repleto de alegria e bons momentos.

Aos amigos da licenciatura, que sempre foram como uma segunda família para mim.

Aos que dividiram casa comigo e sempre me aturaram com as minhas maluquices!

A todos os que cruzaram a minha vida e me fizeram passar momentos absolutamente fantásticos.

**“No ensino em geral os professores eficazes são acima de tudo bons “gestores”, isto é, transformam o tempo útil em mais tempo potencial de aprendizagem”**

***Prophy (1979)***

## RESUMO

O Estágio Pedagógico é o culminar de todo um processo educativo, em que deixamos de ser alunos e passamos a fazer parte doutra classe, os professores. Este Estágio Pedagógico tem como finalidade adaptar as aprendizagens interiorizadas e traduzi-las em ensinamentos, desenvolvendo técnicas e estratégias que facilitem a transmissão de conteúdos. Este é também um período de aprendizagem, que requer uma atitude proactiva do docente estagiário, um espírito de reflexão muito grande, aliás como toda a carreira docente o exigirá, em que deve avaliar constantemente as suas ações, bem como as decisões tomadas, procurando sempre a melhor forma de fazer as coisas. Defino este período como um encontro prévio com a realidade, em que contamos com orientadores, experientes e eficientes, que nos apoiam e nos ensinam, efetuando correções, sugestões e esclarecendo toda e qualquer dúvida surgida. Cabe ao estagiário utilizar esses ensinamentos, aperfeiçoando a sua capacidade de lecionar, evoluindo como pessoa e como pedagogo, desenvolvendo estruturas mentais que facilitem a sua adaptação a um futuro profissional, tornando-se também ele num profissional competente. No final desta intervenção pedagógica, é chegada a hora de refletir sobre todo o caminho percorrido, com a elaboração do presente documento, que pretende efetuar uma abordagem às expectativas iniciais, às condições da instituição, descrever aprofundadamente a realização de todo o processo de Ensino-Aprendizagem, bem como justificar as opções tomadas. Consta ainda no documento a análise detalhada sobre as atividades desenvolvidas ao longo desta jornada, sobre a evolução, o que não correu como planeado, a razão dessas contrariedades, assim como as decisões que foram necessárias tomar de forma a dar continuidade ao processo formativo. Como forma de complementar a nossa opinião crítica e fomentar o nosso espírito de análise, cabe-nos ainda discorrer sobre um tema/problema relacionado com a intervenção pedagógica, que consideremos relevante para o nosso futuro profissional.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico. Estagiário. Educação Física. Ensino-Aprendizagem. Aptidão Física.

## ABSTRACT

The *Practicum* is the culmination of all the educational process where we stop being students and begin to belong to another class, the teachers. The main purpose of this new stage is to adapt the acquired knowledge and transfer it into teaching, developing techniques and strategies that enable a better contents' transmission. This is also a learning period that requires a proactive attitude by the intern teacher, a reflective attitude, and all that this teaching career will require, where constant assessment of actions, as well as decisions is needed, in order to improve ourselves. I define this period as a previous encounter with reality, in which we can learn from our experienced and efficient supervisors that help us and support us by correcting, suggesting and explaining all our doubts. It is the responsibility of the intern teacher to use that knowledge to improve his/her performance as teacher as well as a person and pedagogue. In order to achieve that performance, we should develop mental or psychological structures that facilitate our adjustment to the professional world. In the end of this pedagogical journey is time to reflect on the entire course I walked through until now. This document is intended to be an approach and reflection on the initial expectations, the institution facilities, to describe in detail, all the teaching-learning process and to justify all the decisions taken during this time. Also in this document is a detailed analysis of the activities developed, their evolution, what did not go as planned and why, and what actions/measures or decisions were made to overcome those obstacles and continue the training process. In order to complement our judgement and increase our ability to analyse and criticize, we have to discourse a problem related to the educational intervention that we consider relevant to our professional future.

**Keywords:** Physical Education. Teaching-learning process. *Practicum*. Intern teacher.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	12
2.	CONTEXTUALIZAÇÃO DAS PRÁTICAS DESENVOLVIDAS .....	13
2.1.	Expetativas Inicias (PFI).....	13
2.2.	Contextualização do Meio .....	14
2.3.	Caraterização da Vila .....	14
2.4.	Caraterização da Escola .....	15
2.5.	Caraterização dos Espaços Desportivos.....	15
2.5.1.	Grupo de Educação Física .....	16
2.5.2.	Grupo de Estágio.....	16
2.5.3.	Orientadores .....	17
2.5.4.	A turma .....	18
3.	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	19
3.1.	Planeamento .....	19
3.1.1.	Plano Anual .....	19
3.1.2.	Unidades Didáticas.....	20
3.1.3.	Planos de Aula.....	21
3.2.	Realização .....	23
3.2.1.	Dimensão Instrução.....	23
3.2.2.	Dimensão Gestão .....	25
3.2.3.	Dimensão Clima .....	25
3.2.4.	Dimensão Disciplina .....	26
3.2.5.	Decisões de Ajustamento .....	27
3.3.	Avaliação.....	28
3.3.1.	Avaliação Diagnóstica .....	30
3.3.2.	Avaliação Formativa .....	31
3.3.3.	Avaliação Sumativa .....	32
3.4.	Componente Ético-profissional .....	32
4.	JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS .....	34
5.	REFLEXÃO FINAL.....	37
5.1.	Mobilização de Conhecimentos de Carácter Científico.....	38

5.2.	Aprendizagens Realizadas.....	39
5.3.	Desempenho e Questionamento Profissional .....	42
5.4.	Compromisso Com as Aprendizagens .....	44
5.5.	Dificuldades e Estratégias de Resolução de Problemas .....	45
5.6.	Relação Pedagógica .....	47
5.7.	Relacionamento Profissional e com o Núcleo de Estágio .....	48
5.8.	Impacto do Estágio no Contexto Escolar .....	49
5.9.	Prática Supervisionada .....	49
6.	APROFUNDAMENTO DE TEMA/PROBLEMA .....	50
6.1.	Justificação do Tema .....	50
6.2.	Tema.....	51
6.3.	Pesquisa Bibliográfica .....	51
6.4.	Considerações Finais.....	56
7.	CONCLUSÃO .....	61
8.	BIBLIOGRAFIA .....	63

Tiago Daniel da Costa Alves, aluno nº 2010111032 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade de Coimbra, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no definido na alínea s do artigo 3º do Regulamento Pedagógico da FCDEF.

## **1 INTRODUÇÃO**

O presente documento surge âmbito do Estágio Pedagógico inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pertencente à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade de Coimbra.

O Estágio Pedagógico é parte fundamental na formação do aluno, este visa estabelecer uma ponte entre a formação académica e a prática profissional. Para o desenvolvimento deste processo o professor estagiário conta com a supervisão e orientação de docentes qualificados, proporcionando aprendizagens em contexto real.

Neste sentido, o Estágio Pedagógico visa proporcionar ao estagiário todas as vivências inerentes à prática de ensino como uma preparação para o futuro profissional.

Trata-se de uma etapa em que o estagiário põe em prática toda uma série de conhecimentos adquiridos ao longo de uma vasta jornada académica.

O relatório final de estágio constitui mais um elemento de formação, na medida em que a sua finalidade passa por uma análise criteriosa ao trabalho desenvolvido. O aluno estagiário deve rever o seu trajeto, analisando as dificuldades sentidas, assim como as estratégias adotadas para as solucionar, as aprendizagens realizadas e verificar se as expetativas iniciais foram concretizadas.

Neste relatório constam ainda algumas questões dilemáticas, assim como um problema relacionado com a prática pedagógica, identificado pelo estagiário durante este período de formação.

Aqui encontrar-se-á ainda uma contextualização das práticas desenvolvidas, descrevendo as condições que encontrei para a realização do Estágio Pedagógico e a realização deste propriamente dita onde descrevo e justifico as opções tomadas.

## 2. CONTEXTUALIZAÇÃO DAS PRÁTICAS DESENVOLVIDAS

### 2.1. Expetativas Inicias (PFI)

Sendo esta fase o culminar do processo académico, as expetativas iniciais assim como os receios que me esperavam inerentes ao medo de falhar como docente eram elevadas.

Esta era a fase de transição, apesar de a discência nos acompanhar ao longo da vida, agora deveríamos articular as nossas constantes aprendizagens com a ação pedagógica em que seríamos nós os transmissores de conhecimentos.

Era o momento de pôr em prática todo um percurso de aprendizagens desportivas, assim como os métodos e técnicas de transmitir essas aprendizagens, era o momento de perceber se conseguia transmitir os conhecimentos adquiridos, de forma clara e sucinta, permitindo a outros apetrecharem-se de conceitos essenciais para o desenvolvimento de uma boa prática desportiva.

Pretendia estar sempre preparado, na posse e de todos os conceitos essenciais, dominando todas as matérias de forma a poder esclarecer os alunos, em qualquer das suas dúvidas.

Apesar de já ter tido um ligeiro contato com a atividade de docência, existia uma série de fatores que me deixavam um pouco inseguro em relação ao futuro. Não sabia onde ia lecionar, as condições que a escola oferecia para a prática desportiva, não sabia o número de alunos que me esperavam, as características deles e não sabia como a atividade física era vista no seio do ambiente escolar.

Havia uma questão frequente que me invadia, “seria eu capaz de modificar a ideia dos alunos e dos pais em relação à Educação Física?”.

Esta era a questão fundamental, devido aos objetivos expressos no PFI<sup>1</sup>, pretendia para além de que todos os alunos evoluíssem ao longo do processo de ensino-aprendizagem, transmitir a importância de uma prática de atividade física regular, motivando os alunos para a sua prática em contexto escolar e extraescolar, dando a conhecer os benefícios da atividade física, assim como despertar o gosto por todas as modalidades desportivas, podendo os alunos desenvolver competências que lhes

---

<sup>1</sup> Plano de Formação Inicial

favorecessem a integração social e ao mesmo tempo satisfação pessoal, podendo realizar qualquer prática desportiva em contato com os colegas.

Tinha como objetivo proporcionar aos alunos atividade física em quantidade suficiente e com intensidade adequada.

Outro aspeto essencial da Educação Física, que me propunha a cumprir era a transmissão de valores éticos e morais, companheirismo entre todos (coesão grupal), a noção de saber vencer e saber perder, o respeito pelas regras, pelos árbitros e sobretudo pelos colegas e adversários, não só em contexto de aula, mas também em todas as situações vividas.

Foi com estas expectativas e anseios que iniciei o meu Estádio Pedagógico.

## **2.2. Contextualização do Meio**

As expectativas iniciais foram ganhando forma com o decorrer do tempo, fui conhecendo o meio onde se inseria a escola, conhecendo a própria escola assim como as condições que proporcionava para a prática de ensino da Educação Física, o grupo de Educação Física, onde se inseria o grupo de estágio, o professor orientador, a turma que iria trabalhar no desempenho das minhas funções como estagiário.

De seguida apresentarei, resumidamente a caracterização dos fatores que foram relevantes para o desenvolvimento da minha formação a nível de Estágio Pedagógico.

## **2.3. Caracterização da Vila**

O estágio pedagógico foi realizado na vila de São Silvestre, situada a sensivelmente 10 Km da cidade de Coimbra. A escola encontra-se num meio rural, rodeada por aldeias das quais advêm o seu núcleo de estudantes, sendo este um meio rural uma parte significativa dos seus habitantes têm na agricultura o seu meio de subsistência.

Tendo em conta a nossa profissão e os objetivos iniciais propostos acho pertinente destacar as instalações e instituições que a comunidade possui a nível desportivo.

Sendo que em São Silvestre existe o Futebol Clube de S. Silvestre, o Polidesportivo de Quimbres, o Polidesportivo de S. Silvestre e o Clube de Caça e Pesca.

#### **2.4. Caraterização da Escola**

A escola é constituída por três edifícios, um antigo balneário de Educação Física junto aos campos exteriores, que já não se utiliza. Um pavilhão onde se encontram as salas de aula, incluindo uma sala para alunos especiais, papelaria, cantina, bar, sala dos professores, secretaria e direção.

O terceiro pavilhão é destinado às práticas de Educação Física.

A escola conta com 245 alunos, alguns dos quais com necessidades educativas especiais, evidenciando uma escola Inclusiva.

A nível de docentes conta com 51, dos quais 8 são destinados ao ensino especial e os restantes às diferentes disciplinas, sendo que conta ainda com 4 professores estagiários.

O corpo não docente desta escola é constituído por 38 funcionários.

#### **2.5. Caraterização dos Espaços Desportivos**

Os espaços desportivos existentes na escola são: um pavilhão que contém um campo multijogos, uma sala de ginástica, uma arrecadação, dois balneários, masculino e feminino, uma sala dos professores, com casa de banho e duche e ainda uma receção onde se encontra a funcionária do pavilhão. A escola contém bons espaços exteriores, que permitem a realização de uma prática desportiva adequada, a saber: um espaço aberto à entrada do pavilhão, onde podem ser lecionadas várias matérias, como atletismo, ténis entre outros, outro espaço exterior na entrada da instituição, onde se encontra um campo de futebol de 7 (apetrechado com duas balizas) e dois campos de basquetebol (com as respetivas tabelas e postes). Outro aspeto importante são os espaços amplos que vão desde o pavilhão até aos campos exteriores, que podem ser aproveitados para o aquecimento, ou para ensinar ténis, visto ter algumas marcações, pouco visíveis, de dois campos desta modalidade.

A nível de material desportivo a escola encontra-se bem apetrechada com materiais adequados para a prática de vários desportos em quantidade suficiente, e em boas condições relativamente ao estado de conservação.

Em relação aos espaços físicos, também estes se encontram em bom estado de conservação, e sempre foram utilizados por uma só turma, permitindo assim um melhor desenvolvimento das práticas desportivas o que facilita o processo Ensino-Aprendizagem.

### **2.5.1. Grupo de Educação Física**

O grupo de Educação Física era composto por sete docentes, sendo dois professores efetivos na escola, uma professora contratada e quatro professores estagiários.

Os professores efetivos desempenhavam cargos de gestão escolar, a professora Augusta Ruas era coordenadora dos diretores de turma, o professor Jacinto Silva Coordenador do Desporto escolar. A professora Iolanda Homem auxiliava o professor Jacinto no Desporto Escolar, ficando encarregue da modalidade de Atletismo enquanto o professor Jacinto ficava responsável pelos Basquetebol.

Os professores estagiários ficavam responsáveis, cada um pela sua turma.

### **2.5.2. Grupo de Estágio**

Após uma primeira reunião na FECDF<sup>2</sup>, fiquei a conhecer o local de estágio e o grupo com quem iria trabalhar.

Este grupo constituído por quatro elementos, dos quais Marisa Amaral, que me acompanhou sempre no percurso académico, Luís Henriques, que conheci devido ao projeto de Investigação-Ação e André Santos com quem não tinha qualquer contato até então.

As semelhanças entre os elementos foram-se evidenciando com o decorrer do tempo, o que proporcionou um ambiente de estágio alegre, dinâmico e de cooperação entre todos, tendo em conta que todos perseguíamos o mesmo objetivo

---

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física

e rapidamente nos apercebemos que este era o melhor caminho, desenvolvendo assim um ambiente de amizade e de ajuda. Todos os elementos do grupo sempre se disponibilizaram para auxiliar em qualquer dúvida surgida, procurando sempre em conjunto dar a melhor solução aos problemas surgidos ao longo do ano.

### **2.5.3. Orientadores**

O professor Jacinto Silva foi o responsável a nível de escola por orientar o nosso Estágio Pedagógico. Um professor com muita experiência, que desenvolveu uma ótima relação com os colegas, muito admirado e respeitado por todos os alunos da escola.

O professor apresentou-nos as turmas que iríamos lecionar, dando-nos a escolher qual seria a turma pela qual seríamos responsáveis, a mim coube-me a turma B do 8º ano.

Desde a primeira aula que fomos os únicos responsáveis pelo processo pedagógico da turma, tendo o professor orientador assistido a todas as aulas. Contudo nunca interveio nestas, até para não retirar autoridade aos estagiários perante a turma.

Os planos de aula eram enviados com antecedência, para que o professor pudesse verificar e corrigir algum aspeto incorreto. O professor optou por um estilo de ensino de descoberta guiada, levando os estagiários a descobrirem o melhor caminho, as melhores técnicas e estratégias de ensino.

No final de cada aula reuníamos com o professor orientador, refletíamos sobre a mesma e éramos corrigidos nos aspetos mais pertinentes por forma a crescermos enquanto protagonistas da ação pedagógica.

Em relação às observações do orientador, estas foram uma mais-valia tendo em conta a experiência e profissionalismo do docente. Sempre com exercícios motivantes para os alunos, com bons feedbacks e no que realmente era relevante, sempre com um bom controlo da turma intervindo e punindo sempre no momento adequado.

O orientador da faculdade, Miguel Fachada, assistiu a duas aulas por cada período, sempre com um parecer crítico muito bom, com críticas construtivas e com sugestões de exercícios inovadores.

O professor da faculdade ainda sugeriu que observássemos um grupo de estagiários de outra escola de forma a termos noção de como seria lecionar turmas de maiores dimensões e fizemo-lo com muita responsabilidade e curiosidade, contudo não foi possível outros colegas verificarem as nossas aulas, seria uma vivência enriquecedora assistirem à lecionação de turmas com alunos NEE<sup>3</sup>.

Ambos os orientadores sempre demonstraram total disponibilidade para nos auxiliarem em qualquer dificuldade surgida.

#### **2.5.4. A turma**

A turma que me foi destinada, foi a B do 8º ano. Turma esta composta por 13 alunos, dos quais 7 elementos são do sexo masculino e os restantes 6 do sexo feminino, contando com uma aluna de currículo individual alternativo (NEE).

A turma, na sua generalidade, apresentava boas aptidões para o desporto, tendo dois alunos que praticavam futebol e 4 que praticavam futsal.

Três alunos tinham problemas de saúde, problemas esses que se manifestaram por duas vezes durante as aulas de Educação Física, uma aluna sentiu-se mal devido às altas temperaturas que se fizeram sentir no início do ano letivo, a outra aluna por sentir dores na zona do coração, em relação ao terceiro elemento com problemas de saúde, rapidamente se demonstrou um dos melhores alunos da turma, nunca sentindo qualquer tipo de problema em realizar atividades físicas com nível de esforço elevado, participando até no Corta-Mato, obtendo o primeiro lugar a nível de escola, e participando na atividade organizada pelo grupo de estágio (1ª Corrida da Ascensão), em que obteve o segundo lugar.

---

<sup>3</sup> Necessidades Educativas Especiais

### **3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

#### **3.1. Planeamento**

O planeamento é a base de todo o processo de Ensino-Aprendizagem, é nesta etapa que se definem os objetivos que pretendemos transmitir, este é um processo dinâmico e contínuo, passível de alterações.

Segundo Reboul (1982) “um bom programa oficial não é mais do que um quadro no interior do qual o professor tem a possibilidade de programar o seu ensino”. Seguindo a linha do autor e adaptando à realidade com que me deparei, um planeamento deve ter por base o Programa Nacional de Educação Física, contudo este deve ser ajustado às características do meio onde se vai desenrolar o processo Ensino-Aprendizagem, deve conter as características sociais e culturais onde a escola se insere, o planeamento é projetado de forma a desenvolver as competências e potencialidades dos alunos, sendo eles o centro de todo o processo educativo.

O planeamento é um instrumento fundamental no desenvolvimento do trabalho docente, pois é segundo o planeado que este vai elaborar toda uma panóplia de estratégias e metodologias, que facilitam a concretização dos objetivos estabelecidos.

A elaboração do planeamento divide-se em três fases distintas, o planeamento a longo prazo, referente ao plano anual, o planeamento a médio prazo que diz respeito as abordagens por períodos de ensino, em específico as unidades didáticas e o planeamento a curto prazo, que remete para os planos de aula.

##### **3.1.1. Plano Anual**

Após uma reunião entre o grupo de estágio e o grupo de Educação Física da escola, definiu-se um conjunto de matérias a abordar no 3º ciclo.

As matérias que ficaram estipuladas para o 8º ano, foram:

- Andebol; Atletismo; Badmínton; Basquetebol; Ginástica de Aparelhos; Ginástica de Solo, Futsal e Ténis.

Definidas as matérias procedi à elaboração do plano anual. Este plano deve ser redigido no início do ano letivo servindo como base de apoio para a realização dos restantes planeamentos.

O plano deve ser fundamentado com a avaliação inicial dos alunos, contudo é suscetível de alteração, de acordo com as informações recolhidas pela avaliação contínua, sem prejuízo do processo de aprendizagem dos alunos.

No planeamento a longo prazo devem constar uma série de informações, pertinentes que devem auxiliar o docente no desempenho das suas funções. Desta forma no plano anual constam informações sobre a escola, como os horários, o calendário anual, a caracterização dos espaços desportivos e o regulamento destes, o material disponível para as prática de Educação Física, o seu estado de conservação, o projeto educativo de escola essencial no desempenho da minha atividade, adequando o processo de ensino-aprendizagem às ideias base desta, consta ainda uma caracterização do meio onde se insere a escola, podendo assim projetar as minhas decisões justadas à cultura local e antever possíveis mentalidades dos alunos, adequando a minha forma de estar e lecionar, ajustando-me as reações dos alunos, podendo ainda usufruir de usos e costumes locais passíveis de se adaptarem à disciplina.

Outro aspeto que consta neste planeamento a longo prazo é a caracterização da turma, efetuada a partir da análise dum questionamento sociométrico que visava a obtenção e dados sobre as condições de saúde dos alunos, sobre a prática corrente de atividade física, matérias em que os alunos sentiam mais dificuldades e as que os alunos se sentiam mais confortáveis.

O plano contém ainda os objetivos que os alunos devem atingir em relação a cada matéria, bem como as componentes críticas de cada ação ou gesto técnico.

No documento constam ainda, as estratégias e modelos de ensino, as formas de avaliação e os momentos em que cada avaliação viria a ser realizada.

### **3.1.2. Unidades Didáticas**

As unidades didáticas são a segunda etapa do processo de planeamento, contudo não menos importante que o plano anual. Estas foram construídas de acordo com os objetivos do Programa Nacional de Educação Física, estabelecidos para o 8º ano de

escolaridade, adaptando-os à turma segundo informações recolhidas na avaliação diagnóstica.

Estas devem ser documentos de apoio ao processo Ensino-Aprendizagem, contendo informações substantivas e de fácil compreensão. Nelas constam a caracterização da modalidade, as regras, os objetivos definidos, as componentes críticas e os erros comuns inerentes a cada gesto. Constam ainda as avaliações e os relatórios referentes a cada avaliação, assim como a análise global da unidade didática, podendo analisar a minha prestação e a dos alunos, de forma a evoluir e corrigir erros em matérias seguintes.

Depois de definidos os conteúdos cabia distribuí-los sequencialmente e de forma progressiva, de forma que todos os alunos conseguissem interiorizar os objetivos propostos de forma simples e eficaz, pelo número de aulas determinado para a realização dessa unidade didática, elaborando assim a sequência e extensão dos conteúdos.

As estratégias e estilos de ensino nem sempre foram unânimes na planificação das unidades didáticas. Por exemplo, relativamente à unidade didática de Ginástica de Aparelhos, apesar de atribuir aos alunos a tarefa de ajudar os colegas em certos aparelhos, devido ao seu grau de complexidade decidi ser eu a efetuar as ajudas nomeadamente na realização do Mortal no Minitrampolim e na Subida de Frente e Meia Volta em Apoio na Barra Fixa. Em relação aos estilos de ensino estes variaram entre estilo por comando e estilo por tarefa, sendo que o estilo por comando foi mais utilizado na modalidade de atletismo e em exercícios critério nas outras unidades didáticas, o segundo mais utilizado em situações de jogo, ou por exemplo na execução da Sequência na unidade didática de ginástica de aparelhos.

### **3.1.3. Planos de Aula**

Os planos de aula são meras hipóteses a verificar em sala de aula, são planificações a curto prazo que tendem em por em prática os objetivos previamente estabelecidos. O grupo de estágio construiu uma estrutura de plano de aula seguindo as indicações do orientador da escola. Esta estrutura foi adaptada a cada estagiário possibilitando desta forma uma verificação rápida e eficaz em caso de algum imprevisto, surgido durante a aula. Os meus planos de aula foram organizados de forma simples e

direta, contendo informações substantivas e de fácil interpretação por quem o utilizar. O cabeçalho contém informações referentes à turma, onde constam a unidade didática, o número de alunos previstos, o material que iria ser utilizado, os objetivos da aula, assim como a função didática da aula em si.

Relativamente ao corpo do plano este está dividido em três partes, permitindo assim a diferenciação das fases da aula. A primeira parte do plano de aula é o aquecimento em que os alunos aumentam a sua temperatura corporal e a predisposição para o desporto, este era sempre direcionado para matéria que se iria abordar ao longo da aula. A segunda parte diz respeito à parte fundamental, em que estão expressos os exercícios utilizados para alcançar os objetivos de aula. A parte final é o retorno à calma, os alunos baixam a temperatura corporal, os batimentos cardíacos e o nível de adrenalina, provocado geralmente pela competição.

Os planos de aula englobam ainda a descrição dos exercícios com o esquema para fácil organização da aula, os objetivos específicos de cada exercício, os critérios de êxito dos mesmos, facilitando também os feedbacks em que o professor deveria incidir, consta ainda o estilo de ensino que utilizava em cada exercício.

Na elaboração de cada plano de aula procurei sempre organizar os exercícios de forma sequencial, podendo os alunos interiorizar dos elementos mais simples, em situações sem oposição, apoderando-se de bases que lhes facilitassem a aquisição de conteúdos mais complexos no decorrer do processo Ensino-Aprendizagem, de acordo com Reboul (1982) “não se pode aprender certa coisa sem se conhecer já tal e tal coisa”. Outro aspeto que sempre tentei minimizar na organização da aula foi o tempo despendido em transições, os alunos aquando da verificação da presença eram logo colocados em grupos, que geralmente se mantinham no decorrer da aula. A aula era organizada também tendo em conta a dosagem da matéria a transmitir, ou seja, não sobrecarregava os alunos com informações excessivas, ao mesmo tempo que esta era suficientemente motivadora e desafiadora, com intensidade adequada. Sempre que surgia algum imprevisto adaptava a aula, colocando sempre grupos equilibrados (em termos de capacidades).

### **3.2. Realização**

Depois de um longo processo de busca incessante pelo saber, depois de um período de reflexão e planificação é chegada a hora da tão ansiada realização do processo de Ensino-Aprendizagem. Esta fase é a valoração dos processos aprendidos pondo-os em prática de forma eficaz e eficiente.

Segundo C. Costa e outros (1996) “é dada a altura de demonstrar todo um conhecimento científico e profundo, que possibilita dar as melhores respostas às questões o que ensinar? Como ensinar?”

Os professores devem possuir um vasto leque de habilidades de ensino e apresentar competência, enfrentando e superando os problemas que vão surgindo na realização das aulas, alcançando desta forma os objetivos da Educação Física. Devem dominar as técnicas de intervenção pedagógica bem como as dimensões que estas comportam, a saber:

- Dimensão Instrução;
- Dimensão Gestão;
- Dimensão Clima;
- Dimensão Disciplina.

#### **3.2.1. Dimensão Instrução**

Esta dimensão consiste em todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica, são as técnicas de ensino que o professor utiliza de forma a transmitir informação substantiva. São os métodos e técnicas utilizadas pelo docente ajustados às necessidades dos alunos, interpretando de forma rápida e clara o que é transmitido.

Esta dimensão é constituída por uma série de fatores a ter em conta nos processos pedagógicos, a preleção, o questionamento, os feedbacks e a demonstração.

No decorrer do Estágio Pedagógico como seria de prever a minha qualidade como docente aumentou, fui criando rotinas e estratégias facilitando a minha intervenção como docente. As estratégias adotadas passaram por incutir regras nos alunos, desde não poderem chegar mais de cinco minutos após o toque de entrada e

quando estes compareciam no espaço de aula deveriam formar meio círculo à minha frente, onde iniciava a instrução fazendo referência aos objetivos de aula rapidamente e efetuava a ponte com as aulas anteriores, lembrando os alunos sobre aspectos que iriam necessitar no decorrer da aula.

Após esta breve abordagem explicava o exercício que os alunos iriam realizar e o objetivo desse exercício, prosseguindo-se a demonstração, utilizando sempre o melhor modelo disponível, preferencialmente um aluno, enquanto eu efetuava correções e referenciava os critérios de êxito. Em algumas aulas era utilizado formato de papel, permitindo aos alunos verificar a forma correta de realização do exercício, ficando este suporte disponível para consulta durante a aula.

A instrução e até mesmo a demonstração eram reformuladas, sempre que os alunos não estivessem a efetuar o exercício corretamente, estas podiam ser dirigidas apenas para um aluno, ou pequeno grupo de alunos, ou para toda a turma, dependendo da percentagem de alunos que não estivesse a efetuar o exercício de acordo com o pedido. Nesta nova instrução explicava as condições de realização, referenciava os critérios de êxito e efetuava questionamento.

O aspecto que revelei maiores dificuldades inicialmente foram os feedbacks. Os feedbacks eram ditados de uma forma geral, incidindo nas componentes críticas do exercício, não referenciava especificamente o que os alunos deveriam modificar para melhorar, essencialmente em situação de jogo, em que a minha prestação baixava de nível, com poucas intervenções. Com o decorrer do tempo e com as indicações do orientador da escola, os feedbacks foram evoluindo substancialmente, acabando por fluir naturalmente.

Passei a utilizar com frequência feedbacks coletivos e individuais, acrescentei-lhes especificidade; utilizava feedbacks cruzados sempre que necessário, ao nível de jogo melhorei a minha intervenção, interrompendo este muitas vezes efetuando correções, utilizando questionamento como forma de feedback.

A minha instrução conteve sempre questionamento e em vários momentos da aula, no início verificando se os alunos tinham aprendido os conteúdos de aulas anteriores, ao decorrer da aula como forma de correção, levando os alunos a perceberem porque estavam a fazer o exercício e a forma correta de o realizarem e no final da aula verificando a atenção dos alunos na aula e se estes tinham percebido os objetivos e a forma correta de realizarem os exercícios.

### **3.2.2. Dimensão Gestão**

Esta dimensão está relacionada com a organização e distribuição do tempo no desenrolar da aula, este deve visar o aumento os índices de desenvolvimento dos alunos, reduzindo desta forma o número de comportamentos inapropriados, gerindo o tempo gasto em transições e o início e fim da atividade.

O material que iria ser utilizado na aula estava sempre disponível antes do início desta, aumentando assim o tempo destinado às práticas desportivas.

Para maximizar o tempo que os alunos passavam em atividade, desde o início do ano foram estruturadas rotinas, estabeleci uma série de estímulos sonoros e visuais de forma a captar a atenção dos alunos o mais eficaz e rapidamente possível, diminuindo desta forma o tempo gasto em gestão. Por forma a diminuir o tempo gasto em transições também defini rotinas, em que os alunos facilmente percebiam como deveria ser feita a transição, por exemplo em Ginástica, sempre que emitia um sinal sonoro, os alunos rodavam de estação de acordo com os ponteiros do relógio, sempre que possível os grupos mantinham-se ao longo da aula, não perdendo tempo a reorganizar outros grupos.

O clima emocional da aula sempre foi controlado, promovi sempre comportamentos responsáveis evitando o tempo gasto em gestão dos comportamentos e promovendo desta forma um clima de amizade entre todos os intervenientes da aula.

### **3.2.3. Dimensão Clima**

Esta dimensão está relacionada com as interações pessoais, relações humanas e com o ambiente da aula.

Para conseguir um bom ambiente no decorrer das aulas promovi a interação e entreajuda entre todos utilizando variadíssimas vezes grupos heterogéneos, modificando constantemente os grupos de aula para aula, permitindo uma interação entre todos os intervenientes.

Coloquei sempre alunos diversificados no auxílio à aluna NEE, permitindo que todos ficassem cientes das dificuldades de pessoas com características especiais, contribuindo assim também para a formação de valores morais de todos os alunos.

Promovi o respeito entre todos, pelas dificuldades dos colegas e pelas regras, quer da escola, disciplina ou da própria modalidade.

No decorrer das aulas fui sempre consistente só interagindo em face de comportamentos que considerava significativos, encorajei sempre os alunos para o Desporto Escolar e na participação em atividades organizadas pela escola, como por exemplo o Corta-Mato, preocupei-me com os resultados dos alunos às diversas disciplinas, motivando-os para o sucesso em todas as áreas.

Tive uma atitude entusiasta ao longo das aulas, motivando os alunos para a realização destas e também para uma prática desportiva constante, transmitindo os benefícios de uma atividade física regular.

Fui exigente aumentando desta forma as potencialidades e capacidades dos alunos, credível e positivo em tudo que transmitia e promovi comportamentos responsáveis, criando uma regra fundamental que referia frequentemente ao longo das aulas, a preservação da integridade física, quer dos próprios alunos, quer dos colegas.

#### **3.2.4. Dimensão Disciplina**

Esta dimensão é referente à disciplina que o professor impõe na aula e à forma como ele o faz, está ligada ao clima, sendo fortemente afetada pela gestão e pela qualidade de instrução.

Para controlar a disciplina na aula tentei sempre reduzir o tempo de pausas, pois quanto mais tempo os alunos estiverem em inatividade, maior é a probabilidade de criarem comportamentos desajustados. Realizava uma instrução curta e rica em informação, pertinente, pois muita informação, explicada em tom monocórdico e sem demonstração vai criar nos alunos a sensação de tédio, podendo estes criar distúrbios.

No planeamento tentava sempre criar exercícios novos e que fossem motivantes, de forma que os alunos estivessem envolvidos na tarefa e concentrados. Sempre tentei promover nos alunos comportamentos ajustados evitando assim as punições, contudo quando estas eram necessárias sempre fui pertinente, agindo no momento, coerente para a mesma falta atribuí o mesmo castigo, consistente depois de intervir não voltava atrás e credível só utilizava as punições em situações que o justificassem, até para não afetar a dimensão gestão.

O fato da turma ser pequena e das relações entre todos serem boas, fez com que não existissem comportamentos de indisciplina, apenas alguns comportamentos de desvio, em que os alunos por vezes se distraíam, enquanto efetuava alguma explicação, ou então não atuavam de acordo com o pedido, aí eram repreendidos verbalmente. Quando os comportamentos influenciavam a integridade física, os alunos eram repreendidos verbalmente e ainda levavam tarefas para casa, de forma que pudessem refletir sobre a atitude e as consequências que esta podia acarretar.

### **3.2.5. Decisões de Ajustamento**

No planeamento do ensino fazemos uma previsão dos resultados que esperamos que os alunos atinjam, estimando o tempo previsto para a aquisição de certas competências, contudo na realização, ao materializarmos os conceitos pré-estabelecidos nem sempre o podemos fazer de acordo com a nossa planificação.

Esta realização está dependente de uma série de fatores que condicionam o processo de Ensino-Aprendizagem.

O professor deve estar sempre preparado para dar uma resposta adequada a essas condicionantes, adaptando a sua forma de agir e a planificação à realidade com que se depara, mostrando a sua capacidade de improviso e tendo sempre uma atitude flexível, capaz de reorganizar toda a planificação, por vezes em poucos segundos de forma que os alunos mantenham elevados índices de produtividade mantendo-se sempre ativos e recetíveis a conceitos que provoquem desafios, aumentando desta forma também o grau de empenho dos alunos.

Tendo em conta que o processo de formação se prolonga por toda a vida, sempre aprendendo e lidando com situações novas, eu estive sempre recetível a críticas e conselhos, podendo analisar mais criteriosamente o meu trabalho de forma a melhorar a minha prestação, verificando sempre a melhor forma de fazer as coisas.

Relativamente a este clima de alguma incerteza por vezes fui obrigado a adaptar as planificações, quer a nível das unidades didáticas, quer a nível dos planos de aula, modificando depois o próprio plano anual.

Quando algum aluno não comparecia na aula sem aviso prévio, adaptava o plano de aula, perguntava sempre se estavam todos, mesmo antes dos alunos entrarem nos balneários, modificando muitas vezes os grupos rapidamente antes de se iniciar a aula, produzindo grupos equilibrados, que envolvessem todos os alunos disponíveis

e que as atividades fossem de igual forma motivantes para todos. Nas aulas seguintes reformulava os objetivos, de forma que todos os alunos se pudessem apoderar dos conhecimentos transmitidos. Adaptação semelhante acontecia quando algum aluno não efetuava a aula ou por lesão não a realizava na sua totalidade.

A unidade didática de Andebol, sofreu alterações aquando da sua realização, os alunos atingiram rapidamente os objetivos estabelecidos, como tal senti a necessidade de criar novos objetivos, que mantivessem os alunos motivados para a modalidade e adquirissem novas aprendizagens. Os objetivos introduzidos foram a marcação à zona em detrimento da marcação individual e a introdução de um modelo de jogo, em que os alunos deveriam respeitar as posições, adequando o seu trabalho em campo ao que era pedido, respeitando os princípios do ataque e da defesa, adequando as suas motivações a estes princípios e respeitando as posições de pivô, laterais e central. Esta alteração criou um novo desafio aos alunos em que necessitaram maior empenho para alcançarem os objetivos estabelecidos.

Para efetuar esta alteração foi necessário estipular os novos objetivos, coloca-los na unidade didática e proceder à alteração da extensão e sequência dos conteúdos, para poder planear as aulas de forma coerente e que os objetivos fossem atingidos progressivamente, aumentando o grau de dificuldade. Primeiramente os alunos trabalharam marcação à zona, posteriormente a colocação em campo e finalmente o que deveriam efetuar em cada posição, qual o trabalho específico que cada posição acarreta.

### **3.3. Avaliação**

“A avaliação é o ato de examinar o grau de adequação entre um conjunto de informações e um conjunto de critérios, adequados a um objetivo previamente fixado, com vista a uma tomada de decisão”.

*(De Ketele, 1981)*

A avaliação deve ser uma recolha sistemática de informações, que possibilite ao avaliador inferir conhecimentos acerca dos comportamentos dos seus examinandos, que lhe possibilitem inferir juízos de valor que facilitem a tomada de decisão.

De acordo com o normativo nº 30/2001 a avaliação é parte fundamental do processo Ensino-Aprendizagem, competindo-lhe a verificação em cada momento do processo, o estado de realização dos objetivos.

A avaliação não serve só para o professor inferir conhecimentos sobre os resultados dos alunos, esta tem também o propósito do professor efetuar uma retrospeção sobre o trabalho desenvolvido, podendo reajustar técnicas e estratégias de ensino, ou reformular os próprios objetivos inicialmente propostos.

O processo de avaliação deve ser efetuado com instrumentos de medição claros e precisos, de fácil interpretação, que facilitem a tomada de decisão em relação a um referencial criterial bem definido no planeamento.

A avaliação é composta por três categorias, a avaliação inicial ou diagnóstica, a avaliação sumativa, contínua no processo de ensino e a avaliação sumativa, que pode ser efetuada no final de uma unidade de ensino, de um período determinado, de um bloco de matéria.

Os instrumentos de medição foram definidos em conjunto pelo grupo de estágio, com a finalidade de avaliar de forma rigorosa a prestação dos alunos, sendo precisos e objetivos, indo de encontro ao que se pretendia avaliar em cada momento da avaliação, contudo foram adaptados por cada estagiário para a sua turma, conferindo-lhes individualidade, contendo estes instrumentos os objetivos determinados para cada turma.

*A posteriori* o professor orientador de escola, forneceu-nos grelhas de avaliação que permitiam efetuar de forma automática a relação entre os três domínios da avaliação.

A avaliação contempla o domínio cognitivo, com um peso de 15 % na avaliação, o domínio socio motor com 65% e o domínio socio-afetivo com 20%.

Em relação aos alunos com currículo específico individual, a sua nota recaía essencialmente sobre as componentes de comportamentos e atitudes, que continha uma percentagem de 55% (domínio sócio afetivo), em relação aos conhecimentos estes apenas tinham uma cotação de 5% da nota (domínio cognitivo) e os restantes 45% eram referentes ao seu desempenho físico (domínio psicomotor).

Outro tipo de avaliação utilizada, facilitadora do docente tirar ilações sobre a perceção dos alunos referentemente às suas prestações e dos restantes alunos, era a auto e heteroavaliação.

### 3.3.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica serve para o professor obter conhecimento sobre o estado dos alunos, averiguar a posição destes face a novas aprendizagens e verificar se possuem bases para novas aprendizagens (pré-requisitos), de uma forma resumida este tipo de avaliação permite ao professor verificar se os alunos desenvolveram estruturas, quer físicas quer cognitivas que lhes permitissem progredir no processo Ensino-Aprendizagem.

Esta avaliação é a base de todo o processo de planeamento, depois de efetuado este primeiro contato com os alunos e depois da análise deste tipo de avaliação defini criteriosamente objetivos de acordo com as suas capacidades, optei por avançar na matéria em todas as modalidades, visto os alunos possuírem bases para que isso fosse possível.

Esta avaliação, na Escola nº2 de São Silvestre, seguindo o Programa Nacional de Educação Física foi realizada no início do ano letivo para todas as modalidades que seriam abordadas.

Efeitei esta avaliação respeitando o Protocolo de Avaliação Inicial e os objetivos estipulados no programa Nacional, baseando-me numa série de objetivos que o ano em questão deveria atingir.

Seguidamente foram adaptadas as grelhas de avaliação, de fácil interpretação e que contivessem todas as componentes críticas dos gestos que se pretendia avaliar, com uma escala quantitativa de 1 a 5, contendo os seguintes níveis em relação à realização dos conteúdos estabelecidos:

- 1- Não Executa;
- 2- Executa Mal;
- 3- Executa;
- 4- Executa Bem;
- 5- Executa na Perfeição.

Seguindo estes níveis verifiquei que a matéria em que os alunos sentiam mais dificuldades era a Ginástica de Solo e em relação à Ginástica de Aparelhos o aparelho que se sentiam menos à vontade era a Trave, a definição de objetivos foi semelhante para todos, visto todos realizarem os critérios avaliados, contudo na planificação tive em atenção as necessidades dos alunos e criei progressões pedagógicas adequadas possibilitando a evolução de todos. As matérias em que os

alunos manifestaram menores dificuldades foram Futsal e o conteúdo de Minitrampolim relativo à modalidade de Ginástica de Aparelhos, em que defini objetivos que necessitassem maior empenho por parte dos alunos, tendo até como já referi introduzido um outro aparelho na Ginástica de Aparelhos, de forma que os alunos não estivessem sempre a exercitar os conteúdos no Minitrampolim que já dominavam na perfeição.

### **3.3.2. Avaliação Formativa**

Segundo Bloom (1971) avaliação formativa diz respeito aos “processos utilizados pelo professor para adaptar a sua ação pedagógica em função dos processos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos. É uma componente essencial na realização de uma estratégia pedagógica da mestria ou de qualquer outra tentativa de individualização do ensino”

Esta avaliação é processual, envolve uma valoração contínua não só das aprendizagens dos alunos, mas também do próprio ensino do professor.

Esta avaliação permite ao docente estar constantemente a recolher informações acerca da evolução dos alunos, estabelecendo uma ação reguladora entre o processo de ensino e o processo de aprendizagem. O professor através desta recolha de informação, faz uma análise aos conteúdos programáticos e se necessário deve reajustá-los as necessidades dos alunos, bem como o próprio método de ensino, que também pode necessitar de ajustamentos ao sistema do indivíduo.

Esta análise constante e o conhecimento por parte dos alunos desta avaliação, vai fazer aumentar o empenho dos alunos, facilitando-lhes desta forma a aprendizagem de novos conteúdos.

Os alunos eram avaliados constantemente através de observação direta, registando sempre no final de cada aula, com a maior brevidade possível os resultados obtidos, analisando através de um relatório da aula, onde não constava só a evolução dos alunos, mas também a do professor, bem como as dificuldades sentidas, fatores de sucesso da aula, assim como as estratégias adotadas e as consequências das atividades propostas, permitindo fazer uma análise completa à aula, verificando se

realmente os alunos evoluíram, se a aula foi motivante e se o professor conseguir adotar estratégias que facilitassem a aquisição de conceitos por parte dos alunos.

### **3.3.3. Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa é a valoração de produtos ou processos terminados, é quantificar as prestações dos alunos, aplica-se no fim de uma etapa, de uma unidade de ensino, serve para verificar se o aluno se adaptou ao sistema.

Esta avaliação permite aferir resultados da aprendizagem, introduzir correções no processo de ensino, tomar medidas a longo ou médio prazo e diferenciar os alunos. Serve para caracterizar, quantificar os objetivos atingidos e os não atingidos e pôr o aluno e os seus representantes a par das suas condições e dos aspetos em que deve melhorar, ou em que deve trabalhar mais.

A avaliação sumativa dividiu-se em duas partes distintas, a primeira era logo após o término da unidade didática, em que se avaliava o domínio psicomotor dos alunos, através de observação direta de realizações práticas de uma dada modalidade, com condições de realização o mais próximo possível da realidade. A segunda parte era referente à realização de um teste teórico, com a finalidade de aferir conhecimentos sobre aspetos cognitivos dos alunos, este teste englobava todas as unidades didáticas trabalhadas no período.

A avaliação prática era registada em grelhas de avaliação, em verificava o grau de desempenho dos alunos em relação aos objetivos estabelecidos, atribuindo-lhes uma cotação, de acordo com o seu desempenho, o mais justa e fidedigna possível.

## **3.4. Componente Ético-profissional**

Sendo o professor o veículo de transmissão de conhecimentos, este deve possuir uma bagagem cultural vastíssima, de forma a dar respostas adequadas às necessidades sentidas pelos alunos.

Ao longo do processo pedagógico o professor nem sempre possuirá todas as competências que lhe possibilitarão encarar todos os desafios que a carreira encerra em si, desta forma o docente deve manter sempre uma atitude ativa, uma procura

constante, por caminhos inovadores que lhe confirmam novas aprendizagens o que se vai traduzir na melhoria do processo de ensino.

Como forma de atualização das suas metodologias e técnicas de ensino o professor também deve manter sempre uma visão crítica sobre o desenvolvimento do seu trabalho, assim como das suas atitudes.

O professor deve ser um exemplo para os alunos, como tal deve inculcar-lhes valores morais e cívicos, participando na sua formação não só como alunos, mas também como pessoas, como futuros adultos, regidos por uma série de padrões socialmente aceites. Desta forma a própria conduta pessoal do docente, deve ir de encontro a estes valores, transmitindo-os mas também os respeitando no seu dia-a-dia.

Dando forma a estes valores sempre me mostrei disponível para estar presente na escola, participar, auxiliar ou até mesmo organizar atividades. Sempre mantive o respeito pelos restantes professores, pelos funcionários, alunos e até mesmo pelos materiais. Desenvolvendo boas relações interpessoais e amigáveis entre toda a comunidade escolar.

Sempre cheguei à aula antes do tempo determinado, organizando os materiais que iria trabalhar e no final da aula o material sempre ficou no local certo, sem perdas nem extravios.

A relação com os alunos sempre foi de confiança e amizade, sempre na tentativa de lhes transmitir padrões corretos, de respeito quer pelas regras quer pelos colegas, de amizade, companheirismo, ajuda e valores de uma cultura física regular.

Sempre respeitei a opinião de todos, assim como as sugestões, quer dos próprios alunos quer dos orientadores, quer dos colegas do grupo de estágio, ou de qualquer outro agente na escola, adequando as minhas atitudes depois de algum parecer crítico fundamentado.

Respetivamente aos trabalhos realizados pelo grupo de estágio, estes sempre foram realizados com uma grande interatividade, responsabilizando-me sempre pelas minhas ações, assim como os meus colegas, em que o trabalho foi sempre abordado com muita seriedade e profissionalismo por todas as partes integrantes do núcleo.

Em relação aos documentos elaborados estes sempre foram originais, quer os produzidos individualmente, quer os produzidos em grupo, seguindo algumas linhas e conselhos, bem como consulta de documentos necessários à produção de qualquer tipo de documento.

#### 4. JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS

Todo o processo pedagógico assenta numa tomada de decisão, que não pode de forma alguma ser efetuada somente em conhecimento empírico. As decisões tomadas devem ser conscientes, fundamentadas, efetuadas de acordo com a progressão dos alunos, sequencialmente.

Pretendo neste tópico justificar as decisões tomadas, promovendo uma reflexão crítica acerca do trabalho desenvolvido analisando mais uma vez se as opções tomadas vão de acordo a uniformizar os processos de ensino, tornando a Educação Física eclética.

##### **Plano Anual**

As primeiras decisões tomadas foram na organização das matérias a lecionar, o grupo de estágio e o grupo de Educação Física em conformidade com o Programa Nacional de Educação Física promoveu a organização de matérias nucleares a lecionar em cada ano de ensino, de forma a variar as temáticas abordadas o mais possível ao longo do percurso do ensino básico.

Depois desta seleção de matérias, procedeu-se a elaboração do planeamento anual, de acordo com o ano em que cada docente estagiário iria lecionar.

A organização das matérias foi ao encontro as atividades desenvolvidas em cada período na escola, desenvolvendo as potencialidades dos alunos para uma boa prestação em caso de participação nas atividades da escola.

Outro aspeto que foi tido em conta na organização das matérias foi a alternância de desportos coletivos e de desportos individuais, permitindo ao longo de todo o ano que os alunos trabalhassem a união, o espírito de equipa em consonância com as modalidades individuais, outro aspeto na ordem das temáticas a abordar que foi tido em conta, foram as condições climatéricas, houve todo um processo de seleção de acordo com as condições que se previam para determinadas alturas do ano.

As matérias também foram projetadas e organizadas de forma que os alunos efetuassem *transfers* de umas modalidades para as outras, como exemplo da Ginástica de Solo e a Ginástica de Aparelhos, dado a complexidade da segunda e a

semelhanças de movimentos e elementos iguais em ambas, optou-se por principiar com a ginástica de solo.

### **Unidades didáticas**

Estas foram construídas após a primeira avaliação, definidas e organizadas por cada professor estagiário individualmente. Coube a cada professor determinar os objetivos que a turma seria capaz de atingir assim como estipular o tempo destinado a cada unidade didática.

Após a determinação dos objetivos específicos, foram programadas as aulas e os objetivos a abordar de uma forma sequencial, partindo de elementos mais simples, com progressões pedagógicas adequadas, que maximizassem a aprendizagem e evolução dos alunos. Na conceção destas também foi tido em conta as situações reduzidas, ou até mesmo analíticas, complicando-se depois da aquisição de conceitos mais simples por parte dos alunos.

A ordem de abordar as unidades didáticas ficou ao encargo de cada estagiário, tendo eu optado por iniciar o Estágio Pedagógico com a unidade didática de Basquetebol, tendo em vista a preparação dos alunos para o torneio “Compal Air” que se realiza todos os anos na escola no início do segundo período, seguindo-se a unidade didática de Atletismo, também com o intuito de preparar os alunos para o Corta-Mato que se realiza na escola no final do primeiro período e também para aproveitar as boas condições climatéricas que se fizeram sentir no início do ano letivo, podendo ser realizadas estas duas modalidades ao ar livre. A unidade didática de Atletismo ficou dividida em duas partes, tendo no primeiro período abordado os conteúdos de Corrida de Resistência e de Salto em Comprimento, para poder aproveitar os espaços exteriores que eram maiores e também a caixa de areia existente no exterior, no segundo período seriam abordados os conteúdos de Corrida de Estafetas, Lançamento do Peso e Corrida de Velocidade, como geralmente as condições climatéricas não são favoráveis a práticas exteriores nesta altura, estas modalidades poderiam ser facilmente abordadas dentro do pavilhão, pelo espaço disponível e porque o mais importante era os alunos adquirirem os gestos técnicos corretos, não necessitando de utilizar por exemplo peso, poderiam facilmente aprender o movimento com bolas de ginástica rítmica, contudo as condições climatéricas permitiram que estas modalidades fossem realizadas ao ar livre, os alunos tiveram a oportunidade de realizar lançamentos com peso e também

de ter trajetos mais competitivos para a Corrida de Estafetas e os 100 metros disponíveis para a exercitação de Corrida de Velocidade. As duas modalidades do primeiro período foram abordadas em simultâneo, realizando Basquetebol nas aulas de 90 minutos e Atletismo nas aulas de 45 minutos, visto o atletismo ter poucos conteúdos a abordar e também porque no final das aulas de Basquetebol os alunos exercitavam Corrida de Resistência.

No primeiro período foi ainda abordada a unidade didática de Ginástica de Solo, podendo os alunos desenvolver capacidades que facilitassem a interiorização de conteúdos na unidade didática de Ginástica de Aparelhos.

O segundo período iniciou-se com a modalidade de Ginástica de Aparelhos, de forma que os alunos rentabilizassem as aprendizagens e as capacidades adquiridas na modalidade anterior e pudessem efetuar *transfers* para esta modalidade. Foi ainda abordada a modalidade de Futsal, como era praticada dentro de pavilhão era uma forma de proteger os alunos do frio, já a segunda parte da modalidade de Atletismo foi abordada inicialmente dentro do pavilhão, com bolas de ginástica rítmica, depois com o aumento da temperatura as aulas foram efetuadas no exterior. No terceiro período foram abordadas as unidades didáticas de Andebol e Desportos de Raquetes, sendo que esta se dividia em Badmínton e Ténis, em que o ténis foi a única matéria abordada no exterior.

### **Planos de Aula**

Eram sempre planeados com antecedência e verificados pelo orientador da escola, de forma a corrigir alguma aspeto que não estivesse adequado.

Os exercícios eram fruto de pesquisas tentando sempre criar exercícios inovadores e motivantes para os alunos ao mesmo tempo que diversificados, tive sempre em conta que estes fossem um desafio pessoal as capacidades dos alunos, de forma que os conseguissem ultrapassar, mas que fosse necessário empenho e dedicação, causando a sensação de sucesso nos alunos. Como já foi referido eram concebidos tendo em conta a intensidade da aula, com progressões adequadas, partindo do simples para o mais complexo, de situações analíticas, passando por situações reduzidas até situações que mais se assemelhassem à realidade do desporto em questão, procurava desde início manter claras as regras das modalidades.

Os grupos eram pensados aquando a planificação da aula, optando inicialmente por homogéneos de forma que os alunos com mais dificuldades pudessem desenvolver as suas capacidades em situações mais simplistas, tendo por exemplo em Ginástica de Solo, progressões mais simples que os restantes, optando depois em uma segunda fase por grupos heterogéneos, para que os alunos com mais dificuldades pudessem observar a forma correta dos colegas realizarem os exercícios e para que estes pudessem aconselhar a melhor forma de dar respostas corretas a certos estímulos, sempre sem prejudicar a aprendizagem e evolução dos alunos mais capacitados, tendo por vezes objetivos diferentes para o mesmo exercício. Outro aspeto que tive sempre em conta na programação das aulas foi a aluna NEE, tentando integrar esta sempre que possível, colocando-a em grupos distintos para que esta não prejudicasse as aprendizagens de nenhum colega.

Optava por colocar a aluna em exercícios específicos integrando-a essencialmente em situação de jogo, de forma que esta não se sentisse rejeitada e estivesse motivada para a realização das aulas, tentando acompanhar sempre a aluna na realização das suas tarefas, por exemplo nos desportos coletivos guiava a aluna, levando-a a movimentar-se corretamente e fazendo-a tomar a decisão mais correta quando esta estava na posse de bola, por vezes incutia os alunos essa responsabilidade, de forma a promover a interação entre todos.

As aulas foram sempre elaboradas seguindo a extensão e sequência dos conteúdos programada nas unidades didáticas.

Planeava sempre as aulas de forma que todos os alunos estivessem em atividade e que todos pudessem experienciar as diferentes tarefas que as modalidades propunham, até a aluna NEE, teve sempre a oportunidade de vivenciar todas as experiências desportivas, quer nos aparelhos (Ginástica de Aparelhos) quer as diferentes posições em situação de jogo, até a experiência de árbitro foi possibilitada a esta aluna, sempre com o meu auxílio nas decisões.

## **5. REFLEXÃO FINAL**

Esta parte do relatório tem como objetivo efetuar uma reflexão final do trabalho desenvolvido, dando a possibilidade ao estagiário de rever todo o percurso percorrido ao longo do ano e tirar conclusões sobre atitudes tomadas e decisões,

bem como das metodologias adotadas e se deveria ter tomado outras opções, podendo aprofundar e melhorar o seu desempenho como futuro profissional.

### **5.1. Mobilização de Conhecimentos de Carácter Científico**

“Se os professores nascem e não se fazem então andamos a gastar muito dinheiro mal gasto na formação e professores.”

Siedentop (1998)

Estando o desporto englobado na categoria das ciências e seguindo a linha do autor pode-se concluir que toda a pedagogia relacionada com o desporto e com a Educação Física deriva de estudos cientificamente comprovados, estudos esses que vão servir de base na formação dos currículos adaptados pelos estabelecimentos de ensino.

A pedagogia da mestria está vocacionada para ensinar a ensinar, a sua finalidade reside na formação de profissionais competentes, em que as suas habilidades pedagógicas derivam de um vasto conhecimento científico.

“Necessitamos de conceber o professor de E F como um especialista com um conhecimento científico e pedagógico profundo, um profissional que realiza uma atividade técnica e reflexiva, que atua de uma forma crítica respeitando princípios éticos e morais, e que apresenta a disposição e capacidade para continuamente desenvolver e melhorar a eficácia do seu trabalho, perseguindo a dignidade profissional. Professores que atuam de acordo com princípios éticos e morais”

C. Costa e outros (1996).

Ao longo de todo o meu percurso académico fui-me apoderando de conhecimentos com base científica que me foram conferindo competências para o desenvolvimento de habilidades pedagógicas.

Desenvolvi o Estágio Pedagógico com base nos conhecimentos científicos, aprendidos ao longo do meu percurso académico e em pesquisas científicas que me conferiam credibilidade ao que transmitia e em que fundamentava as minhas decisões, como por exemplo a matéria que transmitia, os exercícios que expunha, a sua organização e sequência, a adequação dos exercícios aos objetivos que pretendia transmitir, etc.

A definição de objetivos foi ao encontro ao programa Nacional de Educação Física, desenvolvendo exercícios que garantissem atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, para os alunos desenvolverem as suas potencialidade e se apoderassem de novas competências.

Tendo por base os benefícios da atividade física regular, fui motivando os alunos ao longo das aulas para uma prática constante.

Sabendo que o processo de Ensino-Aprendizagem só pode progredir quando os alunos possuem certas competências, os exercícios eram organizados de forma que os alunos se pudessem apoderar de conceitos mais simples e depois pudessem progredir para outros mais complexos.

“A atividade física deve ser tão global quanto possível e tão individualizada quanto necessário.”

Programa Nacional de Educação Física (2001)

Tendo em conta esta perspetiva a formação de grupos foi variando ao longo das diversas aulas, criando grupos homogêneos e heterogêneos, dependendo da situação, como já referi anteriormente neste documento, a formação deste grupos visava sempre criar uma aula de intensidade adequada, desenvolvendo as capacidades físicas dos alunos.

## **5.2. Aprendizagens Realizadas**

Aprender a ser professor, segundo Basei, A (2008), vai muito além dos conhecimentos ditos técnicos e específicos, adquiridos na Universidade, está também relacionado com uma diversidade de outros conhecimentos que só se aprende quando nos inserimos em uma cultura profissional através da entrada em um ambiente de trabalho através da interação com os nossos pares. Apesar de ser fundamental os professores possuírem uma boa base teórica, de conceitos científicos para transmitir saberes há outras aprendizagens que só surgem com a prática, com a realização das atividades em contexto real.

Segundo Siedentop e Elder (1989): “A experiência é uma condição essencial da competência, mas não é condição suficiente”.

Como tal, posso afirmar que o processo de Estágio Pedagógico é uma experiência fundamental na formação de professores, pois este permite-lhes desenvolver competências através de uma prática acompanhada, supervisionada. Esta é a altura de pôr em prática todas as bases teóricas adquiridas ao longo do processo de formação, porém nem sempre se revela uma tarefa fácil, pois o *saber fazer* nem sempre é sinónimo de saber ensinar. É necessário ter um espírito crítico e reflexivo muito grande, quer em relação ao nosso trabalho desenvolvido, quer em relação ao trabalho desenvolvido pelos colegas, da mesma forma que devemos sempre aceitar as críticas, como propostas de melhoria para o desempenho das nossas funções.

O encontro com a prática de docência iniciou-se com a reunião do grupo de Educação Física, onde pude aprender como estas se desenrolavam, as funções de cada docente na reunião e as finalidades das reuniões. Todas as reuniões a que assisti foram uma mais-valia pois pude verificar a atitude a tomar em cada uma delas, como as responsabilidades de cada docente e a diversidade de papéis e funções que cada docente assumia nas diversas reuniões.

Na primeira reunião o grupo de estágio em conjunto com o grupo de Educação Física, definiu um conjunto de matérias estipuladas para cada ano, foi então que analisámos o Programa Nacional de Educação física, refletimos e ponderamos uma série de matérias que se enquadrassem com o currículo da escola, que fossem motivantes para os alunos e que permitissem uma maior experiência de diversas atividades, de forma a consagrar mais tempo às aprendizagem de cada unidade didática decidimos reduzir o volume de matérias por ano, alternando-as assim ao longo dos anos do 3º ciclo.

Esta reunião permitiu-me ganhar consciência sobre a forma de selecionar as matérias, bem como a forma de as adequar com as finalidades da escola, adequando as matérias às atividades existentes na escola, como por exemplo o torneio “ Compal Air”.

Em relação ao plano anual este foi elaborado de acordo com as aprendizagens efetuadas, mas só pode ser concluído com a adaptação ao meio em que me encontrava, foi necessário definir todo um conjunto de elementos que me auxiliaram a caracterizar o meio onde iria realizar a prática de estágio, foi necessário também nesta fase caracterizar o grupo alvo do processo pedagógico, a turma onde constatei que havia uma aluna com características especiais (NEE), o que me

permitiu aprender a planificar tendo em conta a heterogeneidade dos seus elementos.

A avaliação diagnóstica foi um aspeto que completou este processo de planificação, pois a partir desta aprendi a delinear objetivos práticos que fossem de encontro às necessidades de todos.

Ainda referente ao processo de planeamento aprendi, depois de efetuadas correções e propostas de melhoria pelo orientador da faculdade, a importância de uma estrutura correta das unidades didáticas, pois estas eram uma ferramenta de trabalho muito importante, aprendendo a colocar progressões pedagógicas adequadas ao nível da turma o que se viria a tornar muito útil no planeamento a curto prazo, outro aspeto essencial que aprendi foi a organizar uma boa extensão e sequência dos conteúdos, que me permitiu organizar todas as aulas de acordo com os objetivos planeados.

Em relação aos planos de aula após feedbacks de ambos orientadores e de uma pesquisa autónoma aprendi a definir objetivos claros e precisos para cada exercício, aprendi a focar-me no que realmente queria trabalhar com determinado exercício e aprendi também a escrever de forma clara esses objetivos. Outro aspeto que aprendi após instruções do orientador da escola foi a clarificar os critérios de êxito, aprendi a definir os critérios de êxito que realmente importavam para o nível da turma e não colocar os critérios de êxito do exercício em geral.

As minhas aprendizagens como estagiário foram surgindo naturalmente, através de aulas assistidas, de críticas e fundamentalmente através de uma análise reflexiva sobre as opções tomadas, verificando o que correu mal e o porquê.

Fui aprendendo técnicas de rentabilizar o tempo despendido na organização dos alunos, utilizando sinais combinadas com eles e também a organizar os grupos aquando a verificação das presenças. Um aspeto em que evolui bastante foi a nível de feedbacks, aprendendo a realizar feedbacks não de uma forma global sobre a exercitação correta, mas sobre os aspetos em que os alunos sentiam dificuldades. Ainda referente aos feedbacks, aprendi a necessidade por vezes de parar a aula, mesmo que fosse situação de jogo corrigindo os alunos, utilizando questionamento como forma de feedback.

Em relação à instrução aprendi a importância de realizar uma explicação de forma pausada e uma demonstração lenta, permitindo uma boa visualização dos gestos corretos.

Em relação à forma como conduzia a aula, aprendi a diferenciar o tom de voz adequando este às várias situações que a aula exigia.

Aprendi a prevenir certas atitudes, como a falta de motivação para as atividades que os alunos sentiam mais dificuldade, estimulando-os com competição entre eles e com exercícios com maior grau de dificuldade.

Efetuei muitas aprendizagens em relação às matérias abordadas, através de uma vasta pesquisa de exercícios e critérios de realização, essencialmente na modalidade de Badminton a qual nunca tinha tido contato e senti alguma dificuldade inicial em adaptar os exercícios para os objetivos estabelecidos, contudo com o decorrer da matéria e com observação da modalidade (aulas assistidas e jogos), aprendi a adequar os exercícios aos objetivos que pretendia transmitir.

Com o passar do tempo e com fácil identificação dos alunos as avaliações eram feitas de forma mais rápida e eficaz, identificando rapidamente os pontos fortes e fracos de todos os alunos, atribuindo uma cotação correta ao cada gesto técnico.

Estas aprendizagens foram essenciais para um bom desempenho docente, que serão muito úteis num futuro profissional, permitiram-me também ser capaz de transmitir uma série de conhecimentos que facultaram o apoderamento de certas competências aos discentes levando-os a evoluir em todas as matérias abordadas.

Aprendi também a lidar com pessoas com condições especiais e a definir objetivos motivantes para essas pessoas, aprendi essencialmente a agir em função das suas necessidades, prestando-lhe maior auxílio, aprendi também técnicas que facilitaram a sua integração na turma.

### **5.3. Desempenho e Questionamento Profissional**

Em relação ao meu desempenho como docente sempre me esforcei ao máximo, dando o melhor, perscrutando vários exercícios inovadores, com a finalidade de despertar o interesse e motivação dos alunos, empenhando-se desta feita para alcançarem os objetivos, com uma prática de atividade física intensa.

Sempre estive disponível para o esclarecimento de dúvidas, sempre me preparei para as aulas, estudando e revendo as matérias antes de iniciar as unidades didáticas, consultando-as sempre que necessário esclarecer algum aspeto em falta.

No processo de formação as dúvidas e questões sempre foram uma constante, não só acerca do meu desempenho como docente, o que me permitiu melhorar as minhas prestações, desenvolvendo respostas eficazes e apropriadas, mas também questionando-me sobre programas e currículos.

Ao deparar-me com a prática de ensino constatei muitas vezes que a realidade nem sempre está em consonância com a teoria, o que desperta logo alguma intriga e curiosidade sobre a forma correta de agir.

De acordo com Berliner (1986), os mestres colocam problemas sobre a sua verdadeira importância, e elaboram também representações dos problemas pedagógicos. Com base no autor e comparando os programas com a realidade, fui desenvolvendo uma série de questões dilemáticas ao longo do estágio pedagógico.

Uma situação que despertou curiosidade, tanto a mim como ao restante grupo de estágio foi relativamente à avaliação diagnóstica, de todas as matérias, ser realizada no início do ano letivo.

È certo que consta no Programa Nacional de Educação Física quando este tipo de avaliação deve ser realizada (no início do ano letivo) e a sua funcionalidade, entre outras, é tirar inferências acerca dos alunos a apresentar em reuniões intercalares, ou até mesmo a definir os objetivos ao longo do ano todo e comunicar quer aos encarregados de educação, quer aos próprios alunos (através de negociação dos objetivos a atingir).

Contudo parece-me um pouco precipitado, efetuar todas as avaliações numa fase inicial, os alunos podem ganhar *transfers*, técnicas ou conhecimentos ao longo do ano em determinadas matérias, ou podem até iniciar uma prática desportiva a meio do ano, o que vai fazer com que a sua prestação seja muito melhor e que os objetivos estipulados para a primeira aula sejam pouco estimulantes para os elementos em questão ou até para toda a turma, tendo estes uma aula pouco motivante e com poucas aprendizagens, não lhes traz nada de novo aos alunos, perdendo-se tempo de aprendizagem. Outro fator que esta avaliação pode influenciar é a nível da negociação, o professor ter estabelecido objetivos iniciais em conjunto com os alunos que facilmente os alcançarão, não progredindo no processo de aprendizagem.

Outra questão que me despertou algum interesse foi a integração dos alunos com deficiências profundas nas aulas de Educação Física, em que os seus movimentos

vão pouco além da locomoção e de uma forma muito limitada. Será que estes alunos devem integrar as aulas de educação física?

Partindo do pressuposto que sim é correto deixa-los só com um docente e com os restantes alunos?

Essas pessoas necessitam de acompanhamento constante e o docente ou está empenhado nas suas tarefas a ensinar a turma ou auxilia esse aluno na realização dos exercícios.

Talvez se a escola não tiver condições para manter um auxiliar de ação educativa a realizar a aula com estes alunos não os devessem integrar numa turma de currículo normal.

Outra controvérsia com que me deparei nas aulas assistidas, foi o porquê de um aluno que tem problemas de saúde e não pode realizar atividade física, ter no seu plano de estudos Educação Física.

Na minha ótica não acho correto colocar o aluno nesta situação desconfortável. Não lhe bastam as limitações de não poder praticar Educação Física, ainda é massacrado ao ter de assistir, impotente, aos colegas na realização da aula, na esperança de o professor se distrair ou de alguma bola vir ter com ele para poder realizar um remate ou passe para os companheiros. Para além disto, ainda provoca distúrbios ao falar para os colegas que se encontram em atividade.

Penso que seria muito mais vantajoso para o aluno ter outra disciplina em vez de Educação Física, ou então ter tarefas a realizar na hora desta aula, integrado na biblioteca ou em salas de estudo.

São estas algumas questões que me deparei no desempenho profissional.

#### **5.4. Compromisso Com as Aprendizagens**

Como já foi referido ao longo do presente documento assumi um compromisso comigo próprio, a evolução de todos os alunos, na minha opinião não faz sentido nem se pode considerar professor todo e qualquer sujeito que apenas debita a matéria, coloca os exercícios e avalia os resultados, sem se preocupar com a evolução dos alunos.

Para cumprir os meus objetivos foi necessário uma série de estratégias que facilitassem a igualdade de oportunidades e que favorecessem a aquisição de

conteúdos por parte dos alunos, utilizando a avaliação formativa em todas as aulas como suporte, fazendo uma reflexão sobre o transmitido, sobre a evolução dos alunos, sobre a minha prestação e sobre os fatores de sucesso ou insucesso da aula.

Para potencializar as aprendizagens dos alunos criei contextos ajustados às necessidades de todos, possibilitando a obtenção de sucesso de todas as partes integrantes da aula, utilizei para isso a formação de grupos homogêneos, em que adequava os exercícios possibilitando a cada grupo de alunos suprir as suas necessidades. Para promover a interação entre todos, o sentimento de pertença e entreajuda utilizei grupos heterogêneos, colocando estes grupos em atividades que não prejudicassem os elementos mais evoluídos, podendo também os que sentem mais dificuldades aprender observando os gestos técnicos de forma correta dos alunos com mais capacidades.

Os exercícios foram projetados sempre de forma sequencial, podendo os alunos apropriarem-se primeiramente de conceitos mais simples para depois os aplicar em contextos o mais semelhante possível da realidade da modalidade em questão.

As aulas foram sempre intensas e privilegiando sempre a exercitação, facilitando as aprendizagens dos alunos. Outro fator importante para que os alunos atingissem sucesso foi a motivação incutida nas aulas, em que sempre lhes transmiti o que esperava deles, que acreditava neles e no seu valor.

O professor de Educação Física não tem só um papel de transmitir conhecimentos relacionados com a disciplina, tem a função de intervir na formação pessoal dos alunos, transmitindo-lhe valores éticos e morais, hábitos de higiene e saúde, assumindo esse compromisso sempre me esforcei por transmitir esses valores aos alunos, alertando-os sempre que cometiam alguma atitude que não fosse correta, proporcionei um ambiente de amizade, cooperação e respeito entre todos.

## **5.5. Dificuldades e Estratégias de Resolução de Problemas**

Este tópico requer uma abordagem minuciosa às dificuldades sentidas, podendo verificar se consegui superar as dificuldades ou não.

As dificuldades sentidas principiaram-se na elaboração do plano anual, para superar esta dificuldade em reunião com o grupo de estágio efetuamos várias pesquisas, até

chegarmos a um consenso sobre a estrutura do plano e sobre o que deveríamos abordar em cada um dos seus tópicos. Ainda em relação ao plano anual senti algumas dificuldades em definir os objetivos, de forma que os alunos os conseguissem alcançar ao mesmo tempo que estes lhes apresentassem desafio. A forma de superar esta dificuldade foi em reunião com o restante grupo de estágio e com o professor orientador da escola, ouvindo os seus conselhos e propostas, em que após a avaliação diagnóstica e com base no Programa Nacional de Educação Física consegui elaborar objetivos pertinentes com grau de dificuldade elevado mas passíveis de serem alcançados.

Outra dificuldade sentida foi na anotação da avaliação diagnóstica, como esta foi feita logo no início do ano senti algumas dificuldades em assemelhar os nomes aos rostos e em efetuar registos rápidos.

Uma estratégia para suprimir esta dificuldade foi conhecer rapidamente o rosto alunos, associando de forma eficaz o seu nome.

Senti dificuldades na clarificação dos objetivos de aula, as estratégias para superar esta dificuldade foram os feedbacks constantes dos professores orientadores, o apoio do restante núcleo de estágio e uma vasta pesquisa sobre o tema.

A dificuldade dos feedbacks foi superada em parte com a diminuição de critérios de êxito para cada exercício, que fez aumentar a sua especificidade, focando-me mais nos aspetos essenciais. Os feedbacks em situação de jogo também representaram uma dificuldade, para a superar comecei a estabelecer relações mais próximas com a turma, a explicar a necessidade de paragens e a ganhar mais confiança em mim e diminuindo as incertezas em relação à turma. O fato de ter observado várias aulas, quer do orientador quer dos restantes colegas de estágio ajudou-me a superar esta dificuldade, verificando a forma correta de intervir e os momentos oportunos.

Outro aspeto em que senti algumas dificuldades iniciais foi na integração da aluna NEE, sem que esta integração prejudicasse as aprendizagens dela ou dos restantes colegas da turma. A forma de superar esta dificuldade mais uma vez veio das indicações do orientador, que me aconselhou a acompanhar a aluna levando-a pela mão a participar nas atividades dizendo-lhe o que ela deveria fazer e como se deveria movimentar, tendo ela uma participação mais ativa na aula e para os restantes alunos não serem prejudicados o grupo que ela integrava esta nunca era o mesmo.

A colocação do tom de voz foi mais um aspecto que senti dificuldades, exagerando por vezes o que causava confusão nos alunos, esta dificuldade foi superada com o decorrer do tempo em que os alunos me foram conhecendo e também fui controlando mais o meu entusiasmo na aula, utilizando outro tom de voz para a motivação dos alunos.

## **5.6. Relação Pedagógica**

As relações pedagógicas são relações interpessoais que se estabelecem entre dois sujeitos ou mais em que o objetivo principal assenta na transmissão de conteúdos. Estas relações estabelecem-se no processo Ensino-Aprendizagem, em que é necessário um transmissor de conhecimentos (pedagogo) e um recetor dos mesmos (alunos).

As relações humanas estão dependentes de uma série de fatores que as condicionam, desde logo a existência de estereótipos, de crenças ou até mesmo a existência de racismo, todos estes fatores associados ao contexto pedagógico podem afetar a relação entre Professor-Aluno, criando certos conflitos que prejudicam a qualidade de ensino, o que influencia as aprendizagens.

O professor tem o papel de instruir os alunos, de forma a motivar a sua participação ativa na aula, motivar o seu interesse por descobrir novas aprendizagens, motivar atitudes responsáveis, esta transmissão só é possível se o docente se adaptar à realidade do ensino e às verdadeiras carências do aluno, tendo em conta os fatores referidos anteriormente e ainda a subjetividade de interpretações, por parte dos alunos nem todos os alunos aprendem o mesmo da mesma forma, deve-se ter em conta as vivências dos alunos na escola, o enquadramento social, os usos e costumes, as vivências do aluno na disciplina se geralmente tem boas ou más notas, podendo antever logo a sua disponibilidade para a obtenção de novos conteúdos, trajetos de vida e aprendizagens anteriores, onde a avaliação inicial permite ao docente ficar a conhecer em que ponto do processo Ensino-Aprendizagem os alunos se encontram.

Tendo em conta estes fatores, desenvolvi com os alunos relações pedagógicas positivas, que facilitavam o processo de Ensino-Aprendizagem. A amizade, confiança e o respeito eram a base desta relação, facilitando assim a aproximação aos alunos sendo mais fácil a transmissão de valores corretos e socialmente aceites,

bem como a motivação para a prática desportiva regular, abordando constantemente os seus benefícios.

Esta relação pedagógica privilegiou ainda o direito de igualdades, tornando a Educação Física eclética, proporcionando a mesma possibilidade de evolução para todos.

A relação desenvolvida com todos sempre foi igual não privilegiando ninguém, penas acompanhando a prática da aluna NEE mais proximamente devido as suas limitações.

### **5.7. Relacionamento Profissional e com o Núcleo de Estágio**

O relacionamento com o núcleo de estágio sempre foi o melhor possível, desenvolvemos rapidamente uma relação de amizade e de sinceridade. O grupo sempre foi frontal em relação aos erros cometidos pelos colegas, dando sugestões para a melhoria do processo pedagógico, o que contribui para a minha evolução.

Na fase inicial assistimos as aulas de todos os colegas de forma a podermos verificar o melhor da aula e o pior, podendo assim adotar exercícios e metodologias que considerássemos pertinentes para as nossas próprias aulas e evitarmos a ocorrência dos mesmos erros.

A nível de trabalhos de grupo, sempre nos articulamos da melhor forma, sempre trabalhamos com o mesmo propósito respeitando as ideias de cada um e em conjunto procurarmos sempre uma forma de desenvolver um bom trabalho. Ainda a este nível realizámos em conjunto o plano anual, as grelhas de avaliação diagnóstica e as grelhas de observação das aulas, definimos em conjunto o formato dos planos de aula, cabendo depois a cada um adequar à turma em questão todo o material desenvolvido em conjunto, conferindo-lhe desta forma o seu cunho pessoal e a melhor forma de interpretar os instrumentos que iria utilizar para o desenrolar do processo de ensino pedagógico.

Todos os elementos do grupo sempre demonstraram grande dinâmica e inovação para a realização dos trabalhos, sempre se mostraram disponíveis para a resolução de algum problema surgido, assim como no auxílio dos colegas em qualquer dúvida.

A relação profissional com os orientadores sempre foi a melhor possível, respeitando sempre a sua opinião e aproveitando as correções e os feedbacks para superar as dificuldades sentidas e corrigir erros.

As relações desenvolvidas, quer com os restantes docentes do grupo quer com os professores em geral sempre foram de cordialidade, todos os docentes e a direção sempre nos trataram com amabilidade e sempre se mostraram disponíveis em para o que fosse necessário, contribuindo também para a nossa fácil adaptação e integração no meio escolar. Em relação ao corpo não docente estes sempre nos receberam com um sorriso, mostrando-se disponíveis para tudo o necessário, devo salientar a funcionária do pavilhão que foi com quem mais convivemos e a que nos ajudou mais, desde a localização do material, até à entrega e receção das autorizações, nas atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio.

### **5.8. Impacto do Estágio no Contexto Escolar**

O Estágio Pedagógico teve um grande impacto no contexto escolar, sendo os professores estagiários dotados de uma capacidade de ideias inovadoras e de aprendizagens substanciais, permite que o processo Ensino-Aprendizagem evolua.

O impacto que o grupo de estágio causou na escola foi muito bom, acarinhado por todos, quer docentes, quer funcionários e até por todos os alunos, sendo uma escola de pequenas dimensões, facilitou a interação entre todos.

O grupo de estágio sempre se articulou com o grupo de Educação Física, permitindo desenvolver um bom trabalho de cooperação, arranjando soluções para os problemas que iam surgindo.

A nível de projetos e parcerias educativas os alunos estagiários também foram uma mais-valia para alguns docentes da escola, acompanhando-os e diminuindo o seu volume de trabalho.

### **5.9. Prática Supervisionada**

Os professores orientadores foram peça fundamental na articulação dos saberes académicos com a prática de ensino.

A prática supervisionada foi constante ao longo do ano, o professor orientador da escola, Jacinto Silva esteve sempre presente, realizando no final das aulas uma análise crítica, em conjunto com o grupo de estagiários analisava a aula, realçava os pontos fortes e fracos, corrigindo e dando sugestões em relação aos aspetos menos conseguidos. Relativamente aos trabalhos teóricos estes sempre tiveram o parecer do orientador de escola, efetuando correções e auxiliando em alguma dúvida na realização dos mesmos. Os planos de aula eram sempre enviados com antecedência de forma que o professor orientador os pudesse ler e efetuar propostas de melhoria.

Em relação ao professor orientador da faculdade, Miguel Fachada, este sempre demonstrou uma capacidade crítica enorme, dando sempre bons feedbacks em relação ao trabalho desenvolvido, sempre sugeriu exercícios pertinentes e propostas de melhoria muito boas, que aproveitei para melhorar o meu processo pedagógico. Ambos os orientadores contribuíram muito para a minha evolução, contribuindo para a superação dos meus problemas, levando-me a melhorar o meu desempenho como docente.

## **6. APROFUNDAMENTO DE TEMA/PROBLEMA**

### **6.1. Justificação do Tema**

“O maior triunfo da escolaridade obrigatória reside no fato de que entre os melhores (professores) e entre os melhores pais, apenas um pequeno número pode imaginar um modo diferente de fazer as coisas”.

(John Gatto, 2003)

Este tópico surge na necessidade de se formarem professores competentes, capazes de analisar o sistema, os programas, o currículo e toda a envolvente que caracteriza o processo pedagógico, fomentando desta forma o espírito crítico do professor estagiário e a sua autonomia em encontrar soluções para solucionar os problemas com que se ia deparando ao longo do processo.

Nem sempre o que está legislado e está definido em programas oficiais é cumprido nas escolas, muitas vezes por incompatibilidade dos Programas Nacionais com as características da escola e do próprio meio envolvente, outras vezes por incompatibilidade no próprio sistema de ensino, ou por os profissionais da área não

fazerem nada para contrariar essas tendências, apenas centrando-se no que lhes é determinado não se questionando sobre se existe outra forma de fazer as coisas.

Ao deparar-me com a realidade que o contexto escolar oferece e de forma a contrariar estas tendências de professores que se acomodam ao sistema, surgiu em mim a necessidade de identificar e dar sugestões que possam contribuir para a melhoria de certas incongruências entre a realidade e o projetado em programas oficiais.

## **6.2. Tema**

Um assunto que suscitou curiosidade foi o fato de na escola onde realizei o meu estágio pedagógico não se realizarem testes de Aptidão Física, o que acontecia nas escolas dos restantes colegas estagiários. Desta forma o tema que me proponho desenvolver e analisar é:

*“A necessidade e a possibilidade de desenvolver Aptidão Física nas escolas”.*

## **6.3. Pesquisa Bibliográfica**

Para dar profundidade ao tema escolhido é necessário possuir uma base científica forte e sólida, de forma a fundamentar todas as minhas conclusões e ideias.

Desta forma surge a necessidade de definir alguns conceitos possibilitando uma melhor integração com o tema e sustentar as ideias que posteriormente serão desenvolvidas.

Para Aahperd (1988), Aptidão Física é “um estado físico de bem-estar que permite às pessoas realizarem as atividades diárias com vigor e reduzir os problemas de saúde relacionados com falta de exercício. Proporciona uma base de aptidão para participar em atividades físicas”.

Maia, J. (1988) define Aptidão Física como sendo “a capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de atividade física sem evidenciar sinais de fadiga. Esta capacidade deve ser mantida durante toda a vida”.

Segundo Bouchard & Shephard (1994) “Aptidão Física é um estado dinâmico de energia e vitalidade, que permite a cada um, funcionar no pico da sua capacidade intelectual, não apenas realizar as tarefas diárias, as ocupações ativas das horas livres e enfrentar emergências imprevisíveis sem fadiga excessiva, mas também prevenir o perecimento de doenças hipocinéticas”.

Segundo Malina (1995) Aptidão Física pode ser estática ou dinâmica, sendo que estática está relacionada com a capacidade do individuo manter ótimos níveis de Aptidão Física ao longo da vida e dinâmica pois esta sofre alterações que surgem com o processo natural de maturação e envelhecimento do sujeito.

Tendo em conta estas definições, posso concluir que Aptidão Física está associada à melhoria dos níveis de qualidade de vida, possibilitando às pessoas realizarem atividades diárias sem dificuldades, partindo desta perspectiva para melhorar o nível de vida, elas devem efetuar atividades físicas regulares, aumentando assim os seus níveis de Aptidão Física.

A condição física está dependente da atividade física. No sentido de promover a melhoria das condições de vida, saúde e bem-estar de todos os cidadãos, ao surgir o reajustamento do Programa Nacional de Educação Física em Dezembro de 2001, a Condição Física assume grande relevo nas aulas de Educação Física, tendo como objetivo que todos os alunos atinjam a Zona Saudável de Aptidão Física e que ganhem o interesse por uma prática regular de atividade física, com o intuito de ganharem hábitos para a vida, mesmo fora do contexto escolar, que lhes possibilitem manter um bom nível de Aptidão Física, melhorar a sua qualidade de vida e também diminuïrem os problemas de saúde associados à falta de atividades físicas.

O treino desportivo é a quantidade de trabalho que um individuo realiza, para conseguir atingir uma determinada performance, permitindo melhorias na condição física.

O treino desportivo baseia-se em princípios, que possibilitam a obtenção dos objetivos, sendo estes princípios:

- Princípio da Sobrecarga – o nível de estimulação da carga tem de ser significativo para que a adaptação seja progressiva;

- Princípio da Regularidade ou Continuidade – este princípio determina a necessidade de se trabalhar de forma contínua para se poder usufruir dos benefícios do treino;
- Princípio da Progressão e Variação – o “stress” fisiológico ou carga funcional derivado do princípio da sobrecarga, tem de ser progressivamente aumentado no decurso do tempo para que possam ocorrer ganhos.
- Princípio da Total Amplitude do Movimento – quando os músculos são exercitados em toda a amplitude do movimento estão garantidas as condições pra se manter plena flexibilidade das articulações envolvidas;
- Princípio do Equilíbrio Muscular – equilíbrio muscular refere-se à relação de força, potência ou resistência que se estabelece entre dois músculos numa dada articulação;
- Princípio da Especificidade – o estímulo deve ser próprio da modalidade porque diferentes cargas provocam diferentes aptidões;
- Princípio da Reversibilidade – com a paragem de estimulação o nível atingido pelo atleta perde-se pois as adaptações provocadas pela carga são transitórias;
- Princípio do Efeito Retardado da Carga – o efeito da carga não é imediato pode ser retardado ou acumulado. (Romão, P. & Pais, S., 2004; C. Carvalho 2001)

Seguindo os princípios de treino facilmente se percebe que para se desenvolver capacidades físicas que possibilitem aos alunos uma melhoria da Aptidão Física, é necessário trabalhar de forma regular ao longo do tempo, as paragens podem levar à perda das adaptações já conseguidas, as cargas também devem ser aumentadas com o decorrer do tempo.

O Programa Nacional de Educação Física na perspetiva de qualidade de vida, saúde e bem-estar tem como finalidade melhorar a Aptidão Física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno, para isto propões 3 sessões semanais de 45 minutos de Educação Física, respeitando os princípios do treino.

O programa refere que a intencionalidade da Aptidão Física condiciona a seleção das situações de aprendizagem, a forma como se organiza e se estrutura cada uma, e o conjunto das aulas de Educação Física. Admite o trabalho específico e integrado

das diversas capacidades motoras, salvaguardando os procedimentos metodológicos para o treino de cada uma e a relação de contraste ou complementaridade com as restantes situações da aula. Deve-se assegurar que a intensidade e o esforço desenvolvidos pelos alunos, seja relevante possibilitando a melhoria da Aptidão Física.

Tendo em conta os princípios do treino facilmente se verifica que nem todas as escolas possuem capacidades para aplicarem estes princípios nas aulas de Educação Física, ou por falta de carga (2 aulas semanais), ou por falta de condições materiais ou até mesmo por um número excessivo de alunos, outro fator que condiciona estes princípios é o fato de existirem longos períodos de férias, em que alguns dos alunos não executam mais nenhuma prática desportiva organizada para além das aulas.

O Programa refere que após períodos de férias deve-se efetuar revisão da matéria e recuperação do nível da Aptidão Física, relatando que eventualmente diminui.

Consta ainda que as avaliações devem ser divididas em três áreas, atividade física, relativamente as matérias, Aptidão Física, se os alunos se encontram na Zona Saudável de Aptidão Física e conhecimentos relativamente a processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Na pesquisa efetuada retirei alguns estudos relacionados com a temática, que seguidamente serão descritos e analisados como forma de perceber qual a possibilidade de se desenvolver Aptidão Física.

Mahon, Ignico e Mars (1993) citados por Lopes, V. & Maia, J. (1999) encontraram melhorias na prestação de flexibilidade num grupo de crianças com aulas diárias de Educação Física em relação a um grupo de crianças com duas aulas semanais.

Gribaudo et al, citado por Lopes e Maia (1999) não encontraram diferenças significativas em certos aspetos de Aptidão Física, entre um grupo de três sessões e o grupo de controlo.

Um estudo realizado por Stratton, G. (1996) sugere um mínimo de três sessões semanais de trinta minutos de atividade física moderada a vigorosa para promover a saúde e bem-estar, ou três sessões semanais de vinte minutos de atividade física intensa.

O mesmo estudo refere que o currículo de Educação Física na maioria dos países não possui uma frequência ou duração para alcançar atividade física recomendada

para a melhoria das capacidades físicas dos seus alunos. Este estudo considera que as aulas de Educação Física, devem preparar e ensinar os alunos a serem fisicamente ativos e devem ter uma carga de atividade física moderada a intensa, para desenvolvimento das Aptidões Físicas.

Ao longo do estudo faz-se referência às modalidades abordadas e à discrepância de intensidades que estas implicam nos alunos, demonstrando através de estudos que após vinte minutos intensos a frequência cardíaca reduz drasticamente. As conclusões do estudo referem que os professores devem organizar os alunos em níveis diferentes, de forma a superar as dificuldades de todos, refere ainda que os objetivos do currículo centram-se mais nas aprendizagens das modalidades do que em promover a Aptidão Física.

Pode-se inferir deste estudo que as aulas de maior duração não trazem benefícios a nível de melhoria da Aptidão Física, visto que após certo período de tempo a intensidade da aula diminui, por fatores de fadiga e cansaço.

Outro estudo mais recente realizado por Lopes, V. e Maia, J. (2001) sobre os efeitos de programas de Educação Física, visava verificar a mudança ocorrida ao longo do ano a nível de Aptidão Física, na coordenação motora e nas habilidades motoras de crianças em idade escolar, quando sujeitas a diferentes programas e a diferentes frequências semanais de atividade física (duas sessões semanais e três sessões semanais).

Nas conclusões do estudo os autores referem que a frequência semanal de três aulas provocou um efeito superior em relação à frequência semanal de duas aulas, no desenvolvimento dos níveis de expressão da Aptidão Física e das capacidades de coordenação corporal, no entanto, na generalidade dos grupos de habilidades motoras as duas frequências semanais surtiram os mesmos efeitos.

Um estudo realizado por Araújo, A. (2008) visava saber em que nível da Zona Saudável da Aptidão Física, se encontravam os alunos depois da escolaridade obrigatória. O autor teve por base o Programa Nacional de Educação Física (2001), e o teste utilizado foi o fitnessgram. Relativamente ao estudo o autor conclui que somente 30% dos alunos se encontram na Zona Saudável da Aptidão Física.

Piéron (1985) citado por Lopes, V. & Maia, J. (1999) defende que a falta de melhoria das Aptidões Físicas nas aulas de Educação Física se deve ao fato destas terem tempos de atividade física intensa muito baixos e existirem muitos tempos de inatividade no decorrer das aulas.

Na opinião de Paters e Pahlke (1983) citado por Carvalho (1996) “as horas semanais dedicadas à atividade física dos jovens perfazem uma parte limitada do volume de movimento necessário para um desenvolvimento corporal normal”.

Após estes estudos posso concluir que a necessidade de aumentar os índices de Aptidão Física nas aulas de Educação Física, está dependente da intensidade das mesmas, da frequência e da duração, que necessitam um mínimo de 3 sessões de 30 minutos semanais.

#### **6.4. Considerações Finais**

A crescente globalização e industrialização fizeram disparar os níveis de sedentarismo, obesidade e stress na população mundial.

Segundo os princípios da escola, esta não visa só a transmissão do currículo, do conhecimento de saberes e matérias, esta tem também como finalidade a transmissão de valores morais, éticos aos seus alunos, ajudando na formação deles.

De acordo com as finalidades da escola e em específico da Educação Física, esta deve promover o desenvolvimento físico dos seus alunos, podendo estes apoderarem-se de conceitos, técnicas e habilidades desportivas, evoluindo nas várias matérias abordadas ao longo do seu percurso educativo, mas também deve melhorar os níveis de Aptidão Física dos seus alunos, aumentando desta forma a saúde e bem-estar da população educativa.

A Educação Física não visa o desenvolvimento destas capacidades só em contexto escolar, é da competência desta disciplina inculcar nos seus alunos um espírito ativo, motivando os alunos para uma prática regular de atividade física, dando a conhecer os benefícios desta prática, ensinando-os a determinar o seu ritmo, podendo estes manter uma prática adequada e moderadamente intensa ao longo de toda a vida.

Não era fácil descobrir o nível de Aptidão Física em que os alunos se encontravam, nem se esse nível era o adequado, desta forma o programa consta que a avaliação desses níveis deve ser efetuada através da realização da bateria de testes fitnessgram, onde constam três zonas específicas, que se podem classificar como “Precisa Melhorar”, “Zona Saudável de Aptidão Física”, e “Ótimo”. Tendo em conta estes valores o Programa Nacional enuncia que em todos os alunos os alunos devem estar na Zona Saudável de Aptidão Física.

Contudo a necessidade de melhoria da Aptidão Física, nas aulas de Educação Física, esbarra muitas vezes com fatores desfavoráveis, como os espaços que a escola oferece para a prática de atividade física, o tempo disponível para as aulas de Educação Física, o número de alunos por turma ou por espaços e até mesmo os materiais.

Estas impossibilidades derivam por vezes de programas que são constituídos teoricamente, sem verificar a sua viabilidade prática, não sendo por vezes cumpridos na totalidade pelo sistema de ensino, ou pelos professores.

De acordo com o Programa Nacional, as aulas de Educação Física, devem ter três sessões semanais, seguindo os princípios do treino e como já foi referido no documento o aspeto temporal, é essencial para o desenvolvimento dessas capacidades.

De acordo com um estudo realizado por Soares et al (2002) a partir de 2001 as escolas têm autonomia na gestão da carga horária curricular tendo a Secretaria de Estado da Educação estabelecido um mínimo de cargas horárias semanais, por este fato as escolas podem optar por realizar três sessões de 45 minutos ou então uma sessão de 45 minutos e outra de 90 minutos. É sabido que em muitas escolas as cargas horárias são apenas de duas sessões semanais, sendo uma de 45 minutos e a outra de 90 minutos, não estando garantida a regularidade mínima desejável, surtindo efeitos diferentes nos alunos a nível de Aptidão Física e do desenvolvimento destas capacidades, como comprova um estudo citado, o tempo adequado para atividade moderadamente intensa é de sensivelmente vinte minutos, a partir daí o rendimento do atleta diminui, não surtindo os mesmos efeitos a nível de melhoria da Aptidão Física duas sessões ou três por semana.

O Programam Nacional refere-se a sessões de 45 minutos de tempo útil de aula, contudo o tempo útil das aulas de 45 minutos é de sensivelmente 30 minutos, pois os alunos despendem tempo para se equiparem e também necessitam sair mais cedo para realizarem a higiene pessoal, de forma que não prejudiquem o tempo destinado à disciplina seguinte. Outro aspeto temporal que se deve fazer referência é o tempo despendido em explicações, organização do exercício, demonstrações e interrupções para se efetuarem as devidas correções, sendo ainda necessário efetuar questionamento, revendo a matéria e a consolidação desta por parte dos alunos.

Para obtenção de sucesso os alunos necessitam de trabalhar essencialmente as matérias, segundo o Programa essas matérias devem ser trabalhadas de forma intensa, para introduzir melhorias nas capacidades dos alunos, contudo muitas vezes a intensidade em cada tarefa é limitada, tendo em conta uma série de fatores, ou a necessidade de realizar algum gesto de forma mais lenta, tentando interiorizar bem o movimento, a necessidade de parar a tarefa enquanto lhe são dirigidas instruções ou até mesmo o tempo de espera para poderem realizar a tarefa, sendo que muitas vezes não existem condições para todos os alunos exercitarem em simultâneo, embora se tente reduzir todo o tempo passado em espera, todo o tempo gasto em gestão e organização da aula há sempre a necessidade de efetuar paragens nas aulas de Educação Física, afetando desta forma a possibilidade dos alunos desenvolverem Aptidões, diminuindo o tempo destinado à prática consecutiva e também a intensidade da aula.

Mesmo que se maximize o tempo de atividade de aula, que esta seja intensa, que possam introduzir melhorias nas capacidades físicas dos alunos, há modalidades que são mais propícias ao desenvolvimento de certas capacidades do que outras, podendo-se trabalhar as capacidades coordenativas e também condicionais como flexibilidade entre outras, em Ginástica, contudo há uma série de capacidades que não são passíveis de serem trabalhadas na abordagem desta modalidade, não se enquadrando com a modalidade, nem com os espaços disponíveis para a aula, como por exemplo a velocidade, resistência aeróbica, entre outras.

Os recursos espaciais condicionam também a melhoria das Aptidões Física, ficando muitas vezes o espaço reduzido impossibilitando desta forma trabalhar capacidades como resistências aeróbicas.

O programa também refere que se deve aplicar a bateria de testes do fitnessgram, contudo não especifica em que alturas este deve ser aplicado, deve ser aplicado inicialmente para verificar o nível dos alunos, definindo-se objetivos que os levem a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física, contudo não faz referência quando deve ser verificada essa possível melhoria, tendo em conta que este é um fator de avaliação, deve ser feita a verificação da melhoria das capacidades no término de cada período. Para se aferir o sucesso dos alunos deve-se selecionar um conjunto de matérias as quais os alunos devem obter certos níveis (introdutório, elementar Avançado), em relação à Zona Saudável de Aptidão Física o programam só refere que os alunos se devem encontrar nesta zona. Tendo em conta as capacidades dos

alunos e também as matérias abordadas em cada período, os alunos podem-se encontrar na Zona Saudável de Aptidão Física em certos critérios e não atingir essa zona noutros, sendo que o Programa não especifica como devem ser avaliados os alunos nestes casos.

De acordo com o Programa Nacional deve-se trabalhar a recuperação dos níveis de Aptidão Física, eventualmente diminuído pela interrupção de atividade física.

Sendo o desporto uma ciência, em Educação Física não se pode ensinar, trabalhar com a eventualidade, é necessário verificar e provar se os alunos efetivamente diminuíram os níveis de aptidão após os períodos de férias, realizando para isso novamente a bateria de testes indicada no Programa Nacional, de forma a melhorar as capacidades dos alunos.

Sabendo que o ano letivo tem dois grandes períodos de interrupção letiva, (Natal e Páscoa) e ainda um período de interrupção para o Carnaval que pode afastar os alunos uma semana e meia da prática desportiva, os testes deveriam ser realizados minimamente duas vezes por período, o que ocuparia muito tempo, diminuindo o tempo destinado a melhoria da Aptidão Física.

Seguindo esta ordem de ideias a realidade do contexto escolar não facilita a possibilidade de se desenvolver Aptidão Física nos seus alunos, o tempo disponível para a prática de atividade física, o número de sessões semanais, as condições espaciais, materiais e em determinados casos o número excessivo de alunos e ainda a intensidade das aulas (ou a falta dela), tornam-se um obstáculo à necessidade de desenvolver estas aptidões. Por tudo isto parece-me utópico a realização dos testes de fitnessgram em determinadas escolas, tendo em conta que muitos dos jovens praticam desportos extracurriculares, os resultados obtidos podem de alguma forma induzir o docente em erro em relação ao seu método de trabalho.

Dadas as impossibilidades de se desenvolver Aptidão Física no contexto de aula, cabe aos professores darem a conhecer os benefícios de uma prática regular, ensinar os alunos a identificarem as suas capacidades físicas, procurando sempre manter um nível intenso de atividade, dentro do tempo recomendado (30 minutos), motivando os seus alunos para a participação em desportos quer a nível de escola quer fora dos escrutínios desta e a promoção de aulas com máxima intensidade possível, desenvolvendo ao máximo as capacidades que cada matéria potencializa.



## 7. CONCLUSÃO

Dado o término do estágio Pedagógico posso concluir que este foi essencial na minha formação como docente. No decorrer deste ano letivo deparei-me com algumas dificuldades que me incutiram a necessidade de desenvolver técnicas e estratégias para as superar. O fato de ser um processo acompanhado e supervisionado, em que ocorrem inúmeras correções e críticas ao trabalho desenvolvido, foi fulcral para a superação dessas dificuldades e contribuiu imenso para a minha evolução como docente, assim como os pareceres críticos e conselhos dos colegas do grupo de estágio.

Os receios iniciais, ansiedades e nervosismo foram ficando para trás com o decorrer do tempo. A integração na comunidade escolar foi muito boa, tanto a nível dos docentes como dos funcionários, o que me permitiu trabalhar num ambiente saudável, com o apoio e disponibilidade de todos para o caso de alguma eventualidade, este ambiente permitiu-me ganhar mais confiança para encarar esta fase.

Este ano permitiu-me aferir uma melhor visão sobre o sistema de ensino, percebendo de forma clara que nem sempre os pressupostos teóricos são passíveis de serem executados, por uma vasta gama de condicionantes.

Tomei consciência da importância de um bom planeamento, da diferenciação de objetivos de acordo com os níveis dos diferentes alunos partindo de uma avaliação inicial, ganhei consciência também da necessidade de ajustamento e improvisação que a prática docente implica.

A presença de uma aluna NEE na turma foi uma mais-valia para o meu desenvolvimento quer como docente quer como pessoa. O convívio diário com ela, o contato com as suas limitações foi algo com que eu não estava familiarizado e para o qual não tinha qualquer experiência mas ao longo das aulas esta situação tornou-se mais banal, ou seja, a cada dia que passava ganhava mais experiência no que diz respeito à forma de lidar com ela, ao tipo de exercícios que podia programar para ela, etc.

Após esta experiência com a aluna, sinto-me mais preparado para enfrentar situações semelhantes sem o mesmo receio que tinha inicialmente.

As expectativas iniciais foram alcançadas, consegui desempenhar as funções de docente, senti que apesar das dificuldades iniciais sempre estive à altura da turma,

desenvolvendo com todos uma boa relação de amizade e de respeito, em que me consegui impor e controlar a turma. Sinto que consegui passar valores éticos e morais, intervindo na formação dos discentes como pessoas, como futuros “homens e mulheres”, consegui também cativar os alunos para a prática desportiva, sendo que muitos deles ainda queriam continuar em prática no final das aulas, desenvolvi nos alunos um espírito de competição saudável e de entreajuda.

Vejo que o objetivo principal foi atingido, transmiti conhecimentos, fiz com que todos os alunos, incluindo a aluna NEE, conseguissem atingir os objetivos estipulados e conseguissem evoluir no processo de aprendizagem.

Criei aulas motivantes e intensas para todos os alunos, aumentando assim as suas capacidades e empenho na aula.

Fui um ano muito trabalhoso mas que trouxe as devidas recompensas, consegui superar as dificuldades, apoderei-me de muitos conhecimentos, técnicas e estratégias que me serão muito úteis num futuro profissional.

Sinto que consegui desenvolver um bom trabalho junto dos alunos, tenho a sensação e dever cumprido.

## 8. BIBLIOGRAFIA

- Araújo, A. (2008). *Aptidão Física em Adolescentes Escolares - Relatório Parcial do "Observatório de Aptidão Física" em Jovens de 17 Anos de Idade*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Basei, A. (2008). *Aprendizagem docente no contexto académico: a formação inicial e suas contribuições para a iniciação profissional dos professores de Educação Física*. Obtido em Maio de 2012, de Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd124/aprendizagem-docente-no-contexto-academico-dos-professores-de-educacao-fisica.htm>
- Berliner, C. (1986). In *Pursuit of Expert Pedagogue*. American Educational Researcher Association. Vol. 15 pp 5-13
- Bom, L.; Costa, F.; Jacinto, J.; Cruz, S.; Pedreira, M.; Rocha, L.; Mira, J.; Carvalho, L.; (2001): *Programa Nacional de Educação Física (Reajustamento) – Ensino Básico 3º Ciclo*.
- Cancela, M. (2002). *Caraterização da Modalidade de Bodycombat Através de Testes da Aptidão Física Gerais e Específicos e Resultantes de um Treino de 8 Semanas em Praticantes Iniciantes*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Carvalho, C. (1996). *A Força em Crianças e Jovens: O seu desenvolvimento e treinabilidade*. Lisboa : Livros Horizonte.
- Carvalho, C. (2002). *Princípios Fundamentais do Treino para o Desenvolvimento de Força Muscular*. Treino Desportivo. Nº 18 pp. 4-15.
- COSTA, Carreiro & OUTROS (1996). *Formação de Professores em Educação Física, Conceções, Investigação, Prática, Ciências da Educação*. Lisboa: Edições FMH.
- Costa, F. (1984). *O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar?*. Horizonte. Vol. 1, Nº1, pp. 22-26
- Guilardi, F.; & Spallarossa. *Guia Para a organização da Escola*. Roma: Edtori Riuniti.
- Lopes, & Maia. (1999). *Estudo Sobre o Contributo de Programas de EF Para a Melhoria da Aptidão Física em Crianças de Idade Escolar*. Boletim de Educação Física. Nº 17/18, pp. 53-60.
- Lopes, & Maia (2001). *Análise dos Efeitos de Programas de Educação Física na Expressão da Aptidão Física, Coordenação e Habilidades Motoras em Crianças do*

*Ensino Primário. Educação Física e Desporto na Escola - Novos Desafios e Diferentes Soluções.* pp. 63-77.

Nascimento, & Marques (1999). *Aptidão Física da População Escolar do Distrito de Aveiro. Estudo em Crianças e Jovens dos 11 aos 14 Anos de Idade.* Boletim de Educação Física. Nº 17/18, pp. 61-72.

Pereira, A., & Francisco, C. (2004). *Supervisão e sucesso do desempenho do aluno no estágio.* Obtido em Maio de 2012, de Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd69/aluno.htm>

Pereira, S. (2004). *Os Efeitos do Tempo de Prática na Aptidão Física Após um Programa de Atividade Física em Adultos Idosos .* Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física de Coimbra.

Pereira & Brito. (2004). *O Fitnessgram e o Desempenho em Educação Física - Estudo Comparativo Entre as Classificações no Fitnessgram e em Educação Física.* Revista Horizonte. Vol. XIX, pp. 3-7.

Soares, Diogo & Outros. (1996). *Educação Física Escolar – O Tempo e a sua Gestão.* Gymnasium: Revista de Educação Física, Desporto e Saúde. Nº 1 (2002), pp. 35-44

Stratton, G. (1996). *Children's Heart Rates During Physical Education Lessons.* Pediatric Exercise Science. Nº 8 pp. 215-233.