



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

**Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e
Secundário**

João Paulo Urbano Moreira

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
EBI/JI PROF. DR. FERRER CORREIA JUNTO DA TURMA G DO 9º ANO NO
ANO LETIVO 2013/2014**

**Coimbra
2014**



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

**Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e
Secundário**

João Paulo Urbano Moreira
2009121070

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
EBI/JI PROF. DR. FERRER CORREIA JUNTO DA TURMA G DO 9º ANO NO
ANO LETIVO 2013/2014**

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

Orientador: Mestre Miguel Ângelo Fachada

**Coimbra
2014**

Moreira, J. (2014). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola EBI/JI Prof. DR. Ferrer Correia junto da turma G do 9º ano no ano letivo 2013/2014*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra, Portugal.

COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

João Paulo Urbano Moreira, aluno número 2009121070 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art.30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009).

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar tenho de agradecer aos meus pais por terem feito de mim a pessoa que sou hoje, sem eles hoje não seria possível chegar a este patamar, sem a educação, os valores e o amor que me transmitiram, nunca teria conseguido concluir mais uma etapa da minha formação. Agradeço também ao meu irmão por tudo aquilo que representa na minha vida.

À minha namorada por ter sido a pessoa que me acompanhou de perto neste percurso e sempre me ajudou a ultrapassar as dificuldades com um sorriso.

Os meus agradecimentos são extensíveis ao professor Edgar Ventura, grande responsável pela minha evolução enquanto mestrando na área de docência em Educação Física. Reconheço que quase tudo o que sei hoje lhe devo. Revelou imensa compreensão perante a minha inexperiência e desconhecimento, disponibilizou todo o seu saber e apoio em prol do meu desenvolvimento como professor em potência, mas também como pessoa, foi um porto de abrigo e uma mão amiga nos momentos mais conturbados no decorrer de todo o ano letivo.

Os meus agradecimentos ao professor Orientador Miguel Fachada não só pelas aprendizagens que me proporcionou ao longo do meu percurso académico, mas também pelo apoio que sempre disponibilizou e demonstrou.

À Professora Paula Tomé, Diretora de Turma do 9ºG pela paciência, colaboração e transmissão de conhecimentos e sabedoria relativamente ao cargo de Diretor de Turma, que tanto contribuiu para complementar esta experiência.

À minha turma, 9º G, por todas as dificuldades e desafios que tive de superar para me tornar melhor profissional, vão permanecer para sempre na minha memória e no meu coração. Quando me lembrar deles vou sempre esboçar um sorriso.

E por último aos colegas estagiários do curso de mestrado a lecionar na Escola EI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia, João Pinto, Luís Sousa e Luís Perames por toda a ajuda e disponibilidade, amizade e companheirismo que me ofereceram sem esquecer os bons momentos passados na escola que serviram para descomprimir e eliminar o stress.

A todos o meu sincero Obrigado!

RESUMO

O relatório final de estágio encerra uma longa caminhada na formação académica, estando inserido no Plano de Estudos do 3º e 4º semestre do Mestrado em Ensino da Educação Física da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O estágio pedagógico constitui o último degrau da formação inicial do professor, na qual se vivencia a realidade escolar na primeira pessoa, pondo em prática todos os conhecimentos adquiridos nos três anos de Licenciatura e no primeiro ano de Mestrado. O presente documento tem por base apresentar todo um conjunto de tarefas realizadas e uma reflexão sobre a experiência do estágio e as aprendizagens efetuadas, junto da turma G do 9º ano, na Escola EI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia, em Semide, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo, sob a orientação do professor Edgar Ventura e com a supervisão do Mestre Miguel Fachada.

Este estágio permitiu-me evoluir enquanto ser humano e enquanto profissional. Esta formação inicial propiciou-me inúmeras vivências que me marcaram e que me vão marcar para sempre. A minha postura foi-se alterando devido ao acréscimo de responsabilidade que ao longo do tempo se fazia sentir, levando a que me sentisse um verdadeiro professor. Este novo ciclo articula o fim da vida académica e o início da vida profissional.

O relatório de estágio pedagógico encontra-se estruturado em três partes distintas: a primeira consiste numa descrição de todas as atividades realizadas, seguida de uma reflexão estruturada de todas as atividades da prática pedagógica. Por último, uma parte dedicada ao aprofundamento teórico sobre, a capacidade coordenativa, junto de um aluno com deficiência mental.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico. Educação Física. Necessidades Educativas Especiais. Alunos. Ensino-Aprendizagem. Reflexão.

ABSTRACT

The final report of practicum ends a long journey in academic training, which is inserted in the study plan of the 3rd and 4th semester of the Master of Teaching of Physical Education, of the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. The educational training in context is the last stage of the teacher training, in which we experience first-hand the school reality putting into practice all the knowledge acquired in the three -year BSc and MSc in the first year of the master degree. This document aims to present a whole range of tasks performed and a reflection on the experience and the learning achieved, working with the class G of the 9th year in the School E/B JI Pr. Dr. Ferrer Correia in Semide, which is part of the Group of Schools of Miranda do Corvo. This work was done guidance of Professor Edgar Ventura and the supervision of Master Miguel Fachada.

This teaching training allowed me to evolve as a person and as a professional. This initial training has provided me countless experiences that have influenced me and that will forever do so. I have changed my posture due to the increase of responsibility over time which made me feel like a real teacher. This new cycle articulates the end of the academic life and the beginning of working life.

This final report is structured into three distinct parts: first there is a description of all the activities performed. Secondly a structured reflection of all the activities of the pedagogical practice follows. Finally, we present a part dedicated to the theoretical study on coordinative ability, put into practice with a student with special educational needs.

Keywords: *Practicum, Physical Education. Knowledge. Students. Teaching and Learning. Reflection.*

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FCDEF- Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

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

EF – Educação Física

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PA – Plano Anual

UD - Unidade Didática

E-A – Ensino – Aprendizagem

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Classificação da Deficiência Mental.....51

LISTA DAS FIGURAS

Figura 1 - 1º Momento de avaliação.....56

Figura 2 - 2º Momento de avaliação.....56

Figura 3 - 3º Momento de avaliação.....56

Figura 4 - 4º Momento de avaliação.....56

SUMÁRIO

COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO	IV
AGRADECIMENTOS.....	V
RESUMO	VI
ABSTRACT	VII
1. Introdução	11
Capítulo I – Descrição.....	13
1. Contextualização da Prática Desenvolvida	13
1.1 As minhas expectativas iniciais em relação ao estágio	13
2. Caraterização do Contexto	14
2.1 Caraterização da Escola.....	14
2.2 Recursos Espaciais para Educação Física	15
2.3 O grupo de Educação Física.....	16
2.4 O núcleo de estágio	16
2.5 Os professores Orientadores	16
2.6 Auxiliares da Educação Educativa	17
2.7 Breve Caraterização da Turma	17
3. Atividades de Ensino Aprendizagem	19
3.1 Planeamento.....	19
3.1.1 Plano Anual.....	20
3.1.2 Unidades Didáticas	22
3.1.3 Planos de Aula	24
3.2 Realização	26
3.2.1 Instrução	26
3.2.2 Gestão	27
3.2.3 Clima.....	29
3.3.4 Disciplina.....	30
3.3.5 Decisões de Ajustamento.....	30
3.3 Avaliação	31
3.3.1 Avaliação Diagnóstica	32
3.3.2 Avaliação Formativa.....	33
3.3.3 Avaliação Sumativa.....	34
4. Atitude ético-profissional	35
Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica.....	36
1. Planeamento e Realização	37

2. Avaliação	40
3. Compromisso com as Aprendizagens dos Alunos	41
4. Dificuldades e Necessidades de Formação.....	42
4.1 Dificuldades sentidas e formas de resolução	42
5. Ética Profissional	46
5.1 Importância do trabalho individual e de grupo	46
5.2 Capacidade de Iniciativa e Responsabilidade	47
6. Questões Dilemáticas.....	47
Capítulo III – Aprofundamento do tema: “Capacidade Coordenativa com um aluno com Deficiência Mental.”	49
1. Introdução	49
2. Caracterização do caso	50
3. Origem de problemas / sintomatologia.....	50
4. Justificação do Estudo.....	52
5. Objetivos.....	52
5.1 Gerais	52
5.2 Específico	52
6. Enunciado do propósito da intervenção feita	52
7. Justificação dos instrumentos	53
8. Enquadramento metodológico de investigação ação	53
9. Estratégias de Intervenção	54
10. Resultados	56
11. Síntese Conclusiva	57
12. Recomendações de trabalho a resolver no Futuro	58
13. Bibliografia.....	58

1. Introdução

“**Chegou o momento!**”. Desde o primeiro dia até ao último este foi o meu pensamento durante o estágio. Chegou o momento de começar o estágio, de conhecer os alunos, da primeira reunião de conselho de turma, de elaborar o primeiro plano de aula assim como abordar a primeira modalidade do ano letivo, de avaliar os alunos, de me despedir deles e de todo um combinado de situações. Nesta minha nova etapa houve sempre uma aglomeração de emoções, sentimentos e vivências que me colocaram à prova e que eu tentei sempre ultrapassar utilizando todos os instrumentos que me foram dados e ensinados ao longo da vida e da minha formação académica.

Este foi o momento em que pude vivenciar duas situações em simultâneo, a de ser professor e aluno. Brito (2007) referenciou que os cursos de formação de professores devem transcender o paradigma tecnocrático, orientando-se em pressupostos formativos que busquem a interface nos conhecimentos profissionais, nas práticas quotidianas da escola e na realidade social na qual o processo ensino-aprendizagem ocorre e transcorre. Deste modo, a minha formação pós-Aluno e pré-Professor neste ano letivo, contribuiu para um enriquecimento não só académico e profissional como também pessoal.

O ano de estágio é também a reta final de um caminho por vezes atribulado e carregado de desvios, de dúvidas e incertezas. Contudo, quando desejamos intensamente chegar à meta arranjamos forças onde nem sequer sabíamos que estas existiam e conseguimos ultrapassar aspetos secundários para alcançarmos a nossa verdadeira prioridade: o sonho de ser Professor. Assim sendo, reflito-me na frase referenciada por um dos heterónimos de Fernando Pessoa “...*tenho em mim todos os sonhos do mundo*”.

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF), da Universidade de Coimbra.

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola EI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia, em Semide, sob a orientação do professor Edgar Ventura, com a supervisão do Mestre Miguel Fachada.

Tem como principal objetivo evidenciar as expectativas e opções iniciais em relação ao estágio, evolução operada no estágio, aprendizagens realizadas,

importância do trabalho individual e de grupo, conclusões referentes à formação inicial, à experiência do estágio e às necessidades de formação contínua.

Relativamente à estruturação, o relatório está dividido em três grandes capítulos.

No capítulo um estarão descritas todas as tarefas desenvolvidas ao longo do Estágio Pedagógico, bem como a reflexão e dificuldades sentidas ao nível do planeamento, realização e avaliação. O segundo capítulo engloba um conjunto de reflexões acerca da intervenção pedagógica, dificuldades e necessidades de formação, ética profissional, questões dilemáticas e conclusões acerca da formação inicial, e por fim o terceiro e último capítulo, que diz respeito a um estudo/trabalho sobre a capacidade coordenativa com um aluno com deficiência mental.

Capítulo I – Descrição

1. Contextualização da Prática Desenvolvida

1.1 As minhas expectativas iniciais em relação ao estágio

Desde muito cedo que gostava de me ver a desempenhar o papel de professor de Educação Física (EF) e isto pode ser explicado pelo facto de ter estado sempre ligado ao desporto, futebol, desde criança como atleta federado e de ver os meus professores de EF como um exemplo a seguir. Assim, ao longo da minha vida académica, sempre procurei enveredar por um caminho onde conseguisse obter as qualificações necessárias para exercer tal função, optando no Secundário por um Curso Tecnológico de Desporto, posteriormente a Licenciatura em Ciências do Desporto e por fim no Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básicos e Secundários.

O nervosismo começou ainda antes de saber qual a escola que me iria acolher. Visto que tinha uma escola de eleição e o facto de não saber se conseguiria escolhê-la, traduziu-se num enorme turbilhão de emoções. Após chamarem o meu nome, apercebi-me que já não conseguia ir para a escola que tinha em mente, a Escola Básica Professor Alberto Nery Capucho, na Marinha Grande, já que fica a 15 minutos da minha casa. Acabei por optar entre as opções possíveis pela Escola EI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia. Naquele momento senti um misto de desilusão/tristeza por não ter conseguido e por toda a envolvência que isso implicaria, mas por outro lado a expectativa/alegria por saber que tinha uma escola onde daria sequência à minha formação académica.

Sabendo já qual o núcleo de estágio que me estava atribuído, a etapa seguinte foi conhecer os colegas e, ao aperceber-me com quem ia realizar o meu estágio fiquei muito mais tranquilo, porque já os conhecia a todos desde a licenciatura. Este foi sem dúvida um fator preponderante e facilitador para o processo de integração no meio escolar.

A primeira reunião com a Professora Doutora Elsa Silva e posteriormente com o Professor Edgar Ventura, fez com que a minha tranquilidade passasse para um estado nervoso e com receio de não estar à altura do desafio.

Estas reuniões iniciais serviram para me pôr a par das situações que iria vivenciar e apercebi-me de imediato de todo o trabalho que teria de desenvolver, pois para além dos trabalhos obrigatórios a serem entregues, teria

que aprofundar os meus conhecimentos nas modalidades em que me sentisse menos à vontade.

Relativamente à turma que eu escolhi, não tinha nenhuma informação sobre ela, foi uma escolha que não teve qualquer tipo de interferências ou condicionantes. Pensei que num meio mais pequeno como é Semide, os alunos fossem mais humildes, simpáticos, presentes, singulares, que não fossem mal-educados nem desrespeitadores. Esta situação veio-se a verificar com um clima de escola espetacular.

Assim que tomei conhecimento da minha turma procurei saber informações relativas à turma, com a qual iria desenvolver o meu estágio, recorrendo à Diretora de Turma, que desde o início se mostrou disponível para tudo o que precisasse.

No início do estágio nas primeiras aulas que lecionei, sentia-me desesperado, sem confiança nenhuma no que estava a fazer e isso levou-me a errar constantemente, no que se referia às orientações, desde a seleção dos exercícios até à organização dos alunos. Chegou a ser dramático. Atualmente, tenho consciência que foram esses erros e as orientações que me foram dadas pelo orientador de estágio nos momentos certos que me fizeram evoluir e chegar a um nível que estou hoje, convicto que não envergonhará ninguém no futuro.

Concluindo, estava consciente que no final do estágio seria uma pessoa mais rica, com um vasto conjunto de aprendizagens que me permitissem ser um professor competente. Sabia que a tarefa iria ser complicada, mas com todo o esforço e dedicação aos quais me predispunha, tinha a certeza que venceria todos os obstáculos que viessem a surgir.

2. Caraterização do Contexto

2.1 Caraterização da Escola

Para enquadrar melhor o presente documento, é extremamente importante caracterizar as condições locais e relação educativa onde desenvolvi o meu Estágio Pedagógico. A caracterização da Escola é fundamental para a compreensão da realidade em que esta se insere, promovendo uma intervenção mais contextualizada e adequada, sendo esta uma das primeiras tarefas a serem realizadas pelo Núcleo de Estágio no início do ano letivo, por

forma a termos um maior conhecimento sobre a escola que nos acolheu para esta etapa de formação. Para tal, procedemos à consulta de vários documentos existentes na biblioteca e no site da escola, a qual de seguida sintetizo.

A Escola EI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia, faz parte do Mega Agrupamento de Escolas de Miranda do Corvo, fica situada no Senhor da Serra, pertence à Freguesia de Semide que tem cerca de 450 habitantes e a uma distância de 10 km de Coimbra e 12 km de Miranda do Corvo (aproximadamente).

O atual complexo escolar foi inaugurado em 24 de Abril de 2004 e destaca-se por ser uma escola integrada, que permite realizar o intercâmbio cultural e ainda promover a articulação vertical a nível dos programas curriculares e projetos pedagógicos a médio prazo, e horizontal a nível pluridisciplinar dos diversos níveis de ensino, o que permite a troca de experiências entre professores e alunos. A Escola tem uma parceria com o centro de acolhimento de Semide. Este Centro desenvolve um trabalho que passa por abarcar jovens em risco, na maioria dos jovens à procura de uma melhor situação socioprofissional, provenientes de meios socialmente desfavorecidos e residentes na freguesia de Semide. Esta parceria proporciona a possibilidade de muitos jovens com dificuldade de adaptação ao sistema de ensino normal avançarem do 6º ao 9º ano, frequentando um curso de três anos, com a respetiva frequência escolar devidamente adaptada à especificidade das necessidades profissionais requeridas. Simultaneamente é ministrada formação em posto de trabalho, através de colocação em empresa do sector e selecionada para o efeito. Deste modo, é atingido o 9º ano de escolaridade e um certificado de Formação Profissional de nível II.

2.2. Recursos Espaciais para Educação Física

Relativamente à disciplina de EF a escola apresenta condições bastante favoráveis. O Pavilhão Gimnodesportivo é composto por uma nave central, uma sala de ginástica, um gabinete de professores, uma arrecadação do material e balneários, um espaço similar a uma sala de aula (cadeiras, projetor, quadro) para possíveis aulas teóricas e/ou demonstração de práticas desportivas (técnicas de execução); um campo exterior, dividido em 3 campos

de jogos (2 de Basquetebol e 1 de Futebol/Andebol) que possibilita a abordagem de várias práticas, possui também uma caixa de saltos (atletismo), 1 pista de velocidade/estafetas (atletismo), 1 pavilhão gimnodesportivo e 1 sala de ginástica.

2.3 O grupo de Educação Física

O grupo disciplinar de Educação Física da Escola BI|JI Prof. Dr. Ferrer Correia é constituído por 2 professores e o Núcleo de Estágio de Educação Física constituído por 4 estagiários.

2.4 O núcleo de estágio

O núcleo de estágio, constituído por mim, pelo orientador Edgar Ventura e pelos meus colegas João Pinto, Luís Sousa e Luís Perames, foi um núcleo unido em prol de um ensino melhor. Todo este processo de estágio decorreu da melhor forma, em grande parte consequência da boa ligação entre os elementos do grupo. Por vezes, entre nós estagiários, devido à nossa vida extra-escola, reuníamos-nos os quatro pouco tempo, menos vezes do que era desejável. Mesmo assim, eu mais distante dos meus colegas consegui que tudo corresse pelo melhor, elaborando as tarefas e cumprindo os objetivos que nos eram propostos.

2.5 Os professores Orientadores

O professor Edgar Ventura é o principal agente neste estágio, o seu papel foi de extrema importância em todo o sucesso na atividade pedagógica. Desde o início que foi criada uma proximidade desejável entre orientador e nós estagiários, cabendo-nos a nós respeitar a hierarquia que nos separava. Mais que um orientador foi um AMIGO, existindo uma relação de estagiário-orientador extraordinária. É, foi e será para sempre uma referência como professor e Homem! A ele desde já, o meu grande obrigado!

O orientador além das orientações que sempre nos deu, sempre nos deu total liberdade para a adoção de estratégias no decorrer das mesmas. As suas estratégias, técnicas e correções metodológicas foram sempre de extrema importância para a nossa evolução. Sempre que existia uma ideia, tentava

perceber os nossos fundamentos, desde que devidamente estruturados, fundamentados e coerentes.

Relativamente ao orientador da Faculdade, o Professor Mestre Miguel Fachada, um professor com um vasto leque de conhecimentos na área do ensino, sempre nos transmitiu conhecimentos e experiências de vida e as suas críticas construtivas. Ao longo deste ano letivo, permitiu-nos construir alternativas, pensar o ensino, de modo a que cada um de nós conseguisse melhorar a sua intervenção pedagógica, fornecendo-nos muitas informações, preciosas para o nosso sucesso como futuros profissionais de Educação Física.

2.6 Auxiliares da Educação Educativa

No seio da comunidade educativa existe um grupo de pessoas com quem me relacionei diariamente, que à primeira vista parecem ter um papel secundário em todo o processo, no entanto, as auxiliares de ação educativa desta Escola, desde as funcionárias do Pavilhão Gimnodesportivo, aos restantes funcionários, foram sem dúvida, uma ótima base para a realização de um bom estágio. Concluo assim que a minha integração no meio escolar foi bastante fluída e tranquila, não sendo visto como um intruso, sendo acompanhado de forma próxima por pessoas de ótimo trato, com quem rapidamente tomei confiança e, acima de tudo, muito respeito e consideração.

2.7 Breve Caracterização da Turma

Por fim, o mais importante, os alunos da turma, as suas características individuais e enquanto grupo. A primeira vez que tive conhecimento de algumas características dos alunos aconteceu na primeira reunião de conselho de turma inicial no dia 11 de Setembro de 2013, onde os Professores relataram alguns episódios e forneceram as suas opiniões acerca dos vários alunos.

Posteriormente tivemos que realizar a caracterização da turma, sendo este também um dos primeiros trabalhos a ser desenvolvido no início do ano letivo, para isso foi elaborado um questionário pelo núcleo de estágio de Educação Física, cuja aplicação teve lugar aquando da primeira aula à turma no dia 16 de Setembro de 2013. A estrutura do estudo aborda a identificação

dos alunos, do agregado familiar, do encarregado de educação, da saúde, socioeconómico e escolar dos alunos.

Dada à necessidade e importância de realizar uma caracterização da turma em que também se incluiu informações relativas à disciplina de Educação Física, houve o cuidado de se inserir aspetos referentes ao desporto e à prática de exercício físico, tais como, a atual prática desportiva e respetiva frequência semanal, e as modalidades preferidas para as aulas de E.F. Para complementar a informação recolhida, foram-nos facultados também os inquéritos aplicados pelo diretor de turma, que apresentavam alguns dados diferentes.

A turma do 9.ºG integra o 3.º ciclo de escolaridade, sendo constituída por 14 alunos com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos, de entre os quais 7 pertencem ao género feminino e 7 pertencem ao género masculino. Está incluído dois alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), mas que ao nível da E.F e apesar dos seus condicionamentos, sempre se integraram bem nas aulas não sendo necessário preparar exercícios ou planos de aula diferentes para os mesmos, pois conseguiam acompanhar o nível introdutório nas diversas matérias lecionadas. De ressaltar que um dos alunos deixou de integrar a turma ainda no decorrer do 1.º período, passando assim a turma a ser constituída apenas por 13 alunos.

No que diz respeito à área de residência, 13 alunos, residem no concelho de Miranda do Corvo, apenas 1 aluno reside no concelho de Coimbra. Dos quais 2 residem na localidade da Miranda do Corvo, e outros 2 residem em Senhor da Serra, os restantes residem em diferentes localidades relativamente próximas à escola, verificando-se que o meio de transporte utilizado para se deslocarem para as aulas é, 50% (7 alunos) responderam carro e os outros 50% (7 alunos) afirma que é autocarro.

O agregado familiar é constituído na sua maioria pelos pais e irmãos, estando a idade de ambos compreendida entre os 46 e 48 anos em que a idade média do pai dos alunos é 44 anos e das mães é de 43 anos, sendo que as mães assumem maioritariamente o papel de Encarregado de Educação, com cerca de 83%.

Relativamente à saúde, dos 14 alunos da turma, 4 assumem ter problema de saúde, um aluno o menisco do joelho esquerdo, uma aluna com

problema de visão, uma aluna com falta de ar e um aluno com arritmia cardíaca.

No que diz respeito à vida escolar, apenas 4 alunos apresentam retenções, questionados sobre os hábitos de estudo, a maioria dos alunos afirma estudar diariamente, enquanto quatro alunos afirmam que só estudam semanalmente e três alunos responderam que nunca estudam.

Quando questionados sobre se gosta de EF, a resposta foi unânime, todos responderam que sim. Apenas 4 alunos responderam que praticam desporto, o que revela que o exercício físico que a turma pratica é feito essencialmente nas aulas de Educação Física. As modalidades assinaladas como preferidas para serem abordadas durante o ano letivo foram: Futsal, Ginástica de Acrobática, Ginástica de Aparelhos, Basquetebol, Badmínton, Voleibol, o Basquetebol, Atletismo, Ginástica de Solo e Andebol. Sendo o Futsal a modalidade que mais se destaca dentro das preferências dos alunos.

A turma ainda afirma com 83% que têm preferência por desportos coletivos em vez dos individuais.

Estas informações foram importantes para ajudar na elaboração do quadro de matérias, identificando assim quais as matérias que à partida terão mais sucesso junto dos alunos.

3. Atividades de Ensino Aprendizagem

3.1 Planeamento

“Planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente os objetivos a atingir, os meios e os métodos a aplicar.”

Garganta, (1991)

Quando se tem presente um ensino eficaz, o seu planeamento torna-se essencial. Este serve para planificar de forma organizada, todo o processo que decorre ao longo do ano letivo.

Piéron (2005), Gauthier (1998) e Siedentop (2008) referem que o modelo de planificação proposto por Tyler (1949) que é estruturado em quatro etapas: 1) selecionar objetivos específicos, 2) selecionar atividades de aprendizagem a partir destes objetivos específicos, 3) organizar as atividades para uma aprendizagem ótima e 4) escolher os procedimentos de avaliação para comprovar em que medida se tem alcançado os objetivos pré-definidos.

Sobre o ensino das atividades físicas e desportivas os pontos mais importantes a serem considerados pelos professores de educação física sobre o planeamento são:

1) As opções metodológicas; 2) a preparação do ensino: objetivos, programação das atividades, análise e seleção das atividades, estilos de ensino, disposição de material para a prática e preparação das atividades; 3) a ação em aula que trata do comportamento dos alunos, do feedback, das funções de organização e do controlo da classe; 4) a avaliação e a observação. (Piéron, 2005, p.94)

O planeamento deverá ser realizado a longo (plano anual), médio (unidades didáticas) e curto prazo (plano de aula).

Durante o planeamento de uma atividade é importante que o professor recolha a maior quantidade possível de informação, desta forma senti necessidade de recolher a máxima informação sobre a Escola EI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia, a turma e a disciplina de Educação Física.

3.1.1 Plano Anual

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo.”

Bento, (1998)

Partindo da citação do autor, apercebemo-nos que a elaboração do Plano anual (PA) é fundamental para a definição dos objetivos e do trabalho que será realizado, estabelecendo uma linha orientadora, que serve de guia ao professor e garante uma sequência lógica do processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo.

O PA deu origem a outras planificações, como as Unidades Didáticas e o Plano de Aula. Dele surgiu igualmente a sequência de tarefas de elaboração. Antes de iniciar a sua elaboração, ocorreu uma série de trabalhos preparatórios, iniciando-se com uma análise da turma, seguido do inventário de material e averiguação dos espaços disponíveis. Após os trabalhos preparatórios, iniciou-se a formulação dos objetivos para o ano e a devida distribuição e organização das matérias, a coordenação das tarefas de

formação e educação, indicação de controlo – avaliação e, por último, marcação de pontos altos no ano letivo, tendo sempre como linha orientadora as especificidades do contexto escolar e um conjunto de documentos normativos existentes.

Este documento era e sempre foi apenas um documento orientador, esta ideia sempre esteve presente, por isso, esteve sempre sujeito a adaptações que se considerassem importantes para promover o desenvolvimento e conhecimentos dos 14 alunos da turma.

Numa das reuniões entre o Professor Orientador e os estudantes estagiários ficou definido as matérias a lecionar, e assim ficou definido que seriam abordadas 8 matérias mais o *Fitnessgram* ao longo dos 3 períodos letivos: no primeiro período ficou estabelecido que seria o Basquetebol, Ginástica de Aparelhos e o Badmínton, no segundo período seria Ginástica Acrobática, Voleibol e Futsal e por fim no terceiro período abordaria o Atletismo e Bitoque de Rugby. Em suma, foram um total de 96 aulas repartidas em blocos de 90 minutos e 45 minutos, dos quais foram retirados 5 minutos na fase inicial de ambos os blocos para a entrada dos alunos, 10 minutos na fase final dos blocos de 45 minutos e 15 minutos nos blocos de 90 minutos para a rotina de higiene. As opções por estas modalidades recaiu em vários fatores, como os recursos disponíveis na escola (físicos e materiais), as características dos alunos que obtive com a caracterização da turma, a rotação dos espaços, as condições climatéricas os conteúdos programáticos do grupo disciplinar de educação física, assegurar o currículo real dos alunos, constituída pelas matérias que a generalidade das escolas têm incluído nos seus planos curriculares de EF (ou seja, Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol). Além disso o Programa Nacional de Educação Física do 3º Ciclo refere que *“no caso de se considerarem apenas 5 categorias, para além das 2 matérias da categoria A, devem escolher-se 2 matérias da categoria B”*, como só selecionamos 5 categorias tivemos que respeitamos esta regra, daí que optamos por 3 matérias da categoria A, (Futsal, Voleibol, Basquetebol), 2 matérias da Categoria B (Ginástica Aparelhos e Acrobática), 1 da categoria C (Atletismo – Corrida de Velocidade, Barreiras e Estafetas), 1 da categoria F (Raquetes – Badmínton) e por último 1 da categoria G (Bitoque de Rugby) e assim proporcionar uma diversidade de experiências educativas.

Para cada matéria lecionada ficaram também definidos os diferentes momentos de avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa) e diferentes funções didáticas (introdução, exercitação e consolidação). Assim, os objetivos e a sua devida sequencialização dos conteúdos, como os momentos formais de avaliação, quer da Diagnóstica, Formativa e Sumativa, prática e teórica, foram planeados e refletidos. Ainda nesta sequencialização foram determinadas as aulas com função de introdução, exercitação e consolidação dos conteúdos.

3.1.2 Unidades Didáticas

“As unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” (p.75).

Bento, (2003)

Desta forma as Unidades Didáticas foram elaboradas antes do início de cada matéria que estava a ser abordada, com o objetivo de preparar e apoiar o professor na lecionação das mesmas, estas foram planeadas em função dos objetivos do Programa Nacional de Educação Física para o 3.º Ciclo (Reajustamento - 9.º ano de escolaridade), tendo em conta os vários recursos existentes e disponíveis, e as características dos alunos. Estas são um instrumento essencial de suporte de toda a planificação, organização e lecionação de cada matéria, procurando garantir o sucesso do processo de aprendizagem, justificando-se a sua existência pela necessidade de basear a atividade em objetivos precisos, na tentativa de transmitir os conhecimentos e as competências aos alunos de forma clara.

A estruturação das UD's ou Temáticas como lhe podemos chamar foi feita a partir de várias pesquisas inerentes à matéria, para que a minha preparação e conhecimento sobre a mesma fosse a melhor e maior possível, pois para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem é fundamental que o professor domine bem a sua componente teórica. Estas eram constituídas por informações relativas à história, a sua importância no meio escolar, as principais capacidades da aptidão física que seriam trabalhadas, o regulamento, os objetivos, os conteúdos técnico-táticos, as progressões pedagógicas, a extensão de conteúdos, entre outros. Este documento tornou-

se assim muito útil, pois continha várias informações necessárias, o que me permitia por vezes antes da construção de algum plano de aula realizar uma consulta, de forma a existir uma congruência de informações entre as unidades didáticas projetadas e realização dos planos de aula.

Incluía ainda um conjunto de pressupostos fundamentais para o ensino de cada matéria, todas as informações acerca das avaliações diagnósticas da respetiva matéria, os objetivos finais e intermédios traçados para o final de cada período, a sequencialização de conteúdos, as estratégias específicas referentes aos conteúdos lecionados e, ainda, informações relativas à avaliação formativa e sumativa. Esta tarefa foi importante para orientar a atividade do docente, reunindo todos os aspetos, de forma integrada, que penso serem fundamentais no processo ensino-aprendizagem.

Após definir os procedimentos da avaliação diagnóstica e de apurar os resultados do desempenho dos alunos, ao nível do desempenho motor, dos conhecimentos e das aptidões, defini os objetivos específicos/finais e diferenciados para cada matéria de ensino, diferenciando o ensino de acordo com as características de cada um, possibilitando adequar as aprendizagens às necessidades dos alunos. Esta avaliação revelou-se importante pois permitia apurar em que matérias os alunos demonstraram maiores dificuldades, de modo a programar maior tempo de aprendizagem, priorizando a atividade que é essencial para o desenvolvimento dos alunos, com aprendizagens motoras distribuídas, maior individualização e respeito por ritmos de aprendizagem e maior repetição de conteúdos. Para cada uma das matérias foram selecionados os conteúdos a abordar (em função dos objetivos a alcançar por cada grupo de nível), sequencializando-os. Essa sequencialização foi uma tarefa importante para perceber, realmente, como estavam estruturados os vários conteúdos de acordo com os recursos disponíveis (materiais, temporais e espaciais), programa da disciplina, decisões tomadas pelo grupo disciplinar de educação física, características da matéria, nível dos alunos e objetivos finais e intermédios.

Por fim, procedeu-se à definição/seleção de estratégias de ensino, onde foram contempladas estratégias comuns e específicas para cada modalidade.

3.1.3 Planos de Aula

Segundo Bento (2003), *“se as aulas forem preparadas sem ter em conta todo o quadro de planeamento e análise de ensino, ficarão por explorar muitas das potencialidades educativas e formativas de uma disciplina”* (p.75). Trata-se, portanto, de uma preparação prévia de uma determinada aula, onde são expostos, não só os diversos exercícios que a constituem, como ainda os objetivos específicos inerentes a cada uma das atividades (por outras palavras, os conteúdos que serão abordados); o tempo despendido para cada uma delas; os critérios de êxito e a sua organização didático metodológica.

O modelo de plano de aula foi elaborado pelo Núcleo de Estágio no início do ano letivo, em conjunto com o Orientador de Estágio. A sua elaboração teve em conta o que vem descrito no Guia de Estágio 2013/2014, referindo que planificação deve ser simples e objetiva, de fácil leitura e perceptível de forma a que outro professor a consiga ler e perceber, contendo todas as informações necessárias para a lecionação da aula, enquadramento no tempo e no espaço. Na planificação da aula ficou definido que esta apresenta uma estrutura tripartida, assim como todas as formas de ensino ou de exercitação em desporto e como qualquer outra sessão de ensino racionalmente organizada, que se estrutura normalmente em três partes: parte preparatória, parte principal e parte final (Bento, 2003), com características temporais e conteúdos próprios, refletindo os objetivos essenciais e estratégias de condução de ensino. A nomenclatura que foi adotada foi: parte inicial, parte fundamental e parte final.

Comecei todas as aulas, optando por dividir a parte inicial da aula em dois momentos distintos: o primeiro era dedicado à verificação das presenças dos alunos, e à explicação dos objetivos e organização da aula; o segundo momento, dedicado à adaptação do organismo ao exercício físico (aquecimento). Relativamente ao segundo momento, procurei selecionar atividades/exercícios que permitissem a ativação geral dos alunos, com jogos lúdicos, ou exercícios específicos que simultaneamente permitissem o transfer para as tarefas a desenvolver na parte fundamental dependendo da duração da aula e das dificuldades.

A segunda parte do plano de aula, ou seja, a parte fundamental é a mais longa e é nela que são introduzidos, exercitados e/ou consolidados os

conteúdos da aula. Em termos de organização esta varia em função dos objetivos a alcançar e das unidades didáticas a lecionar. Na maioria das aulas que lecionei, optei por organizá-las predominantemente por estações, por verificar que esta forma de organização se mostrou bastante adequada à turma, elevando positivamente a motivação e o empenhamento motor dos alunos.

O último grupo refere-se à parte final e tem como objetivo fundamental o retorno do organismo à calma. Para esse efeito realizei tarefas com pouca ou reduzida atividade motora, nomeadamente exercícios de alongamento. Nesta fase da aula forneci alguns feedbacks coletivos quando os erros eram comuns ou individuais quando achei pertinente, informei também acerca dos conteúdos a abordar na aula seguinte e com a ajuda dos alunos, arrumei o material utilizado.

Por fim, respeitando o Guia de Estágio que faz referência a uma prática reflexiva no final de cada aula procedeu-se a uma reflexão oral coletiva, entre estagiários e professor orientador e posteriormente uma reflexão escrita individual.

“Sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado não é possível a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor. E sem controlo permanente da qualidade do ensino nenhum professor consegue garantir a eficácia e a melhoria da sua prática pessoal.” (Bento, 1987). Partilho da mesma opinião do autor, acredito profundamente na prática reflexiva, esta permitiu-me ajustar melhor as estratégias utilizadas, aperfeiçoando não só o meu desempenho enquanto Professor, mas também o dos alunos, melhorando assim o processo E-A.

A reflexão coletiva foi realizada sempre após as aulas dos Professores Estagiários, onde cada um expunha as suas perceções sobre a aula lecionada, desenvolvendo assim uma capacidade de análise crítica. Após a sua análise, os Estagiários que efetuaram a observação apresentavam também as suas opiniões e sugestões e por fim cabia ao Professor Orientador essa tarefa. Devo afirmar que estas reflexões conjuntas foram de extrema importância e interesse devido à partilha de experiências, conselhos, sugestões e transmissão de sabedoria, fazendo-me crescer e foi sem dúvida um ponto chave para a minha evolução enquanto estagiário.

Quanto à reflexão individual esta foi feita por escrito, tendo em conta a minha própria análise crítica, as opiniões dos colegas estagiários e a opinião do professor orientador. Não só apresentei os aspetos positivos e de bom funcionamento de cada aula, como também referi e refleti sobre erros cometidos, assim como as dificuldades sentida com que me deparei, expondo sugestões de aperfeiçoamento para as aulas e UD seguintes, com o objetivo de evoluir enquanto profissional da EF.

3.2 Realização

“O docente eficaz é aquele que encontra meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objetivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas negativas ou punitivas. As quatro dimensões do processo ensino aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino”

Siedentop, (1998)

As dimensões que o autor faz referência são: a Instrução, a Gestão, o Clima e a Disciplina.

A realização refere-se à fase interativa do ato pedagógico, tendo o professor que pôr em prática todo o processo de planificação com o alcance dos objetivos previamente traçados.

De seguida proponho-me a descrever mais ou menos cada uma das dimensões da intervenção pedagógica.

3.2.1 Instrução

Relativamente à dimensão instrução, e partindo do pressuposto que a mesma contempla as técnicas de intervenção pedagógica no que concerne à preleção, questionamento, *feedback* e demonstração, é importante salientar que, ao longo de todo o ano letivo, foi um dos aspetos que implicou mais tempo de preparação pré-aula.

Na parte inicial da aula, e durante os 5 minutos de tolerância, contabilizava e visualizava o equipamento dos alunos através de um “varrer de olhos”. Dado ser uma turma reduzida, foi sempre possível efetuar esta tarefa sem prejudicar o tempo de empenhamento motor, e conforme iam chegando ao local de prática dispunham-se em semicírculo e de frente para o professor, para que pudesse ter o contacto visual de todos.

Após os cinco minutos de tolerância, iniciava a minha prelação inicial e transmitia quais seriam os conteúdos da aula, sem que no início os relacionasse com os da aula anterior, mas com o tempo de prática comecei a realizar esta tarefa.

No que diz respeito à demonstração, durante o ano letivo optei pela sua utilização antes (para os alunos terem um contacto visual com o pretendido), durante (quando visualizava algum erro particular ou comum) e após (para reforçar a execução do gesto pretendido) as tarefas, utilizando três estratégias. A primeira optei sempre por ser eu a demonstrar, inclusive cheguei a treinar na ginástica de aparelhos para poder aperfeiçoar as demonstrações e assim ir melhor preparado para as aulas, a segunda foi recorrer a um aluno que executasse bem porque estive lesionado no ombro e tinha dificuldades motoras em demonstrar, o terceiro na ginástica de aparelhos recorri a imagens num documento de apoio para os alunos visualizarem as figuras acrobáticas bem executadas. Neste parâmetro, procurei ter sempre em conta a necessidade de colocar todos os alunos a visualizar o modelo claramente e do mesmo ângulo, realizando algumas demonstrações de forma lenta e terminando sempre com execuções à velocidade normal do movimento.

Em relação à qualidade dos *feedbacks* e o seu efeito pretendido, procurei intervir sistematicamente de forma pertinente, clara e perceptível, fornecendo *feedbacks* específicos de diferentes tipos e dirigidos ao alvo de instrução (quer de grupo quer individuais), utilizando sempre que possível o *feedback* positivo, aplicando o reforço positivo para elogiar os alunos e assim motiva-los para a prática, aumentando a sua participação nas tarefas de aprendizagem. A máxima utilização do *feedback* interrogativo também foi privilegiada como forma de verificação do efeito pretendido, fechando os ciclos de *feedback* e, como foi referido anteriormente, desenvolvendo a capacidade de reflexão dos alunos, envolvendo-os no processo E-A.

3.2.2 Gestão

A gestão eficaz de uma aula consiste num conjunto de comportamentos do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades das aulas e por outro lado faz com que haja um número reduzido de comportamentos inapropriados.

O Professor, quando está a elaborar um plano de aula deve refletir e antecipar imprevistos procurando soluções para eles, como forma de otimizar ao máximo o tempo de aula. A falta de organização gera perdas de tempo. Tempo esse que pode e deverá ser aproveitado para a exercitação e, por conseguinte, para a aprendizagem da matéria de ensino (Piéron, 1996).

O bom ambiente em que se desenrolam as atividades de ensino constitui igualmente um aspeto importantíssimo na gestão do tempo, visto que a manutenção de um bom clima de aula, incentivando e elogiando os alunos, permite aumentar os níveis de participação nas tarefas de aprendizagem. Esta gestão do clima está intimamente relacionada com o comportamento dos alunos, ou seja, quanto mais positivo for o clima de aula maior a participação dos alunos nas atividades e menores serão os comportamentos inapropriados.

Assim, o tempo dedicado às instruções e às transições entre tarefas foi diminuindo para que os alunos pudessem ter efetivamente maior tempo dedicado à prática da atividade física. Para isso criei regras e rotinas para o bom funcionamento da aula, com o objetivo de ganhar tempo em atividade motora:

- Logo na primeira aula de apresentação a turma tomou conhecimento que teriam cinco minutos para se apresentarem na aula devidamente equipados em função do espaço destinado para o desenrolar da mesma, estes sairiam dez minutos antes do término da aula, quando estas fossem de quarenta e cinco minutos e quinze minutos quando fossem de noventa minutos, para terem tempo de realizar a higiene pessoal.
- Para evitar perder tempo na constituição dos grupos, estes já vinham previamente planeados e quando os alunos chegavam ao recinto de aula eram informados dos grupos e caso fosse preciso já definia os grupos que teriam de vestir colete, mantendo os grupos até ao final da aula;
- Os alunos só poderiam tirar dúvidas no final da apresentação prestada pelo professor permitindo a este seguir um raciocínio lógico e coerente para que efetivamente os alunos pudessem compreender corretamente o que lhes estava a ser explicado;
- Os primeiros exercícios, nomeadamente para o aquecimento eram organizados antes de iniciar a aula. Uma estratégia recorrente para perder o menor tempo possível em transições.

- Utilização de formas de organização simples, demonstrando-as no local de execução da tarefa;
- Redução do tempo de instrução ao essencial, referindo apenas três aspetos fulcrais para cada tarefa;
- Utilização de uma linguagem clara e acessível, adequada ao nível dos alunos;
- Apropriação das tarefas ao nível dos alunos;
- Manutenção de um clima positivo, encorajando, motivando e elogiando os alunos.

3.2.3 Clima

A dimensão clima está inteiramente relacionada com interações pessoais, com as relações humanas e ambientais, onde o professor deve apresentar-se como um ser humano consistente, credível, exigente, positivo e entusiasta. De acordo com Marques (2004) a existência de um bom clima contribui para a satisfação pessoal, para o empenhamento nas atividades prescritas pelo professor e para a maturação emocional dos alunos.

Sabendo que um bom clima de aula influencia nas aprendizagens dos alunos, durante o ano letivo procurei sempre elevar os níveis de motivação e empenho destes em todas as tarefas realizadas. Em termos gerais, procurei transmitir sempre entusiasmo em cada aula perante os desafios que surgiam e procurei sempre ter um contato próximo com os alunos de forma, a saber, como está a decorrer o percurso escolar nas outras disciplinas ou como decorreram as férias ou ainda se estavam bem, com isto consegui controlar a turma e ter o respeito que pretendia. Na promoção de um bom clima de aula procurei privilegiar e diversificar o número de *feedbacks* positivos face aos negativos, com o intuito de promover um bom ambiente de trabalho que favorecesse as aprendizagens dos alunos.

Com estas estratégias, o clima de aula proporcionado ao longo do ano letivo gerou também ganhos ao nível das outras dimensões de ensino, nomeadamente da gestão (pois os alunos estavam mais predispostos às tarefas e conteúdos abordados, estando atentos e concentrados ao que lhes era proposto) e disciplina (pois quanto maior o empenho dos alunos nas tarefas menor a predisposição para surgirem comportamentos inapropriados).

3.3.4 Disciplina

A dimensão disciplina está relacionada com o tipo de comportamento manifestado pelo aluno, podendo dividir-se em comportamentos apropriados e inapropriados. Os comportamentos inapropriados subdividem-se em comportamentos fora da tarefa (que devem ser ignorados sempre que possível) e comportamentos de desvio (que são considerados comportamentos de indisciplina).

Segundo Siedentop (1998) não há dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam um ambiente no qual é mais fácil aprender. No caso específico da turma à qual lecionei, acredito que o facto de ter desde o início estabelecido regras no âmbito da gestão/disciplina de aula, levou a que ao longo do ano letivo não se verificasse comportamentos de desvio, nem comportamentos fora da tarefa, nesta dimensão praticamente a turma não me causou problemas, pois tive sempre o controlo da turma e o respeito dos alunos. A pontualidade e assiduidade demonstrada ao longo do ano pelos alunos e a realização das tarefas sem grandes necessidades de intervenção para corrigir comportamentos inapropriados, levou a que não só fosse proporcionado um melhor clima de aula, como um maior tempo de empenhamento motor, o que veio a facilitar a minha intervenção, permitindo-me estar mais concentrado nos erros dos alunos e na sua correção.

3.3.5 Decisões de Ajustamento

Segundo Bento (2003), a reflexão posterior sobre a aula constitui a base para o reajustamento na planificação das próximas aulas.

Assim, ao longo do estágio senti a necessidade de incluir alguns reajustes, quer no plano anual, quer pontualmente em determinadas aulas. Em todas as situações cujas necessidades de ajustamento foram evidentes, procedi de forma mais rápida à sua implementação.

Relativamente às decisões de ajustamento no que respeita ao decorrer da aula, foram-se tornando mais fáceis, céleres e adequadas, não só devido às reflexões efetuadas e opiniões escutadas, como à experiência adquirida ao longo do ano.

3.3 Avaliação

“A avaliação é o produto de todo o processo de aprendizagem que permite escolher interpretar várias informações para posteriormente tomar decisões.”

Carvalho, (1994)

A avaliação é uma ação contínua, indispensável ao processo de ensino e aprendizagem. Avaliar é um processo sistemático com o objetivo de determinar em que medida os objetivos educativos foram atingidos permitindo elaborar um juízo de valor que leva a uma tomada de decisão.

Conforme é referido por Carvalho (1994), ensinar de acordo com as prioridades de desenvolvimento dos alunos, obriga-nos a ter conhecimento de quais são essas prioridades, de serem definidas e de as perseguirmos como objetivos de aprendizagem a realizar durante as aulas.

Segundo Pinto (2004), avaliação constitui então a *“comparação entre os objetivos que constituem o sistema de referência e o estado do aluno na consecução desses objetivos”* revelando os objetivos que já atingiram e as dificuldades que apresentam em relação a outros.

Desta forma demos ênfase à avaliação criterial, procurando assim comparar o desempenho dos alunos com os seus próprios resultados ou em relação a um critério previamente estabelecido (Fernandes, 1994), pois após tratamento dos dados da avaliação diagnóstica, foi possível dividir a turma em grupos de nível qualitativos e traçar objetivos intermédios e finais para cada um desses grupos, respeitando as necessidades e ritmos de aprendizagem dos alunos.

Segundo Carvalho (1994), *“existem três tipos de informação que estão na origem de qualquer decisão: a avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação formal.”* A primeira é realizada no início de um ciclo de formação e é útil para diagnosticar o nível de prestação dos alunos numa matéria e assim ser uma orientação do professor. A segunda realiza-se durante todo o período de formação e a sua utilização faz-se ao longo da adaptação das atividades de ensino para a aprendizagem. Por fim a terceira ocorre no fim de um período de formação e serve para certificação intermédia ou final, e assim classificar o aluno, assegurando se este adquiriu as aprendizagens.

Em reunião de Núcleo de Estágio definiu-se que estes três momentos da avaliação ocorriam:

- 1) No início da UD através de uma Avaliação Inicial com caráter diagnóstico (informativo);
- 2) Ao longo da UD através de uma Avaliação Formativa – informal e contínua;
- 3) No final da UD através de uma Avaliação Final com caráter sumativo – informativa e classificativa.

3.3.1 Avaliação Diagnóstica

Segundo Ribeiro (1999), a avaliação diagnóstica pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas. A avaliação diagnóstica deve ser vista como uma ferramenta que permita servir de base para decisões posteriores, através de uma adequação do ensino às características únicas de cada aluno.

A avaliação inicial foi realizada aquando da primeira aula de cada unidade didática. Para tal, o Núcleo de Estágio elaborou uma grelha para registar os dados relativos a este tipo de avaliação, contendo parâmetros de referência, baseados nos objetivos anuais definidos pelo grupo disciplinar para o último ano de escolaridade em que tinham abordado a modalidade, registando-se o seu nível de desempenho, traduzida por uma escala de zero a quatro a que correspondia o número zero a não executa, o número um a executa com incorreções, o número dois executa satisfatoriamente, o número três executa bem e por fim, o número quatro executa com correção.

Esta avaliação permitiu-nos classificar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes áreas da Educação Física, nomeadamente os conhecimentos, as matérias e a da aptidão física; classificando assim os alunos em três níveis e situando cada um num nível específico para que se possa estabelecer grupos de nível: nível introdutório (I), nível elementar (E) e nível avançado (A).

A Avaliação Inicial é extremamente importante, pois permite a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, além disso, possibilita assumir compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular, para que os

alunos alcancem os objetivos e finalidades pretendidos nos diferentes domínios da Educação Física propostos no Programa Nacional da Educação Física. Estas decisões de orientação e compromisso curricular são facilitadas se os professores de cada ano de escolaridade se reunirem para confrontarem as informações recolhidas na avaliação inicial. O protocolo de avaliação inicial deve ser construído com a participação de todos os elementos do Departamento de Educação Física, sintetizando/ aproveitando experiências pessoais e coletivas. No protocolo de avaliação inicial as situações de avaliação e procedimentos de observação e recolha de dados, deverão considerar os aspetos críticos do percurso de aprendizagem em cada matéria e sintetizar o grau de exigência de cada nível do programa, nos critérios e indicadores de observação acertados entre todos.

Após o tratamento dos dados é importante dar conhecimento dos objetivos que esperamos que atinjam no final de uma UD, esclarecendo claramente quais os objetivos para cada grupo de nível, informando que não pretendemos dividir a turma, nem realçar ninguém, mas ajustar a dificuldade às capacidades dos alunos, não beneficiando nem prejudicando ninguém. Perante esta situação nunca se levantou qualquer tipo de problema, a turma era dividida por grupos de nível e os alunos compreendiam perfeitamente, eles próprios já tinham noção dos grupos em praticamente todas as UD que foram abordadas.

3.3.2 Avaliação Formativa

Segundo Ribeiro (1999), “*A avaliação formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução.*” Esta avaliação é de carácter contínuo, sendo realizada em todas as aulas através da observação do desempenho dos alunos.

Bloom (1993, cit in Dias & Rosado, 2003), “*entende que o objetivo da avaliação formativa não é atribuir notas ou certificados aos alunos, mas, sim, ajudar o professor, os alunos e outros intervenientes, a regularem o processo de ensino*”. Outro autor que escreve sobre este tipo de avaliação é Ribeiro (1999) que afirma que esta avaliação pretende determinar a posição do aluno

no decorrer de uma unidade de ensino, com a intenção de apontar dificuldades e de lhes dar soluções.

Relativamente à avaliação formativa, definimos que esta se realizaria durante todo o processo educativo no decorrer do ano letivo, para que, desta forma, pudéssemos acompanhar aula após aula o desenvolvimento dos alunos. Para isso, foi elaborada uma grelha em núcleo de estágio onde registámos informações de pequenos grupos de alunos por aula, uma vez que não seria viável avaliarmos todos os alunos de uma só vez. Assim, selecionei um grupo de alunos para realizar esta avaliação as aulas, havendo um período na aula que observava mais estes alunos. Para os alunos que estavam a ter mais dificuldades, registava na grelha e procurava encontrar progressões pedagógicas para ajudá-los nas suas execuções, nomeadamente na ginástica de aparelhos, através de progressões facilitadas e para os alunos que estavam a realizar a tarefa facilmente, foram ajustadas estratégia e objetivos, de forma a motivá-los. Procurei que todos os alunos, durante a mesma etapa, fossem observados e registadas as suas maiores dificuldades.

Este tipo de avaliação revelou-se num importantíssimo recurso educativo que serviu para regular melhor o processo de E-A, adequando estratégias e os objetivos sempre que fosse necessário. Sendo a avaliação um processo contínuo, também permitiu acautelar algumas situações que aconteceram, como foi o caso de alunos que faltaram na avaliação diagnóstica e sumativa.

3.3.3 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa, (que foi realizada na última aula década UD) tem como objetivo principal classificar os alunos de forma a confirmar o estado final de desenvolvimento dos seus conhecimentos, competências, capacidade e atitudes do aluno, isto é, representa uma etapa de certificação do desempenho da turma que fui percecionando ao longo das aulas.

Segundo Ribeiro (1999), afirma que a avaliação sumativa pretende ajuizar o progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem. Portanto, este tipo de avaliação representa um balanço final das aprendizagens que só tem sentido efetuar quando a extensão do caminho percorrido já é grande e existe material suficiente que a justifique.

A avaliação sumativa presta-se à classificação, mas não se resume só nisso, nem se deve confundir com isso, podendo, evidentemente, existir avaliação sumativa sem classificação. A mesma corresponde a um balanço final, uma visão de conjunto relativamente a um todo sobre as aprendizagens.

Nesta perspetiva, de acordo com o definido em Núcleo de Estágio foi decidido numa das reuniões que esta avaliação se realizaria em apenas um tempo de quarenta e cinco minutos, e os dados obtidos serviriam para efetuar a comparação entre a avaliação inicial e final das UD, e assim ter uma perceção das aprendizagens dos alunos. O registo das observações foi assente na grelha de avaliação sumativa criada pelo Núcleo de Estágio de acordo com os critérios definidos do nível 0 a 4 para o domínio psicomotor e cognitivo. Este último não pode ser dissociado do domínio psicomotor, uma vez que aqueles alunos que apresentam mais conhecimentos sobre a matéria e que dominem os conteúdos técnicos – táticos e as regras da modalidade facilmente serão capazes de decidir corretamente face a determinadas situações, não afetando assim o desenrolar do jogo. Como refere Garganta (2006), “*o conhecimento tático é o conhecimento em ação, que possibilita ao praticante tomar decisões táticas*”.

A avaliação sumativa também recaiu no registo das presenças, faltas de material, faltas de atraso, dispensas não justificadas; a avaliação formativa contínua de atitudes complementa assim a avaliação final no que respeita ao domínio sócio-afetivo.

Ainda no final de cada Período, através de uma ficha de Auto-avaliação (elaborada pelo núcleo de estágio), pretendemos desenvolver a capacidade de autoanálise dos alunos, envolvendo-os no processo de avaliação.

4. Atitude ético-profissional

A Ética, derivada da palavra grega “*ethos*” que significa “modo de ser”, é aceite como um conjunto de regras que orientam o relacionamento humano no seio de uma determinada comunidade social que neste caso se constitui como a comunidade escolar.

Segundo o Guia de Estágio 2013/14, “*A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor.*”

Para Caetano & Silva (2009), “*O modo como os professores definem a docência, assume particular relevo a função de educar, formar os alunos e contribuir para o desenvolvimento pessoal e social das crianças e jovens*”.

O professor é visto por muitos alunos como um modelo a seguir. Ora, se assim é, a sua atitude e a sua conduta deverão pautar-se por atitudes condizentes com as funções que desempenha. Foi neste ideal que me regulei em toda a minha atuação durante este ano de estágio. Sabia desde início que estaria a ser observado, não só pelos alunos, Professor Orientador, Professor Supervisor, colegas de estágio, mas também por toda a Comunidade Educativa. Deste modo as responsabilidades foram maiores e isso provocou em mim uma vontade acrescida em não deixar mal visto quem depositou expectativas em mim.

Procurei ser sempre um exemplo para os alunos e para os meus colegas de estágio, nomeadamente no que respeita à assiduidade, pontualidade, cumprimento de prazos, participação na vida escolar, cooperação com os colegas de Departamento Curricular e demais Departamentos. Estou certo que sempre demonstrei “saber ser” e “saber estar”.

Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica

“Ninguém começa a ser educador numa certa terça-feira às quatro da tarde. Ninguém nasce educador ou marcado para ser educador. A gente se faz educador, a gente se forma, como educador, permanentemente, na prática e na reflexão sobre a prática.”

(Paulo Freire, 1991, em *A Educação na Cidade*)

Segundo Bento (2003), sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado não é possível a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor, deste modo, a segunda parte deste relatório diz respeito a uma reflexão individual acerca de todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, tendo como perspetiva a melhoria da formação pessoal e, sobretudo profissional.

Questões como, O que fazer? Como fazer? E quando decidir o que fazer? Foram utilizadas sempre como referência em todo o meu percurso de ensino-aprendizagem de forma a que promovesse a motivação e a superação de todos os alunos.

Concluindo, o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a realidade é extremamente importante para o contexto onde se desenrola a ação educativa e sobre o seu impacto na aprendizagem dos alunos.

1. Planeamento e Realização

O planeamento é um instrumento fundamental e de crucial importância, pois representa a base de toda a consecução do processo de ensino-aprendizagem, sendo que é aqui que o professor analisa e toma todas as decisões metodológicas sobre o que será ensinado.

Sendo assim antes de se começar a lecionar é necessário selecionar e definir objetivos e conteúdos, organizando-os e sequencializando-os de forma adequada. Devem também ser definidas estratégias metodológicas e os instrumentos de avaliação, que estarão presentes ao longo de todo o processo de E-A.

Desta forma para melhor planificar todo o processo de ensino-aprendizagem, foi necessário realizar a caracterização do meio, da escola e da turma, documentos que são importantes para a elaboração do Plano Anual. Estes foram alguns dos aspetos a ter em conta para a sua elaboração, para que pudéssemos definir objetivos e conteúdos organizados de forma apropriada, e com isso definir estratégias, metodologias de ensino e ainda instrumentos de avaliação.

Assim, o plano anual revelou-se um documento fundamental para a aquisição de um variadíssimo leque de aprendizagens, nomeadamente: caracterização do meio e da escola, o calendário escolar, as finalidades da Educação Física, a caracterização da turma, os recursos espaciais e materiais, o mapa de rotação de espaços, as unidades didáticas a lecionar, o tempo de lecionação de cada uma e o modo de avaliação.

A caracterização do meio e da escola revelaram-se importantes para conseguir conciliar o que são as necessidades dos alunos com aquilo que a escola pode proporcionar. A Escola Ferrer Correia tinha ao seu dispor ótimas infraestruturas para a lecionação da Educação Física e com bons materiais desportivos, o que se revelou uma mais-valia ao longo do estágio.

A realização da caracterização da turma foi importante na medida em que me permitiu aprofundar os conhecimentos acerca de cada aluno, com a

finalidade de saber qual o escalão etário a que nos dirigíamos, os seus níveis de desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo, quais os níveis de desempenho inicial e o que os motivava.

Desta forma, a realização do Plano Anual surgiu da necessidade de criar um guia orientador de todo o processo para o professor, permitindo ao mesmo articular o meio envolvente com as características do aluno. Este documento é e foi o ponto de partida para toda a planificação de um ano de atividade ao nível da disciplina de Educação Física.

No entanto, existiram outros documentos efetuados que se traduziram em aprendizagens significativas, como foi a elaboração de cada unidade didática lecionada. Através das unidades didáticas realizadas, assimilei um conjunto de conhecimentos ao nível da história das modalidades, os seus regulamentos técnicos e táticos, estratégias de ensino e progressões pedagógicas, que se revelaram importantes não só para o meu enriquecimento pessoal, como também se revelou importante na conceção dos planos de aula sendo um guia orientador para cada matéria de ensino.

No que refere ao planeamento das aulas, este incidiu, sobretudo nas necessidades dos alunos, adequando os objetivos a atingir com as reais necessidades/dificuldades dos alunos. Para atingir os objetivos a que me tinha proposto inicialmente, procurei realizar estratégias e tarefas que permitissem a aquisição dos objetivos da aula, com exercícios que motivassem os alunos, procurando sempre algo de novo que nunca tivessem feito e assim conseguir captar a máxima atenção e interesse. Esta procura de exercícios novos foi a parte mais difícil e mais demorada na realização dos planos de aula, no entanto foi importante para o meu enriquecimento académico, pois “obrigou-me” a ler e pesquisar na literatura vários exercícios.

Relativamente à instrução, sinto que fui melhorando ao longo do estágio. No início, com o nervosismo de estar a ser observado pelo orientador e pelos colegas estágio fez com que a minha instrução fosse rápida e pouco clara o que fazia com que os alunos pedissem para repetir a informação, ou por vezes quando estavam na tarefa apercebia-me que não tinham compreendido o que lhes foi dito, fazendo com que tivesse de parar o exercício e voltasse a repetir a minha instrução. Com o decorrer do estágio, fui melhorando bastante esta dimensão, sendo mais objetivo na transmissão da informação. Esta evolução

deveu-se muito ao facto das reflexões após as aulas com o núcleo de estágio e com o professor orientador. Era prática corrente visualizar as aulas gravadas e refletir sobre as mesmas, o que permitia verificar e tentar corrigir os erros cometidos. Estas reflexões revelaram-se de extrema importância para o crescimento enquanto professor-estagiário e foi a partir daqui que melhorei bastante com os conselhos e pareceres do orientador e dos colegas de estágio.

No que diz respeito à gestão criei desde o início do ano letivo um conjunto de rotinas que me permitiram rentabilizar ao máximo o tempo de aula. Após o toque de entrada os alunos entravam para o balneário, e teriam que se equipar e dirigir para o local da aula, para isso teriam cinco minutos, após isso sabiam que tinham falta de atraso que se refletiria posteriormente na nota final. Quando chegassem ao espaço de aula deviam de formar um semicírculo à minha frente, pois já me encontrava à espera. De seguida eram verificadas as presenças dos alunos e ao mesmo tempo verificava se estavam em condições de realizar a aula, não sendo permitido cabelos soltos, pulseiras, relógios ou outro tipo de utensílios, quem se apresentasse assim sabia que não poderia começar a realizar a aula.

Nas aulas na parte inicial do aquecimento onde foi necessária por vezes a criação de grupos, estes foram previamente pensados quando elaborei os planos de aula, de forma a potenciar o tempo útil de aula. Quando necessário esses grupos foram reorganizados (quando os alunos faltaram às aulas). O mesmo aconteceu na parte fundamental da aula onde sempre foram criados grupos de nível, esses mesmos grupos eram previamente pensados em casa, não só a pensar na rentabilização do tempo útil de aula como potencializar as aprendizagens dos alunos.

Na elaboração dos planos de aula tive sempre a preocupação de manter o mais possível a mesma organização e disposição espacial do material e da turma durante toda a aula. Esta estratégia, aliada à criação de rotinas que mantive aula após aula, onde pouco ou nada mudava permitiu-me rentabilização significativamente o tempo útil das aulas, por vezes os alunos já sabiam o que se pretendia nos aquecimentos ou na parte fundamental da aula isso foi possível dado às rotinas que foram criadas, foi uma estratégia que utilizei e funcionou muito bem.

Em algumas aulas na parte do aquecimento utilizei os alunos como agentes de ensino, não só a pensar na estratégia de me libertar um pouco e poder preparar os exercícios da parte fundamental, como procurei atribuir aos alunos o sentido de responsabilidade, conferindo-lhes o efeito e a devida autonomia. Como referi anteriormente em certas UD a lecionação do aquecimento foi feita por um aluno previamente pensado e assim atribuir-lhe a responsabilidade de realizar os alongamentos aos restantes colegas, assim como no final da aula solicitava a turma para a arrumação do material usado sempre sobre a minha supervisão.

Em relação ao clima das aulas, nunca houve grandes problemas ao longo do ano, podendo mesmo afirmar que se criou um ambiente bastante positivo e benéfico à aprendizagem. Para isso, contribuíram vários fatores, desde a relação positiva que eu e a turma estabelecemos, assim como os exercícios dinâmicos e novos que sempre procurei trazer, aliado a isto tudo foi eu identificar-me desde o primeiro dia com a turma e sentir-me motivado o acabou por ser transmitido aos alunos.

Por último, no que diz respeito à dimensão disciplina, foram poucas as vezes que recorri a “castigos”, uma vez que bastava uma chamada de atenção, ou um tom de voz mais alto para que tudo ficasse resolvido. No entanto, houve um aspeto que poderia ter feito mais vezes e tenho noção disso, nem sempre nos balanços finais das aulas reforcei o empenhamento e a disciplina demonstrada, deveria ter reforçado sempre que a turma tivesse um empenhamento bom aliado a uma boa disciplina, já que ambas estão intimamente relacionadas, dando-lhe *feedbacks* positivos, o que nem sempre acabou por acontecer.

2. Avaliação

Na avaliação considero que adquiri bastantes conhecimentos ao longo deste estágio, embora já tivesse algumas noções dado a disciplina que frequentei no primeiro ano de mestrado sobre Avaliação Pedagógica onde adquiri um conhecimento que a meu ver é importante. Apesar de ser uma de avaliação esta deve ser igual a tantas outras, e neste sentido procurei sempre as aulas de avaliação fossem o mais parecido com aquilo que tinha vindo a ser realizado e assim não deixar os alunos tensos e preocupados. Transmitti

sempre *feedbacks* positivos e motivadores aos alunos e sempre que via um aluno a falhar ou a executar mal, sabendo eu que ele conseguia fazer, falava com ele e transmitia-lhe confiança porque sabia que em outras aulas ele tinha conseguido.

Uma das aprendizagens adquiridas ocorreu na organização e no registo da avaliação. Aprendi a elaborar grelhas de avaliação para cada uma das unidades didáticas lecionadas e para cada um dos grupos de nível, de acordo com os objetivos definidos para a turma e isso era algo que no início foi uma tarefa bastante complexa e complicada, mas com a ajuda e as orientações do orientador consegui perceber a sua dinâmica, sendo esta uma das mais valias adquiridas ao longo do meu processo de ensino-aprendizagem.

3. Compromisso com as Aprendizagens dos Alunos

“Se um professor não se preocupa nem tem por objetivo que os seus alunos aprendam, o seu papel é o de animador ou organizador de atividades desportivas bem pago...”

Siedentop (1998)

Desde cedo concluí que a turma que me foi atribuída iria exigir bastante de mim, por dois motivos: por um lado sabia que iria encontrar alunos com bastantes dificuldades e por outro sabia que iria encontrar alunos com algumas aptidões motoras. Sabendo que iria ser complicado do ponto de vista do planeamento das aulas, teria que encontrar progressões pedagógicas que fossem ao encontro das necessidades dos alunos e às suas diferentes características sociais e de personalidade. Porém, julgo que o facto de ter tido mais trabalho, pesquisando e refletindo para poder encontrar soluções para todos os alunos foi deveras positivo e enriquecedor, aumentando assim o meu leque de estratégias e de conhecimento.

Acredito que me esforcei bastante no campo de ação da minha intervenção pedagógica, aplicando a diferenciação pedagógica e adequação ao contexto real e específico dos alunos tanto a nível motor como cognitivo, promovendo comportamentos e valores adequados à vida em sociedade.

Após ter realizado a avaliação diagnóstica e o respetivo relatório com a análise e a reflexão, consegui aperceber-me das necessidades dos alunos e formar grupos homogéneos onde defini os objetivos a atingir e estratégias para alcançá-los. A avaliação formativa assumiu um papel bastante importante ao

longo da matéria, pois permitiu-me verificar os níveis de evolução dos alunos e ao mesmo tempo reajustar o processo de E-A. Quanto à avaliação sumativa, serviu essencialmente para atribuir uma classificação (nota) e ao mesmo tempo certificar-me quem realmente adquiriu algum conhecimento. Neste aspeto, fui sempre transparente com os alunos, explicando-lhes o que iria avaliar e como os iria avaliar.

Utilizei frequentemente o *feedback* prescritivo e positivo com o intuito de fornecer informações pertinentes acerca do desempenho motor dos alunos. As suas aprendizagens dependem significativamente dessas informações na medida em que muitos alunos não se apercebem do seu desempenho. Desta forma recorri frequentemente à demonstração para eles terem uma perceção visual do que se pretendia, cheguei mesmo a treinar os gestos técnicos como foi o caso da ginástica de aparelhos para poder apresentar uma imagem correta. Além disso, apercebi-me que é importante os alunos terem um professor que saiba executar bem, pois isso motiva-os a fazer e acreditar que também conseguem realizar.

É de reconhecer que não existe uma estratégia de ensino ideal, pois estas dependem das capacidades do Professor e de variáveis que nem sempre controlamos (comportamento da turma, imprevistos, etc.), mas às quais temos que nos adaptar, procurando sempre possibilitar aos alunos uma aprendizagem de qualidade, partindo da minha intervenção, do meu esforço, dedicação e trabalho, para alcançarem os objetivos.

Por fim, optei por realizar tarefas idênticas, exercitando os mesmos conteúdos, mas com objetivos específicos para cada grupo de nível, mantendo assim a motivação e o sucesso da prática. Situações próximas ao contexto real foram sempre privilegiadas em vez de exercícios analíticos/critério, por dois motivos, primeiro a motivação dos alunos, segundo para posteriormente haver um transfer para o jogo.

4. Dificuldades e Necessidades de Formação

4.1 Dificuldades sentidas e formas de resolução

Ao iniciar o estágio pedagógico, não tinha a mínima noção do que estaria para vir, nunca pensei que iria ser um ano tão exigente e de tanto trabalho e que ao longo do estágio iriam surgir tantas dúvidas.

Muitas dessas dúvidas foram dissipadas com a ajuda dos colegas de estágio e do professor orientador Edgar Ventura.

As maiores dificuldades sentidas foram logo as tarefas realizadas no primeiro período, pois na elaboração das UD's estava o essencial de todo um planejamento que nunca tinha realizado algo assim anteriormente, sendo difícil escolher de uma forma adequada todos os conteúdos técnico-táticos, as progressões pedagógicas, elaborar a extensão de conteúdos, construir as grelhas de avaliação e planos de aula.

Na primeira UD abordada (basquetebol), logo na primeira aula senti imensas dificuldades em realizar a avaliação diagnóstica porque ainda não conhecia todos os alunos pelos seus nomes, além disso, não conseguia observar todas as componentes críticas que tinha colocado na minha grelha de avaliação. Tenho noção que demorei imenso tempo a anotar os resultados na grelha a avaliação, quando estava para observar um aluno na sua execução total já este tinha realizado o exercício sem que eu tivesse visto na sua totalidade. De imediato, e posteriormente com a ajuda do orientador, apercebi-me que o número de componentes críticas teria de ser diminuído, para isso o professor orientador informou-me que apenas bastava selecionar antecipadamente as componentes críticas fundamentais, por forma a possibilitar uma melhor avaliação. Ainda no que se refere à avaliação, nomeadamente a formativa, no início sentia grandes dificuldades em encontrar exercícios/progressões ou mesmo estratégias para resolver as dificuldades dos alunos que vinham a ser registadas na grelha de avaliação formativa e que deveriam ter aplicação nos exercícios a propor numa próxima aula. Isto fez com que tivesse que procurar mais soluções para ir ao encontro das necessidades dos alunos, as reflexões após as aulas também me ajudaram no sentido de me ser orientado/proposto exercícios que poderia ajudar a resolver aquele(s) problema(s), ainda na mesma avaliação por vezes esquecia-me de registar os dados no imediato, pois passados alguns dias, já não conseguia ter presente os dados necessários evidenciando algumas dificuldades no seu preenchimento. Para evitar que este problema perdurasse, organizei-me de modo a que, no final de cada aula e após a reflexão da mesma, registasse os dados da avaliação formativa na respetiva tabela.

No caso da avaliação sumativa para cada matéria, foi elaborada uma grelha de registo e quase sempre para dois grupos de nível, inicialmente senti imensas dificuldades na sua conceção, devido a esta divisão de matéria. A grelha final de período para a atribuição da nota foi outra das grandes dificuldades encontradas, uma vez que a nota final não se centrava apenas num momento específico, mas sim num processo contínuo, apurando a avaliação sumativa das UD. Para sua elaboração foi utilizado um programa informático Microsoft Excel da Windows. Este foi um excelente recurso informático que nos permitiu recorrer a uma variedade de fórmulas e posteriormente atribuir a nota final que será o resultado de um conjunto de itens por nós introduzidos.

Outro dos erros cometidos inicialmente e mais uma vez logo na primeira UD abordado foi ter dado primazia aos exercícios analíticos relativamente às situações de jogo, o que se verificava posteriormente era uma confusão em campo, com os alunos a correrem todos atrás da bola ou a permanecerem demasiado estáticos, parecendo inútil o trabalho realizado anteriormente. Para ultrapassar esta lacuna foi preciso estudo e bastante reflexão do que estava a fazer até àquele momento e aí comecei a pesquisar e a procurar mais informação sobre exercícios que permitissem trabalhar situações de jogo reduzido, por forma a que os alunos compreendessem melhor a sua dinâmica do jogo, fomentando o espírito de equipa e a cooperação, sendo assim capazes de construir jogadas com o intuito marcarem ponto e ganhar o jogo. Este objetivo foi sendo conseguido ao longo do ano, com a lecionação das várias matérias intrínsecas aos jogos desportivos coletivos.

Ainda a respeito do planeamento, a colocação de informação a mais nos documentos iniciais foi uma característica do planeamento do primeiro período, principalmente nas grelhas de avaliação e nos planos de aula, mas que ao longo do ano e principalmente a partir do 2.^o período se tornou mais adequada, devido aos *feedbacks* fornecidos pelo professor orientador Edgar Ventura e pelo Professor Miguel Fachada, em que esses documentos foram consecutivamente alterados e melhorados, também porque comecei a compreender melhor os erros que estava a cometer.

Outro aspeto que me criou grandes dificuldades aquando das primeiras aulas foi a gestão do tempo, principalmente no tempo de instrução, pois perdia-

me completamente no tempo de aula, e no tempo que dava para os exercícios. Por vezes essa perda de tempo estava implícita no querer muito em ajudar os alunos a superar as suas dificuldades e passava demasiado tempo em explicação e demonstração, o tempo acabava por passar sem eu me aperceber. Outro aspeto pelo qual eu me perdia era o facto de estar nervoso e ansioso e isso acabaria por ajudar em nada. Mas com o tempo de prática e as reflexões após as aulas com os colegas de estágio e orientador e até mesmo as reflexões individuais com o visionamento da aula consegui melhorar esta dimensão, para isso foi importante uma preparação mais adequada para a lecionação das várias matérias, por forma a ter um maior conhecimento dos tempos que dava para cada momento da aula.

Por último ao nível do envio de *feedback*, este é um parâmetro em que sinto que apesar de ter tido alguma evolução, tendo-os tornado mais pertinentes e com mais conteúdo, devo enviá-los ainda mais vezes, dirigindo-os sobretudo à turma e não apenas a um aluno, porque muitas vezes o erro era comum. Apercebi-me ao longo do estágio que os *feedbacks* são extremamente importantes para a evolução dos alunos, mas estes só se tornam revelantes dependendo de três aspetos fundamentais como refere Piéron (1992): 1) Conhecimento do professor em relação à atividade; 2) Conhecimento do professor em relação ao aluno, a que o *feedback* é dirigido; 3) Das capacidades perceptivas do professor;

No início do estágio os *feedbacks* fornecidos foram sobretudo descritivos, houve uma grande preocupação de observar a turma na realização dos exercícios, de modo a controlar a dinâmica da aula. Julgo que este aspeto acaba por ser normal, devido a inexperiência com que me deparava. Com o avançar das aulas, os *feedbacks* começaram a surgir de forma mais fluida e frequente devido ao fato de haver uma melhor preparação e estudo. Considero que apresentei um bom conhecimento dos conteúdos a abordar, no entanto, a pertinência do *feedback* face ao erro, nem foi sempre a correta. Este acontecimento alertou-me para o facto de ser necessário muito mais que um conhecimento profundo da matéria, é necessário ter também uma grande capacidade de observação de modo a realizar rapidamente a triagem da ação motora dos alunos, identificando as causas desses erros. O fornecimento de *feedback* de reforço surgiu com grande naturalidade, sempre que os alunos

realizavam os exercícios conforme pretendido, o que contribuiu também para um clima de aprendizagem positivo. A forma como foi transmitido o *feedback* foi surgindo das variadas formas, consoante a pertinência do mesmo, e tendo em conta a sua direccionalidade.

5. Ética Profissional

5.1 Importância do trabalho individual e de grupo

O trabalho em grupo/equipa nem sempre é fácil, e quando soube com quem iria estagiar fiquei mais tranquilo porque todos nós nos conhecíamos e somos colegas há algum tempo, para que o trabalho corresse bem há que haver comunicação, paciência e cooperação, o que combina com características de cada elemento do grupo, criando assim um bom ambiente de equipa.

A oportunidade de poder trabalhar com colegas de longa data teve bastante importância, pois sabia com quem estava a lidar e o que esperar deles. Julgo que o trabalho desenvolvido em equipa correu bastante bem e teve resultados muito positivos. Acredito que foi muito importante partilhar opiniões e desenvolver ideias, criando novos projetos pedagógicos, aperfeiçoando determinados aspetos da prática pedagógica e desenvolvendo, ainda mais, a capacidade de análise crítica e reflexiva em grupo. Pertencer a um grupo com características diferentes que apresentavam algumas dificuldades iguais e outras diferentes contribuiu sem dúvida para um bom ambiente entre nós, isto é, tínhamo-nos uns aos outros para nos apoiarmos e ultrapassarmos as dificuldades, fornecendo sugestões, sempre com uma palavra amiga e de força.

Quanto ao trabalho individual, este não deixa de ter a mesma importância que o de grupo, pois ao longo do estágio muito do trabalho realizado partiu de nós próprios. Cada estagiário foi responsável por uma turma que é indiscutivelmente diferente das outras, com características específicas, é necessário refletir, estudar e preparar sozinho em muitas ocasiões, face à especificidade da turma que só ele conhece. Esse trabalho recaiu muito na pesquisa individual, refletindo acerca das minhas dificuldades, com o objetivo de ultrapassá-las. Estudei bastante, discuti opiniões e ideias não só com os Orientadores, como colegas de estágio e até com outros profissionais de EF, procurando sempre melhorar ao máximo.

5.2 Capacidade de Iniciativa e Responsabilidade

Durante o meu percurso de estágio pedagógico tentei assumir sempre uma atitude de compromisso e de inteira responsabilidade comigo mesma e com toda a comunidade educativa, tentando aprender ao máximo a nível pessoal e profissional, com o intuito de nunca deixar ninguém mal visto, principalmente as pessoas que me deram oportunidade de vivenciar uma experiência tão enriquecedora.

Assim, fui sempre assíduo e pontual, quer nas aulas, quer em reuniões de Conselho de Turma, quer em qualquer atividade em que estive envolvido.

No que se refere ao trabalho desenvolvido com os colegas de estágios, sinto que fui companheiro e amigo, ajudando em tudo o que me foi solicitado.

Relativamente ao acompanhamento ao trabalho de Diretor de Turma do 9.ºG, apesar de esta “função” já ter cessado na segunda semana útil de aulas do segundo período, mantive-me sempre em estreita comunicação com a Diretora de Turma, procurando manter-me informado acerca do andamento escolar dos alunos ou outra situação merecedora de registo.

Quanto à relação que mantive com a Comunidade Educativa, procurei participar em tudo o que me foi proposto, desde a festa de Natal, desfile de Carnaval, a viagem de finalista do 9º ano, como as atividades do grupo disciplinar de educação física, Corta Mato Escolar e Distrital, Mega Sprint e os torneio de final de Período.

Por fim, no que respeita à turma, mostrei sempre toda a disponibilidade para tudo o que eles precisassem, fui e serei um amigo para o resto das suas vidas.

6. Questões Dilemáticas

Este estágio pedagógico concedeu-me a oportunidade ideal de aprender e desenvolver competências que serão decisivas no meu futuro como docente. No entanto, o caminho ainda agora começou, pois sei que necessito de questionar, de querer saber sempre mais, de ter uma atitude permanentemente reflexiva de modo a poder tornar-me com o tempo, um profissional cada vez mais eficaz e competente.

Em conversa com outros colegas estagiários e até mesmo com o nosso professor orientador, deparei-me com certos dilemas que me levaram a refletir

sobre determinados aspetos do estágio. Sobre estes assuntos referirei os objetivos do Programa Nacional de Educação Física, o número de aulas que temos de dar por matérias e a carga horária semanal para as aulas de Educação Física.

O primeiro ponto recaiu sobre o Programa Nacional de Educação Física, que apresenta linhas orientadoras e objetivos a atingir pelos alunos, sendo *“concebidos como um instrumento necessário para que a Educação Física das crianças e jovens ganhe o reconhecimento que carece, deixando de ser vista, por um lado, como mera catarse emocional, através do exercício físico vigoroso, ou por outro lado, como animação/orientação de (alguns) jovens naturalmente dotados para se tornarem artistas da performance desportiva”* Ora, considerando estas referências contidas no Programa, no contexto real da escola isso não acontece, nas aulas, deparei-me em praticamente todas as UD's com alguma contradição entre o nível proposto pelo programa para cada ano de escolaridade e matéria, com o nível real dos alunos. Somente alguns alunos é que apresentam o nível que é pretendido e mesmo assim não atingem todos os objetivos. Tendo em conta isso mesmo foram então concentrados esforços para adaptar os objetivos ao nível real dos alunos, numa tentativa de garantir uma progressão coerente e o sucesso dos mesmos. Por um lado é aceitável que o Programa Nacional de Educação Física tenha objetivos ambiciosos, mas dado à realidade escolar para chegar a esses objetivos será preciso mais tempo de prática para os alunos possam exercitar e consolidar os conteúdos com a finalidade de atingir esses mesmos objetivos.

O segundo ponto que acho pertinente abordar é: será eficaz experimentarem oito modalidades distintas durante o ano letivo, como foi o caso? Será que para os alunos a promoção de um contacto mais prolongado com as modalidades, não será uma mais-valia para o seu processo de aprendizagem? Na minha opinião deveríamos aplicar menos matérias e privilegiar mais a exercitação e consolidação das mesmas, para que numa fase seguinte os alunos não se tenham esquecido de todo o trabalho já construído anteriormente.

O terceiro e último ponto faz referência à duração das aulas de quarenta e cinco minutos, que na realidade traduzem-se em 30 minutos de tempo útil devido aos cuidados de higiene e ao tempo destinado a equiparem-se. O que

faz com que tenhamos proceder a adaptações como não realizar o retorno à calma nem uma verificação de conteúdos tão extensa quanto o necessário, ou mesmo, a não realizar qualquer uma, pois para além do tempo de prática ser muito curto, a maioria das turmas tem aula logo a seguir, sem intervalo pelo meio, sendo em parte da nossa responsabilidade que os alunos não cheguem atrasados à aula seguinte.

Capítulo III – Aprofundamento do tema: “Capacidade Coordenativa com um aluno com Deficiência Mental.”

1. Introdução

O conceito das doenças mentais tem evoluído no sentido de uma desmistificação observável nos dias de hoje, ainda que o conceito seja abordado em recentes estudos por pesquisadores das diversas áreas das ciências humanas, da saúde e sociais, ainda existe uma grande escassez de produção científica no que diz respeito à deficiência mental relacionada com as habilidades sensório motoras (percepção-ação).

De acordo com a Associação Americana de Deficiência Mental e a Organização Mundial de Saúde, nas suas classificações desde 1976, as pessoas com deficiência eram classificadas como portadoras de Deficiência Mental (DM) leve, moderada, severa e profunda. Esta classificação por graus, deixava claro que as pessoas, não são afetadas da mesma forma, contudo, atualmente, tende-se a não enquadrar previamente a pessoa com DM em uma categoria baseada em generalizações de comportamentos esperados para a faixa etária.

As crianças com deficiência mental apresentam um nível de habilidades motoras fundamentais atrasado para sua idade cronológica: quanto mais elevado é o grau de deficiência, maior é o atraso no desenvolvimento das habilidades motoras (LOPES; SANTOS, 2002).

Estudos revelam que pessoas com deficiência mental apresentam níveis de aptidão física inferiores aos de pessoas sem deficiência (NUNES; GODOY; BARROS, 2003). Esses baixos níveis podem dificultar a realização das tarefas da vida diária, o que leva também a uma redução da sua capacidade produtiva

muito cedo. Os autores acreditam que esse nível de aptidão física inferior pode ser devido ao estilo de vida e à falta de estímulos a essa população.

2. Caracterização do caso

O aluno em estudo, Luís Filipe,¹ tem 18 anos e apresenta um acentuado atraso mental - gravidade não especificada (319), segundo o manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais (DSM-IV). Atualmente o estudante encontra-se no 9º ano do ensino básico, não tendo sido reprovado até ao presente momento, no entanto matriculou-se no 1º ano no ano letivo 2002/2003, ou seja, com oito anos, tendo frequentado até 2004/2005 a escola do 1º Ciclo. De 2005 a 2011 frequentou valência socioeducativa do Centro de Recuperação Infantil de Abrantes e no ano letivo 2010/2011 frequentou valência Socioeducativa da Cercina.

Tem graves dificuldades nas funções de orientação no espaço e no tempo, o seu tempo de atenção/concentração é muito curto e a retenção da informação é muito limitada. Apresenta dificuldades graves na aquisição de informação e aplicação de conhecimentos, consegue escrever o primeiro nome, com modelo e o nome completo com uma caligrafia irregular. Identifica o nome e o símbolo dos números, com orientação, até 15, mas não os associa à respetiva quantidade e não consegue concretizar nenhum tipo de cálculo mental. Tem dificuldade em se concentrar e de prestar atenção, não consegue tomar decisões de forma autónoma e consegue levar a cabo uma ou mais tarefas múltiplas, mas com supervisão.

O agregado familiar do aluno encontra-se no contexto socioeconómico baixo.

3. Origem de problemas / sintomatologia

Segundo a psicóloga clínica “*esta criança apresenta uma situação clinica que preenche os critérios de diagnóstico de uma Deficiência Mental, gravidade não especificada (319), segundo o Diagnóstico e Estatística de Doenças Mentais (DSM-IV)*”.

Luckasson et al., (1992) citado por Ribeiro (2009) define que a DM ou atraso mental refere-se ao “*funcionamento intelectual significativamente abaixo*

¹ Nome fictício por uma questão de confidencialidade

da média, acompanhado de limitações significativas no funcionamento adaptativo em pelo menos duas das seguintes áreas de habilidades: comunicação, higiene, atividades domésticas, habilidades sociais, uso de recursos comunitários, autonomia, habilidades acadêmicas, trabalho, lazer, saúde e segurança. O início deve ocorrer antes dos 18 anos de idade.”

Estas limitações provocam uma maior lentidão na aprendizagem e no desenvolvimento dessas pessoas. As crianças com atraso cognitivo podem precisar de mais tempo para aprender a falar, a caminhar e a aprender as competências necessárias para cuidar de si, tal como vestir-se ou comer com autonomia. É natural que enfrentem dificuldades na escola. No entanto aprenderão, mas necessitarão de mais tempo. É possível que algumas crianças não consigam aprender algumas coisas como qualquer pessoa que também não consegue aprender tudo. Como refere Rick Helber em (1959) citado por Almeida (2004) que a Associação Americana de DM estabeleceu a seguinte definição, *“o atraso mental refere-se a um funcionamento intelectual geral abaixo da média, que se origina no período de desenvolvimento e que está associado a deficiências em uma ou mais das seguintes condições: maturação, aprendizagem e ajuste social.”*

O nível de desenvolvimento a ser alcançado pelo indivíduo irá depender não só do grau de comprometimento da DM, mas também da sua história de vida, particularmente, do apoio familiar e das oportunidades vivenciadas.

Podemos ver (quadro 1) a classificação da DM segundo a DSM IV, (2002, p.74 e 75) que define o QI em cada um dos níveis:

Tabela 1 – Classificação da Deficiência Mental

QI	DESENVOLVIMENTO COGNITIVO
50 - 70	Atraso Mental Leve
35 - 55	Atraso Mental Moderado
20 - 35	Atraso Mental Severo
0 - 25	Atraso Mental Profundo
Sem classificação	Atraso Mental, Gravidade Inespecificada - pode ser usado quando existe uma forte suposição de Retardo Mental, mas a inteligência da pessoa não pode ser testada por métodos convencionais (por ex., em indivíduos com demasiado prejuízo ou não-cooperativos, ou em bebês).

Fernandes (2002) citado por Ribeiro (2009), refere que a categoria de deficiência mental de gravidade não inespecificada ocorre quando as

condições deficitárias da pessoa não permitem a mensuração da inteligência através de testes convencionais, por exemplo, sujeitos incapacitados ou crianças muito pequenas que não cooperam na avaliação.

4. Justificação do Estudo

O aluno pelas suas características intrínsecas tão específicas e pela natureza algo massiva do ensino da EF, dificilmente encontraria nas aulas regulares da disciplina o apoio ao desenvolvimento de que carecia. Assim, propôs-me a conceber uma intervenção regular e prolongada construída de forma direcionada para as suas possibilidades de desenvolvimento.

5. Objetivos

5.1 Gerais

- Diante das limitações encontradas no aluno, elaborar um plano de intervenção pedagógica ao longo do ano letivo que possibilite colmatar a lacuna evidenciada, de forma a proporcionar-lhe uma melhor qualidade de vida;
- Proporcionar sessões específicas de aprendizagem de gestos motores com exercícios funcionais e de coordenação que levem o aluno a superar as suas limitações físicas e mentais;
- Comparar o resultado inicial com o resultado final;
- Promover o gosto pela atividade física e pelo desporto.

5.2 Específico

- Proporcionar uma melhor coordenação motora;
- Melhorar a auto-estima;
- Domínio do corpo para o desempenho das atividades diárias e inclusão em atividades recreativas e desportivas.

6. Enunciado do propósito da intervenção feita

Na primeira reunião do conselho de turma a professora de apoio frisou as dificuldades do aluno o que me despertou desde logo um certo interesse. Tendo em conta essas dificuldades, fiquei mais atento ao aluno nas primeiras aulas em que pude observar que o referido aluno possuía certas dificuldades

de locomoção, dificuldades essas, provenientes de um grave déficit de coordenação motora, a partir desta análise surgiu uma inquietação que me conduziu à ideia de que seria pertinente ao longo do ano realizar um trabalho específico para melhorar esta capacidade motora. É importante frisar que o jovem em estudo apresenta uma constituição física razoável para sua idade cronológica e nunca praticou desporto federado.

7. Justificação dos instrumentos

Segundo Latorre (2003) citado por Coutinho *et al.* 2009 existe um conjunto de técnicas e de instrumentos de recolha de dados que se dividem em três categorias: 1) Técnica baseada na observação – estão centradas na perspectiva do investigador, em que este observa em direto e presencialmente o fenómeno em estudo; 2) Técnica baseada na conservação – estão centradas na perspectiva dos participantes e enquadram-se nos ambientes de diálogo e de interação; 3) Análise de documentos – centra-se também na perspectiva do investigador e implica uma pesquisa e leitura de documentos escritos que se constituem como uma boa fonte de informação. Desta forma o instrumento utilizado foi a técnica baseada na observação sistemática, em que eu próprio observei a evolução do aluno ao longo do ano, além disso ainda utilizei outro instrumento o meio audiovisual, vídeo, para gravar 4 momentos, o primeiro no início do período quando comecei com o aluno, o segundo momento no início do segundo período, o terceiro momento a meio segundo período e o último no início do terceiro Período.

8. Enquadramento metodológico de investigação ação

Segundo Coutinho (2005), caracteriza a investigação ação na prática e interventiva, pois não se limita ao campo teórico, a descrever uma realidade, intervém nessa mesma realidade. A ação tem de estar ligada à mudança, é sempre uma ação deliberada. Ainda a mesma autora refere que esta pode ser auto-avaliativa, porque as modificações são continuamente avaliadas, numa perspectiva de adaptabilidade e de produção de novos conhecimentos.

Desta forma para melhorar a coordenação motora do Luís planeei todas as 4^o feiras uma sessão de 45 minutos durante o presente ano letivo. Repartindo a sessões foram realizadas 13 aulas no primeiro Período, 12 aulas no segundo

Período e 7 aulas no terceiro Período, tendo sido realizadas ao todo 32 aulas com um total de 1440 minutos de exercitação. Para ambos os períodos letivos a planificação das aulas era dividida em três partes, parte inicial, final fundamental e parte final. No 1º Período na parte inicial da aula, era realizado um aquecimento com a duração de 3 minutos que consistia numa corrida leve, só para ativação geral do organismo, elevando os parâmetros fisiológicos de base e ativando os grupos musculares, após esta tarefa o aluno fazia uma sessão de alongamentos com a duração de 2 minutos, para membros superiores e inferiores, seguindo as minhas instruções. Na parte fundamental foi realizado vários exercícios, em que no primeiro período exercitei muito a técnica de corrida, com exercícios para andar na ponta dos pés e sobre os calcanhares, deslocamento frente/trás, saltos com a corda e subir para cima do banco sueco e descer de frente e lateralmente. Ainda na parte fundamental era realizado o exercício na escada de coordenação adaptada com arcos, sendo esta a parte principal do trabalho e a que foi dedicado mais tempo de exercitação. A parte final da aula era destinada a alongamentos. No 2º Período a parte inicial manteve a mesma estrutura, mas na parte fundamental os exercícios foram mais complexos, na técnica corrida, o aluno no primeiro exercício realizava corrida saltada com alternância dos membros superiores com membros inferiores, depois corrida saltada mas com mini-barreiras, saltar lateralmente de um lado para o outro o banco sueco, *skipping* baixo, médio, alto e por último o exercício de coordenação na escada adaptada com arcos. A parte final era igual ao período passado. No terceiro período manteve a mesma sequência dos exercícios do período anterior com o objetivo de aprimorar os movimentos de coordenação motora. Todos os exercícios eram simultaneamente realizados pelo professor e posteriormente o aluno.

9. Estratégias de Intervenção

As sessões decorrem antes da leção da aula com os restantes colegas da turma, com início ao 12h00 e termino ao 12h45. O planeamento das sessões teve uma primeira fase que decorreu no primeiro período em que o objetivo foi proporcionar um enriquecimento do padrão locomotor do aluno através de exercícios que lhe permitissem descomplexar a forma como este andava, daí ter pensado inicialmente em exercícios que promovessem

outro contacto do pé com o solo, já que este ao andar não realizava o movimento total do pé, apenas a única superfície de contato era a planta do pé, daí pensar em caminhar em bico dos pés, de calcanhares, correr, pular e saltar. A escada com arcos tornou-se um excelente exercício de coordenação motora e onde se verifica a progressão do aluno ao longo do ano, nesta fase apenas solicitei ao aluno realiza-se a flexão e extensão dos membros inferiores alternadamente e que a superfície de contacto do pé com o solo fosse a parte anterior do pé, acabei por não exigir nesta fase que os membros superiores acompanhassem o movimento dos membros inferiores, a escolha da escada feita com arcos deveu-se ao fato de estes terem cor e assim permitir-me fornecer *feedbacks* onde este deveria de colocar o pé, sendo assim uma maneira de este perceber a dinâmica do exercício e estar concentrado na tarefa. Além disso estimulava a parte cognitiva porque quando errava perguntava qual a cor que deveria de colocar o pé. No 2º Período como referi o nível de complexidade aumentou e comecei a realizar exercícios que estimulassem mais o aluno já que este teve uma boa evolução, e planei esses exercícios com o objetivo de aprimorar mais a coordenação motora com a flexão e extensão dos membros inferiores ao mesmo tempo que nesta fase já pedia ao aluno acompanha-se o movimento com membros superiores, assim como a superfície de contato do pé com o solo também foi exercitada com o exercício de *skipping* com aumento da velocidade de execução. No 3º Período mantive os mesmos exercícios apenas reforcei mais a exigência da execução.

Em todos os períodos fez-se necessário fornecer *feedbacks* positivos e de reforço para que o seu nível de concentração não baixasse, procurei sempre um espaço onde não houve-se focos de distração para reter a máxima atenção nas tarefas que foram desenvolvidas.

10. Resultados



Fig. 1 - 1º momento de avaliação

Esta foto é o primeiro registo do contacto do aluno com o trabalho de coordenação desenvolvido ao longo do ano letivo. Como podemos observar na Fig.1 o aluno tem bastantes dificuldades em executar o exercício na escada, o contato dos pés no solo é realizada com a planta total, os membros inferiores estão completamente em extensão e membros superiores não acompanham o movimento dos membros inferiores, na foto não é bem perceptível mas há imensa falta de equilíbrio durante a realização do exercício e o olhar está permanentemente dirigido para baixo



Fig. 2 - 2º momento de avaliação

Esta segunda foto é o segundo registo da avaliação da performance do aluno. Podemos observar que o aluno já executa o exercício na escada com a elevação dos membros inferiores, o contato com o pé no solo já é feito com a parte anterior do pé e já existe coordenação entre membros inferiores com os superiores, mas ainda requer mais já é dirigido para a frente.



Fig. 3 - 3º momento de avaliação

Esta terceira foto é o início de um segundo exercício de coordenação motora realizado na escada que implicava que o aluno estivesse mais concentrado devido à sua complexidade porque tinha de realizar o exercício com sequência pés fora e pés dentro dos arcos em simultâneo. Pela foto é visível que há falta de equilíbrio, o contato do pé no solo é realizado com a planta total do pé e não há sintonia entre membros inferiores e membros superiores, o olhar voltou a ser dirigido para baixo.



Fig. 4 - 4º momento de avaliação

Esta última foto foi o último momento de registo da avaliação do aluno. Em relação à foto anterior podemos observar que já existe flexão dos membros inferiores na realização do exercício, existe coordenação entre membros inferiores e membros superiores e o contato do pé no solo é realizado com o terço da parte anterior do pé. Não é visível na foto mas o aluno neste momento já tem o olhar dirigido para frente.

11. Síntese Conclusiva

Os resultados recolhidos por meio das avaliações da evolução da capacidade motora do aluno permitem-nos concluir que se alcançou o objetivo traçado no início do ano, que seria a melhoria da coordenação motora do aluno.

Algumas ilações podem ser expostas como principais aspetos relevantes dos resultados a que cheguei.

Os resultados mostram haver melhorias significativas nos níveis de coordenação quando comparados os vários momentos da avaliação, o que vai de encontro com os estudos de Eichstead e Lavay (1992), que afirmam que a prática de exercício físico cada vez mais regular é um aspeto importante quando trabalhamos com populações com deficiência mental, uma vez que proporciona uma melhoria das habilidades motoras, aumento da auto-confiança e do controlo dos movimentos rítmicos.

Em concordância com o autor Alves (2000) citado por Melo (2008), refere a importância da prática de atividade física regular, como instrumento de reabilitação e integração do deficiente mental pois: i) contribui para a aceitação das suas limitações; valoriza e divulga as suas capacidades físicas, ajudando-o a relativizar as suas incapacidades; ii) reforça a sua auto-estima, dando-lhe alegria de viver e qualidade de vida, condições consideradas imprescindíveis para a alteração da sua visão perante a vida; iii) reforça a vontade para a ação, disponibilidade para se aproximar dos outros, para comunicar, para conviver; iv) combate eficazmente atitudes pessimistas; v) e permite a mediatização das suas atividades, incidindo sobre as suas capacidades em desfavor das limitações.

Contudo, importa referir que o estudo foi realizado numa amostra reduzida, ou seja, um estudo de caso, ao contrário dos estudos referidos, onde a amostra é de maior número.

12. Recomendações de trabalho a resolver no Futuro

Tendo em conta o tipo de estudo proposto, julgo ser importante continuar a estudar esta capacidade condicional junto de pessoas com estas limitações, pois esta temática não se esgota numa simples investigação e é deveras importante analisar e observar todos os desenvolvimentos que estão ao seu redor para o processo de ensino-aprendizagem, para que os resultados sejam melhores.

Proponho algumas sugestões para futuros trabalhos de investigação dentro da temática abordada neste trabalho:

- Elaborar um protocolo com testes físicos para aferir as capacidades de indivíduos com DM;
- Alargar a amostra do estudo, de modo a que os resultados sejam mais fiáveis, estando sempre consciente das dificuldades inerentes para tratar e analisar uma amostra mais extensa;
- Analisar outras variáveis de coordenação motora para além da que foi estudada.

13. Bibliografia

- Garganta, J. (1991). *Planeamento e periodização do treino futebol*. Revista Horizonte, Vol. VII – n.º 42
- Piéron, M. (2005) *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-desportivas*. 2º ed Barcelona: INDE Publicaciones.
- Gauthier, C. e col. (1998). *Por uma teoria da pedagogia. Pesquisas contemporâneas sobre o saber docente*. Ijuí: Unijuí.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a ensinar la educación física*. 2º ed. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Bento, O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa.

- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*, 3ª edição. Livros Horizonte, Lisboa.
- Bento, J.O. (1987). *Desporto: matéria de ensino*. Lisboa: Caminho.
- Siedentop, D (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*, Barcelona: INDE.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores, Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Universidade Técnica de Lisboa, Ciências do Desporto, Edições FMH.
- Marques, A. (2004). *O ensino das atividades físicas e desportivas – fatores determinantes de eficácia*. Revista Horizonte, Vol. XIX – n.º 111.
- Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF), 10/11 (2.ª série), 135 -151.
- Pinto, J. (2004). *A avaliação em educação*. Escola Superior de Setúbal.
- Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora. (pp. 75-92).
- Guia de Estágio Pedagógico. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (2013/2014).
- Ministério da Educação. (2001). *Programa Nacional de Educação Física do 3º ciclo de Ensino Básico*. Lisboa. Portugal.
- Garganta, J. (2006). *Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos, para promover uma eficácia superior*. Revista Brasileira Educação Física e Esporte.
- Caetano, A. & Silva, M. (2009). *Ética profissional e Formação de Professores*. Revista de Ciências da Educação, n.º 8. Jan/abr 09.
- Freire, P. (1991) *A educação na cidade*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- PIÉRON, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et des Sport*. Revue EPS, Paris.
- LOPES, V. & SANTOS, M. (2002). *Desenvolvimento das habilidades motoras básicas em crianças portadoras de deficiência intelectual*. *Lecturas: Educacion Fisica y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, ano 8, n. 50.
- NUNES, R.; GODOY, J. & BARROS, J. (2003). *Efeitos de um programa de exercícios resistidos em indivíduos adultos portadores de deficiência*

mental. Lecturas: Educacion Fisica y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, ano 9, n 64. p 1-25.

- Ribeiro, S. (2009). *Dissertação de Mestrado: Inclusão social dos jovens com deficiência mental, o papel da formação profissional*. Escola Superior de Educação Paula Frassinetti. Porto.
- Freitas, M. (2005). *Monografia: Deficiência e coordenação motora, estudo comparativo dos níveis de coordenação motora entre individuais com deficiência mental ligeira e moderada*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Porto.
- Coutinho, C.; Sousa, A.; Dias, A.; Bessa, F.; Ferreira, M. & Viera, S. (2009). *Investigação-acção: Metodologia preferencial nas práticas educativas*. Instituto da Educação, Universidade do Minho. Portugal.
- Laneiro, D. (2008). *Instrumentos de avaliação. Estudo centrado em testes utilizados no mestrado em atividade física adaptada*. Porto: D. Laneiro. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade de Porto.
- Melo, A. (2008). *Relação entre frequência semanal de actividade física e os níveis de aptidão física, coordenação motora e os parâmetros de composição corporal em indivíduos com deficiência intelectual*. Dissertação de Mestrado apresentados à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.