

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



LUÍS RODRIGUES VAZ

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA E.B. 2.3 INFANTE D. PEDRO COM A TURMA 9ªA NO ANO LETIVO
2013/2014**

COIMBRA

2014

Luís Rodrigues Vaz

Nº2007

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA E.B. 2.3 INFANTE D. PEDRO COM A TURMA 9ºA NO ANO LETIVO
2013/2014**

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

Orientador: Professor Doutor Luís Rama

COIMBRA

2014

Vaz, L. (2014). *Relatório Final de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária Infante D. Pedro com a Turma 9ºA no Ano Letivo 2013/2014*. Relatório de Estágio de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Luís Rodrigues Vaz, aluno nº 2007029069 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências de Desporto Educação Física da Universidade de Coimbra, 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).

RESUMO

O presente documento representa o Relatório Final de Estágio Pedagógico, realizado no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico desenrolou-se na escola Infante D. Pedro, em Buarcos, no ano letivo de 2013/2014 com a turma do 9ºA. Neste relatório será feita uma referência ao trabalho desenvolvido durante todo o ano letivo. Este possui as dificuldades sentidas, o objetivo que pretendia atingir e as aprendizagens realizadas durante este longo percurso. Foi escolhido um tema problema que fosse pertinente abordar na área da Educação Física. A minha opção recaiu sobre a relação da prática desportiva e da atividade física no rendimento escolar dos alunos.

Palavras-chave: Alunos. Professor. Aprendizagem. Avaliação. Atividade física. Desporto. Rendimento escolar.

ABSTRACT

This document represents the Final Report of the Teaching Training, carried out within the Teacher Training Course, inserted in the plan of studies of the Master in Teaching of Physical Education in Basic and Secondary School from the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of Coimbra's University. The Teacher Training Course was developed in Infante D. Pedro's School, in Buarcos, in the academic year 2013/2014 with the class 9ºA. In this report it will be referred all the work developed through the academic year. It possesses the difficulties felt, the goal that was meant to achieve and the knowledge acquired through this long journey. It was chosen a Theme/Problem which was relevant to approach in the Physical Education area. My choice devolves the influence of the sport practice and the physical activity in the students school performance.

Keywords: Students. Teacher. Learning. Physical activity. Sport. School performance.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	9
2. Contextualização da prática desenvolvida.....	9
1.1. Expectativas iniciais.....	9
1.2. Plano de Formação Individual.....	11
3.Caracterização das condições encontradas.....	12
3.1.Caracterização da Escola.....	12
3.2. Caracterização do grupo de Educação Física.....	12
3.2. Caracterização da turma.....	13
4. Análise reflexiva da prática pedagógica.....	13
4.1.Planeamento.....	13
4.2. Plano anual.....	14
4.3.Unidade Didática.....	15
4.4.Plano de aula.....	16
5. Realização.....	18
5.1. Instrução.....	19
5.2. Gestão.....	20
5.3. Clima/Disciplina.....	21
5.4. Decisões de Ajustamento.....	22
5.5. Reflexão de aula.....	23
6. Avaliação.....	23
6.1. Avaliação Diagnóstica.....	24
6.2. Avaliação Formativa.....	25
6.3. Avaliação Sumativa.....	26
6.4. Critérios de Avaliação.....	26
6.5. Atitude ético-profissional.....	27
7. Aprendizagens realizadas e evolução	27
8.Tema problema – A prática desportiva e atividade física e o rendimento escolar dos alunos do 3º Ciclo.....	29
8.1. Introdução.....	29
8.2. Revisão da literatura.....	30
8.3. Pertinência do tema.....	31

8.4. Metodologia.....	32
8.5. Caracterização da amostra.....	33
8.6. Apresentação e discussão de resultados.....	34
8.7. Conclusão.....	41
9.Referencias Bibliograficas.....	43
Anexos	

1. Introdução

Este Relatório é a análise final do ano letivo 2013/2014 em que o Estágio Pedagógico está inserido, integra o 2º semestre do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico é a fase final da formação de Professor de Educação Física abrangendo um conjunto de tarefas que pretendem prepara o estagiário para desempenhar esta função numa data posterior.

Neste trabalho irei descrever a experiencia do ano letivo em que desempenhei a função de professor estagiário, abordando o conjunto de tarefas que fui realizando ao longo deste período, quer tenham sido desenvolvidas individualmente ou pelo Núcleo de Estágio pertencente à escola integrada. Farei uma reflexão das minhas ações e retirando elações do trabalho realizado.

Irei referir a principais dificuldades sentidas durante o desempenho da função e as aprendizagens referentes ao meu envolvimento enquanto professor estagiário.

E por fim, fazer o balanço das transformações que o Estagio Pedagógico fomentou, comparando as expectativas iniciais com o resultado obtido, ou seja, sumariar a evolução desde o início da função até ao seu fim.

2. Contextualização da prática desenvolvida

2.1. Expectativas iniciais

No início desta ultima etapa da minha formação, existiam muitas expectativas, receios e incertezas que incidiam sobre ano letivo que teria início. Mas também tinha a certeza que iria ser um ano de novas aprendizagens, experiencias e um primeiro contacto com a realidade encontrada numa escola.

Este ano seria, sem sombras de dúvidas, a forma mais eficaz de solidificar as aprendizagens teóricas inerentes ao primeiro ano deste mestrado e da formação geral feita durante a licenciatura de Ciências do Desporto. Iriamos desenvolver a nossa prática docente lecionando uma turma durante um ano letivo completo.

O fim do primeiro semestre deste mestrado leva-me a escolher uma escola e um orientador de estágio. A esta escolha estava associado o primeiro receio, podendo não ser possível integrar um grupo que não seria uma escolha já planeada.

No momento de escolha da escola, tive o conhecimento que poderia integrar a escola Infante D. Pedro situada na Figueira da Foz. Assim, escolhi esta instituição para desenvolver o meu Estágio Pedagógico, tendo a certeza que o acompanhamento do meu processo de formação seria feito da melhor forma, pois tive conhecimento através de estagiários de anos anteriores que o Professor orientador daria o auxílio e o apoio necessário ao longo deste percurso.

Este seria um ano mudança, passava do papel de aluno e iria desempenhar a função de docente. Deveria adotar uma postura diferente, associada ao perfil do cargo de professor. Esta era uma expectativa que iria tornar, com certeza num desafio.

E por último, a expectativa relacionada com o todo o envolvimento e funcionamento da escola como organização. Conhecer as funções associadas a alguns cargos desempenhados por professores, as relações que cada um mantém com os outros docentes, bem como a relação que os alunos mantinham com os professores estagiários que constituíam o Núcleo de Estágio. Este era um tema que me suscitava algum interesse devido à proximidade de idades entre alunos e professores estagiários.

Posso afirmar que este ano será um desafio motivador, enriquecedor e estimulante para mim enquanto futuro docente de Educação Física.

2.2. Plano de Formação Individual

A realização do plano de formação individual serviu, principalmente para definir os objetivos que se proponhamos cumprir ao longo do estágio. Este foi construído na fase inicial do estágio, propondo ao estagiário que identificasse as suas principais dificuldades e como já referido os objetivos que pretendia atingir. Os objetivos tinham como base as dimensões da prática pedagógica, a instrução, a gestão, o clima, a disciplina, as decisões de ajustamento e a avaliação.

A principal dificuldade sentida e referida neste plano foi a construção de exercícios originais, progressões pedagógicas ou exercícios que resolvessem algum problema detetado.

A outra dificuldade inicial foi uma demonstração adequada e a correção dos seus erros. Conseguir detetar erros na realização da demonstração feita pelo aluno lecionada e apresenta-los à turma corrigindo-os.

Outra dificuldade sentida no início, foi na motivação e o fomento de um clima de entusiasmo na realização dos exercícios. Não realizava uma preleção com um volume e projeção de voz favorável e optava por me dirigir aos alunos individualmente.

Também referi a dificuldade sentida na tomada de decisões de ajustamento, o ajuste de um exercício que não estava a atingir o objetivo pretendido, teria de fazer uma intervenção adicionando ou retirando alguma variação para que o resultado pudesse ser outro.

E por último, a dificuldade sentida nas avaliações, a definição de critérios de avaliação, a avaliação de situação de jogo que tinha varias variáveis envolvidas e tinha uma capacidade de observação reduzida.

3. Caracterização das condições encontradas

3.1. Caracterização da Escola

O Estágio Pedagógico teve lugar na Escola Básica de 2º e 3ºCiclo Infante D. Pedro. Localizada na rua do rio de cima, na freguesia de Buarcos, concelho da Figueira da Foz.

É constituída por três blocos, um central onde são concentrados os diversos serviços da escola e dois constituídos principalmente por salas de aula. Possui ainda um campo polidesportivo exterior, um pavilhão gimnodesportivo e ainda um ginásio.

3.2. Caracterização do grupo de Educação Física

O grupo era constituído por cinco professores de Educação Física e quatro professores estagiários.

Este trabalha em regime de rotação de espaços, definido no início do ano letivo. Esta rotação é feita por Unidade Didática, pois cada espaço é associado algumas modalidades específicas. O polidesportivo está reservado para desportos coletivos como o futsal e o andebol. Para o pavilhão gimnodesportivo é dada prioridade a modalidades como o Voleibol, o Badmínton e o Basquetebol. A sala de ginástica é destinada à Unidade Didática de Ginástica, Badmínton (se for necessário) e Patinagem. Existe ainda no espaço exterior duas pistas de atletismo, uma caixa de salto e um campo relvado.

3.2. Caracterização da turma

A turma é constituída por quinze alunos, nove do sexo feminino e seis do sexo masculino. As idades dos alunos variavam entre trezes e catorze anos. A maior parte dos alunos da turma tem residência em Buarcos (10), os restantes residem em Vila Verde, Bom Sucesso, Alhadas e em Cantanhede.

O motivo do número de alunos desta turma ser reduzido é por fazerem parte de um sistema de Ensino Articulado, frequentando o Conservatório de Música da Figueira da Foz. Esta articulação permite a frequência em três áreas de componente artística, sendo estas a Formação Musical, Classe de Conjunto e Instrumento.

Em relação ao aproveitamento do ano anterior, não existiram alunos retidos. Todos os alunos transitaram de ano com níveis positivos (superiores a nível 2), terminando o ano com uma média de turma de 4.04 valores. Espera-se que esta turma não tenha problemas de aproveitamento na disciplina de Educação Física, como o histórico do ano letivo anterior demonstra uma taxa de sucesso de 100%.

4. Análise reflexiva da prática pedagógica

4.1. Planeamento

Segundo Bento (2003), o plano é a estratégia utilizada para alcançar o algoritmo necessário para obter um resultado pretendido. Desta forma, o planeamento é o delinear de um conjunto de estratégia para atingir

determinados objetivos pré-definidos, é uma antecipação das ações, situações e respostas que serão utilizadas.

Nos próximos pontos vou abordar os elementos que fizeram parte do planeamento anual, realizado por mim e pelos meus colegas de estágio.

4.2. Plano anual

Bento (2003) diz que a elaboração do plano anual é uma das primeiras tarefas de planeamento a realizar para a preparação do ano de ensino. Defende ainda que este tem de ser exequível e rigoroso, que oriente o professor para o fundamental seguindo o programa nacional da disciplina.

O plano anual foi realizado com base na rotação de espaços, cada espaço está destinada à prática de algumas modalidades específicas, seríamos de seguir esta lógica para organizar a sequência em que seriam lecionadas as várias Unidades Didáticas.

O grupo de Educação Física realizou o planeamento que prevê a sequência em que as várias matérias selecionadas seriam dadas ao longo do ano letivo, tendo em conta os espaços associados a cada turma e as suas características como grupo. (Anexo I)

O trabalho realizado pelo Núcleo de Estágio neste primeiro momento de planeamento incidiu numa análise dos conteúdos que iríamos abordar em cada matéria e à rotação que estaríamos sujeitos.

O plano anual pode ser alterado com o decorrer do ano letivo, com a evolução da turma e com as necessidades que não puderam ser prevista na sua primeira conceção. Durante, o ano existiram algumas mudanças aos conteúdos que iríamos abordar, a troca da matéria de Ginástica por Ginástica Acrobática e ainda a colocação do Andebol em simultâneo com a última matéria de Râguebi. A matéria de Andebol será lecionada nas aulas de 50

minutos e a matéria de Râguebi terá lugar nas aulas de 100 minutos. Esta foi estratégia sugerida pelo professor orientador para maximizar o tempo de prática das aulas de 50 minutos, devido à necessidade de deslocamento para a praia na abordagem da matéria de Râguebi.

4.3.Unidade Didática

A Unidade Didática é uma parte com grande importância no planeamento de uma disciplina. É uma parte integral e fundamental do processo pedagógico apresentando aos docentes e aos discentes etapas distintas do processo de ensino e aprendizagem.

Após a análise do plano anual é necessário focarmo-nos numa organização mais especializada de cada matéria abordada. Uma organização dos conteúdos em função das características encontradas nas turmas.

A elaboração da Unidade Didática começou por ser realizada individualmente, após a observação da primeira aula da matéria em questão, retirando dados sobre o desempenho dos alunos (avaliação diagnóstica). No início da segunda Unidade Didática foi-nos pedido, por parte do orientador, para o Núcleo de Estágio criar apenas uma Unidade Didática para as quatro turmas. Este trabalho de grupo teve início com a elaboração da Unidade Didática de Basquetebol.

Importa referir que este documento foi elaborado utilizando um modelo idêntico para todas as matérias, passo a enumerar os tópicos principais das Unidades Didáticas: uma breve apresentação da modalidade, a sua história e evolução, as características da modalidade em que associamos as regras da mesma, a caracterização dos vários recursos, uma extensão e sequência de conteúdos comum às quatro turmas, os conteúdos a abordar, as progressões pedagógicas, as estratégias de ensino que iríamos utilizar, os objetivos gerais e específicos para os vários níveis de desempenho e a avaliação. Referir ainda

que utilizamos o Programa Nacional de Educação Física referente ao 3º ciclo como suporte para a elaboração deste planeamento.

Estes documentos serviram de apoio ao longo do ano para a criação dos planos de aulas e seleção das estratégias para a nossa turma, apesar de ser um documento comum para todos os alunos do 9º ano, selecionamos um conjunto de estratégias que poderiam ser implementadas aos vários alunos, com diferentes níveis de desempenho, podendo também fazer alterações ajustando-as às necessidades encontradas na nossa situação em particular.

Foi uma tarefa do planeamento anual, na minha opinião, fundamental para tornar o processo de ensino aprendizagem mais eficiente.

4.4. Plano de aula

Neste ponto vou abordar a última etapa do planeamento anual, a decisão final sobre o que irá ser abordado durante a aula. Na minha opinião, esta é a fase do planeamento mais importante, não desvalorizando a utilidade das que foram abordadas em pontos anteriores.

Segundo Bento (2003), antes do professor dar início à aula já elaborou um projeto da forma se vai desenrolar, uma imagem do que quer que aconteça durante esse período, baseado em decisões fundamentais realizadas. Ou seja, antes de entrar em ação o professor tem idealizado uma estrutura para o desenvolvimento da aula, por decisões que vão ao encontro dos objetivos definidos para os alunos. Decisões sobre a sequência da apresentação dos conteúdos e das estratégias que irá utilizar nessa aula.

Os planos de aula utilizados foram divididos em três partes: parte inicial, parte principal ou fundamenta e a parte final. Em cada uma destas partes estavam discriminados os seguintes itens: o tempo que cada tarefa planeada durava; a situação ou tarefas de aprendizagem a realizar; as estratégias de

organização implementadas em cada tarefa; os objetivos que estas pretendiam atingirem; e por fim as componentes críticas e os critérios de êxito a que estas tinham de respeitar. Nesta fase do planeamento ainda eram referidas informações sobre a função didática que regia a aula, sobre os objetivos gerais propostos cada aula em específico, os materiais que iriam ser utilizados nas várias tarefas e por fim a justificação das escolhas feitas na elaboração e escola das situações de aprendizagem que essa aula iria oferecer aos alunos. **(Anexo II)**

Abordando as três partes do plano individualmente, vou referir qual a sua pertinência e as tarefas a que cada uma delas estava associada.

Começando pela parte inicial do plano de aula: este primeiro momento está destinado à preleção inicial da aula, apresentando uma descrição dos objetivos proposto para a aula e as tarefas planeadas para a mesma, ou seja, fazia uma apresentação da aula prevista. O segundo momento desta parte dizia respeito ao aquecimento, dividido em duas partes, o aquecimento geral e o aquecimento específico. Começando por realizar um aquecimento geral, aumentando a ativação muscular e a temperatura corporal dos alunos como preparação para a parte fundamental da aula. De seguida, realizava-se um aquecimento específico de encontro às características singulares da Unidade Didática que iria abordar nessa aula. No decorrer do ano letivo esta segunda parte do aquecimento foi direcionada para exercícios de condição física, quando as matérias assim o exigiam. Estes exercícios eram realizados de preferência nas aulas de 100 minutos.

A segunda parte da aula, a parte fundamental, era caracterizada pela exercitação dos conteúdos planeados para essa aula, a mais extensa das três partes do plano de aula. Nesta são introduzidos, exercitados e consolidados os conteúdos abordados. Posso afirmar que é a parte mais importante da aula, do processo ensino aprendizagem.

Os meus planos seguiam uma organização na sequência de apresentação idêntica durante o ano, utilizada na maior parte das Unidades Didáticas abordadas. Começando por exercitar os conteúdos em exercícios críticos, aumentando a sua complexidade e mobilização de conteúdos

necessários à medida que a aula se ia desenrolando e terminando em situação de jogo.

A terceira e última parte do plano, a parte final, destinava-se ao retorno à calma e à última preleção realizada. Realizava um balanço final da aula, dos pontos positivos, das dificuldades dos alunos e uma última informação sobre os conteúdos que iriam abordar na aula seguinte.

No final de cada plano de aula era elaborado uma justificação, exibindo os motivos que levaram à escolha de determinados exercícios ou estratégias implementadas.

E por fim, lembrar que o plano de aula não é rígido, podem existir alterações durante a aula, sempre que se achar pertinente, fazendo ajustamento que permitam atingir os objetivos propostos.

5. Realização

Após a fase do planeamento, o professor tem a tarefa de concretizar o que foi idealizado, assim a realização é o momento em que o professor executa a sua função principal.

Siedentop (1998) diz que os professores não podem aprender no lugar dos alunos, só um empenho apropriado lhes permite alcançar o sucesso. O professor através da aula pode levar com os alunos sintam a motivação necessária para apresentarem um empenho ótimo, que permita alcançar os objetivos pretendidos.

5.1. Instrução

Ao longo do estágio, esta foi uma dificuldade que tentei melhorar. A minha projeção de voz nem sempre era a adequada, apesar de ter uma turma que não requeria uma colocação de voz demasiado autoritário. Por isto, em algumas partes da aula em que tinha de realizar uma instrução para a turma, não estando perto de todos os elementos, sentia dificuldade a ter a atenção de todos. Para resolver este primeiro entrave de comunicação, optei por chamar os alunos para perto da minha posição quando realizava uma preleção, outra das estratégias utilizadas foi a preparação das instruções antecipadamente, para que na aula as reproduzisse de forma fluida e audível para todos os alunos.

Siedentop (1998) diz que os professores utilizam cerca de 10 a 50% do tempo de aula para dar instrução.

Durante as explicações dos exercícios, numa fase inicial, utilizava algum tempo da aula para estas explicações, mas o professor orientador sugeriu que estas deviam ser curtas, objetivas e focadas nos aspetos principais e no objetivo que se propunha atingir. Uma das explicações para a demora era o surgimento de alguma dúvidas por parte dos alunos no início da realização do exercício, tendo de reformular a informação e voltar a explicar o pretendido.

Nestas explicações, por vezes, utilizava o questionamento para verificar se as explicações tinham sido assimiladas e para retirar informações sobre os conhecimentos que os alunos já tinham adquirido.

No início do estágio a minha preocupação incidiam principalmente em termos que organização da aula, não dando o numero de feedbacks satisfatório. Este foi um aspeto que procurei melhor ao longo do ano inteiro, aumentando o número de feedback e fornece-los de uma forma pertinente. Outra das preocupações que tive foi ao fecho do ciclo de feedback, sempre que o fornecia tentei acompanhar a próxima execução do aluno certificando-me se a informação sobre o desempenho do aluno tinha sido percebida e se este tinha capacidade para mobilizá-la para melhorar a sua próxima execução.

Mesmo sabendo que neste aspeto o desempenho ainda não é ótimo, penso que tive uma grande evolução desde o início do ano. Aumentei o

numero de feedbacks durante as aulas tendo a tenção de fecha o ciclo, e diversifiquei o tipo de feedback utilizando, não me restringindo apenas ao prescritivo, apesar de este continuar a ser o que utilizei com maior frequência.

A demonstração foi um momento que tive o cuidado de utilizar na maior parte da apresentação de um novo exercício. Procurei fazê-la de forma a que tivesse no campo de visão de todos os alunos da turma. Esta era realizada por um aluno escolhido que demonstrava o exercício após uma breve explicação à turma, durante a realização da demonstração eram facultadas as componentes críticas fundamentais e realizada uma análise do desempenho do aluno que realizou a demonstração. Tive o cuidado de escolher um aluno que tivesse um desempenho motor que cumprisse a maior parte das componentes críticas, dando uma imagem modelo ao resto da turma da forma correta de realização do exercício.

5.2. Gestão

Na organização das aulas, tentei que as transições entre exercícios fossem rápidas, colocando o material necessário no espaço durante o exercício anterior, para que pudesse realizar a explicação da tarefa e colocar os alunos em prática rapidamente.

No início do ano, tinha especial atenção ao cumprimento dos tempos planeados para cada tarefa, prejudicando o número de feedbacks que conseguia dar ao longo da realização de exercícios, estava preocupado mais preocupado com a realização de forma rígida do plano de aula e desvalorizava a principal ação pedagógica na aula de Educação Física. A estratégia adotada para resolver esta dificuldade foi a realização de um estudo do plano antes de apresentar a aula, ficando presente na minha memória a sequência dos exercícios e a duração de cada um, libertando-me de tarefas organizativas penso que consegui aumentar o número de feedbacks utilizados.

A definição de regras para o desenrolar das aulas é uma estratégia que ajuda na gestão da aula. Os alunos foram informados da necessidade de serem pontuais, havendo marcação de falta ao segundo atraso registado. De uma forma geral, a turma revelou muita responsabilidade neste aspeto deslocando-se para o local da aula antecipadamente.

A criação de rotinas nas transições de exercícios e nas situações onde eram realizadas preleções, a criação de um semicírculo junto do professor estagiário, a contagem decrescente para se reunir todos os alunos num local e a necessidade de silêncio quando este estava em discurso foram algumas das rotinas que fui tentando implementar na turma para que o tempo de aula fosse rentabilizado ao máximo.

Penso que consegui aumentar o tempo de prática dos alunos ao longo do tempo de estágio, quando algumas práticas começaram a ser automatizadas senti que o tempo de empenho motor era maior, principalmente nas aulas de 50 minutos.

5.3. Clima/Disciplina

O clima e a disciplina, na minha opinião, são dois pontos relativos à realização que se interligam mutuamente.

Procurei, durante o ano letivo, proporcionar um ambiente motivante aos alunos, colocando jogos lúdicos, após algumas experiências verifiquei que estes tipos de jogos eram bastante motivadores, aumentavam a participação dos alunos com um desempenho motor mais baixo.

Tentei colocar na aula um clima motivante, tranquilo, de responsabilização dos alunos pela sua segurança e dos seus colegas e justo. Para que fosse este o clima que ambicionava utilizei algumas estratégias, como: o reforço positivo dos comportamentos dos alunos, a utilização de situações motivadoras, colocando situações de desafiantes para os diferentes

níveis de desempenho dos alunos e adequar o meu posicionamento e movimentações realizadas durante as aulas.

Siedentop (1998) refere que podem aparecer alunos que ocasionalmente demonstrem problemas de disciplina, mas que se espera de um professor competente possa lidar e trabalhar com estas irregularidades. A indisciplina na turma que acompanhei não foi um problema, os alunos demonstraram quase sempre um comportamento exemplar não tendo de lidar com comportamentos de indisciplina. Existindo alguns comportamentos fora da tarefa, que geralmente devem ser ignorados, ou se muito frequentes deve existir uma chamada de atenção ao aluno. Quando foi necessário realizar este tipo de intervenção, foi feita de forma calma fazendo com que o aluno voltasse a realizar o trabalho pretendido.

Por fim, salientar que a motivação e a vontade de aprender dos alunos diminui as possibilidades de ocorrência de episódios de disciplina, fazendo parte do papel do professor conseguir proporcionar estes sentimentos aos alunos.

5.4. Decisões de Ajustamento

As decisões de ajustamento, mais frequentes durante as aulas, consistiam na alteração de exercício, por não estarem a ser realizados da forma planeada ou por não estarem a ser atingidos os objetivos previstos para a aula.

Outra decisão que tive de realizar, foi em relação à criação de grupos, os grupos eram definidos na maior parte das Unidades Didáticas pelo nível de desempenho dos alunos, existindo quase sempre dois grupos distintos. No primeiro grupo eram colocados os elementos da turma com um nível de desempenho mais elevado, tendo lugar no outro grupo os alunos com nível de desempenho mais baixo.

A principal dificuldade na realização de ajustamentos foi a capacidade de análise da situação percebendo através da realização dos alunos se deveria realizar um ajustamento no momento, ou deveria esperar e realizar o ajustamento num período posterior, dando tempo aos alunos para perceber o exercício. Ainda tinha alguma dificuldade em realizar o ajustamento relativo à necessidade específica da situação, nem sempre tomando a decisão mais correta. Este foi um aspeto que procurei melhorar, preocupando-me com as dificuldades que poderia encontrar antecipando o desempenho dos alunos e preparando uma alternativa.

5.5. Reflexão de aula

As reflexões após o final da aula foram uteis, podendo fazer uma reflexão sobre o seu desenrolar e verificar se os objetivos proposto tinham sido ou não alcançados. No início do ano senti alguma dificuldade em fazer uma análise crítica do meu trabalho, mas penso que com o passar do tempo fui melhorando este aspeto e consegui, após a realização da aula identificar os pontos forte e os menos conseguidos.

Com estas reflexões pode planear melhor as aulas seguintes, adotando novas estratégia para momentos menos conseguidos e reforçar outras que tinham dado resultado positivo na sua primeira implementação.

6. Avaliação

Avaliação é um processo regulador das aprendizagens dos alunos, pretende orientar o percurso educativo e por último certifica os conhecimentos apreendidos pelos alunos durante este processo. Permite ainda, verificar se

são atingidos os objetivos planejados e conhecer as aprendizagens dos alunos. (Decreto-Lei 74/2004)

A avaliação deve servir-se de instrumentos e técnicas que permitam ao observador ou avaliador verificar se os conhecimentos foram adquiridos.

Este processo tem ainda um caráter regulador, fornecendo dados aos professores do sucesso ou fracasso das suas estratégias. Tendo uma riqueza tão grande este processo, é possível alterá-lo para que os resultados esperados sejam alcançados. Apesar do seu caráter certificativo ser o mais conhecido do processo de avaliação, este é o último a realizar-se, existindo inúmeros momentos em que esta teve lugar e nem sempre de forma aparente.

Em função dos objetivos deste processo são considerados três tipos de avaliação: um momento inicial que incide sobre os conhecimentos adquiridos em momentos anteriores, avaliação diagnóstica; um tipo de avaliação que acompanha o percurso inteiro do aluno, realizada de forma sistemática, avaliação formativa; e por fim um tipo de avaliação que classifica, quantifica o conhecimento adquirido do aluno de um certo período de tempo, avaliação sumativa.

Para finalizar, como verificado anteriormente não existe apenas uma avaliação mas sim várias avaliações.

6.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica pretende determinar os conhecimentos iniciais dos alunos, podendo ser feitas as alterações e reformulações do planeamento necessárias, ficando os alunos direcionados para futuras aprendizagens (Bloom, 1975).

Ribeiro (1999), diz ainda que este tipo de avaliação permite ações de recuperação de remediação dos conhecimentos não apreendidos

anteriormente podendo criar grupos de trabalho diferentes para os vários níveis existentes.

Com a primeira avaliação realizada o professor tem informações suficientes sobre a turma para elaborar o seu planeamento e utilizar as estratégias pedagógicas pertinentes para a Unidade Didática.

Durante o estágio, as avaliações diagnósticas foram realizadas na primeira aula da Unidade Didática, esta era lecionada pelo professor orientador, dando a possibilidade ao professor estagiário de realizar a avaliação diagnóstica da matéria. O instrumento utilizado para realizar a observação era uma grelha concebida para esse fim. As minhas grelhas de observação utilizavam três níveis de desempenho: EB – Executa Bem; E – Executa; e NE – Não Executa. Contendo um conjunto de conteúdos selecionados e uma parte sobre o jogo. (Anexo III)

6.2. Avaliação Formativa

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. Tem lugar tantas vezes quantas o professor entender conveniente, no decurso do processo de aprendizagem. Teoricamente este tipo de avaliação deveria ser permanente ou contínua. De facto a avaliação contínua mais não é do que uma avaliação formativa permanente.

De acordo com Bloom (1971) a avaliação formativa é encarada como os processos utilizados pelo professor para adaptar a sua ação pedagógica em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos. Segundo o mesmo autor é ainda uma componente essencial na realização de uma estratégia de pedagogia da mestria ou de qualquer outra tentativa de individualização do ensino.

Esta avaliação tinha lugar principalmente no final de cada aula, de forma informal anotava alguns desempenhos que se tinha evidenciado, quer positiva

ou negativamente. O instrumento utilizado foi uma grelha concebida para esse fim. As minhas grelhas de observação utilizavam três níveis de desempenho: EB – Executa Bem; E – Executa; e NE – Não Executa; tendo ainda três níveis direcionados para a questão dos comportamentos: B – Bom; S – Satisfatório; e NS – Não satisfatório. (Anexo IV)

6.3. Avaliação Sumativa

Ribeiro (1990) diz que “a avaliação sumativa procede a um balanço de resultados no final de um segmento de ensino-aprendizagem, acrescentando novos dados aos recolhidos pela avaliação formativa e contribuindo para uma apreciação mais equilibrada do trabalho realizado”

Posso referir que a avaliação sumativa pretende conhecer o que os alunos aprenderam no fim de uma determinada etapa. Saber o grau em que o conhecimento adquirido e se os objetivos foram ou não alcançados.(Anexo V)

Nas aulas de avaliação sumativa utilizei exercícios que tinham sido exercitados nas aulas anteriores. Podendo comparar as realizações do dia da avaliação e das que foram realizadas nas sessões anteriores, podendo haver uma diferença de desempenho nos dois momentos.

Esta tinha lugar na última semana de cada Unidade Didática, utilizando uma aula de 50 minutos e outra de 100 minutos. A realização da avaliação do domínio cognitivo foi realizada com a implementação de um teste escrito. Este incidia sobre os conteúdos abordados nas aulas e num documento de apoio que o Núcleo de Estágio facultava aos alunos das diversas turmas.

Os alunos foram integrados neste processo preenchendo uma ficha de autoavaliação.

6.4. Critérios de Avaliação

Os critérios utilizados na turma lecionada, sendo atribuída uma cotação a cada um dos domínios de desempenho, referente ao domínio psicomotor (55%), o domínio cognitivo (15) e o domínio dos valores e atitudes (30%)

6.5. Atitude ético-profissional

De acordo com o Perfil de Desempenho Docente definido no anexo do Decreto-Lei nº 40/2001 de 30 de Agosto, este “assenta em pressupostos como o saber específico, tendo como função muito específica o ensino, apoiado na investigação e na reflexão partilhada”.

As competências ético-profissionais são de grande importância na formação do professor de Educação Física, necessitando de desenvolver princípios que orientem os seus comportamentos durante a prática da função.

Os critérios de assiduidade e pontualidade foram sempre cumpridos, chegando antes da hora prevista e estar presente em todas as práticas obrigatórias definidas no guia de estágio. Tentei dar o exemplo aos alunos.

Particpei na Educação Física Adaptada a alunos com autismo, lecionando em parceria com a estagiária Vanessa Santos do mesmo Núcleo de Estágio uma aula por semana.

Os elementos da comunidade foram tratados com o devido respeito, mantendo algumas conversas com elementos mais próximos das instalações de Educação Física. Mantendo uma postura correta e agradável.

7. Aprendizagens realizadas e evolução

Vou começar por referir as aprendizagens realizadas ao nível da instrução.

Iniciei o estágio com uma dificuldade evidente nesta componente, a minha projeção de voz, tom utilizado e volume nem sempre eram audíveis aos alunos e não transparecia o entusiasmo requerido. Penso que no final do estágio consegui melhorar na projeção de voz quando assim o exigia, tendo ainda que trabalhar na parte do entusiasmo não estando totalmente satisfeito com o resultado obtido.

Aprendi a organizar o discurso de forma simples e objetiva, passando uma mensagem clara e concisa. Este foi um trabalho que desenvolvi ao longo do ano, procurando dominar os conteúdos para facilitar esta transmissão de informação.

Penso que o número de feedback utilizado no período inicial e no final deste processo teve um crescimento significativo, preocupando-me mais com as questões pedagógicas e menos com momentos de gestão e organização da aula.

No que diz respeito à gestão consegui criar algumas rotinas na turma, quer de organização da aula quer de transição de exercícios. Tentei utilizar o mesmo tipo de organização das aulas durante as diferentes Unidades Didáticas. Começando por apresentar um aquecimento geral e outra parte com um aquecimento específico para a modalidade. Colocar exercícios analíticos no início da aula e ir aumentando a mobilização de conteúdos até chegar ao jogo.

Em relação ao clima, tentei que fosse propício às transmissões de conhecimentos, consigo lidar com os alunos com um à vontade que no início do ano não tinha, mas poderia ter desenvolvido alguma estratégia direcionada ao aumento do entusiasmo nas aulas.

Com a disciplina de OGE, tive a possibilidade de fazer uma assessoria ao cargo de Diretor de Turma, neste processo consegui adquirir um conhecimento básico sobre as principais tarefas a realizar na execução destas funções.

O mesmo posso dizer à Unidade Curricular de Projetos e Parcerias Educativas, em que organizamos dois eventos, o primeiro com base em três torneios para os alunos do 2º e 3º Ciclo, consegui adquirir competências no planeamento de uma atividade que envolveu uma parte substancial da população da escola. Tive um papel ativo na sua realização, organizando quadros competitivos e divisão dos recursos. Foi uma experiência gratificante pela sensação de dever cumprido, quando a maior parte dos alunos deu um feedback positivo sobre o evento.

Tive ainda a oportunidade de acompanhar um grupo de alunos com autismo, lecionando a aula de Educação Física Adaptada. Na realização da tarefa consegui perceber alguma da mecânica associada ao trabalho que é necessário desenvolver com estes alunos, procurar desenvolver as várias componentes da condição física é um dos objetivos principais.

8.Tema problema – A prática desportiva e atividade física e o rendimento escolar dos alunos do 3º Ciclo

8.1. Introdução

O presente estudo surge no âmbito do Estágio Pedagógico, integrado no segundo e terceiro semestre do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física, na Universidade de Coimbra.

O principal motivo para a realização deste estudo foi a necessidade de escolher um tema problema para desenvolver ao longo do ano letivo. O tema incide sobre a prática desportiva e atividade física e o rendimento escolar dos alunos do 3ºCiclo da Escolar Infante D. Pedro.

Este foi um assunto que achei pertinente estudo, pois não existia nenhum recente realizado nesta escola e a curiosidade em perceber se o desporto e a atividade física influenciava negativa ou positivamente o rendimento escolar dos alunos.

O trabalho é constituído por uma breve introdução seguindo-lhe mais cinco partes, uma revisão da literatura, a pertinência do estudo, a metodologia utilizada, a apresentação e discussão dos resultados e por fim uma conclusão.

Por fim, pretendo conhecer a realidade da escola em termos de participação desportiva e hábitos de prática de atividade física regular.

8.2. Revisão da literatura

Para fazer face às novas exigências e pressões que esta sociedade coloca, é crescente o número de pessoas que recorre à prática de exercício e atividade física, para procurar o seu bem-estar psicológico (Cruz, Machado & Mota, 1996).

Sendo a escola, por excelência, uma entidade de referência social, ela deve ser um veículo de promoção de comportamentos e valores socialmente relevantes (Mota, 2001), tais como a prática de atividades físicas e desportivas. De facto, enquanto entidade transmissora de saberes e comportamentos, a escola pode consubstanciar em si uma forte possibilidade de associação para os comportamentos vivenciados na comunidade, particularmente no da promoção da atividade física entre os jovens (Mota, 1997).

Num estudo realizado por Costa (2007) com alunos do ensino secundário, diz que existe uma relação negativa entre o rendimento académico e o tempo dedicado à prática de atividades desportivas (variável que, individualmente, explica 4,9% da variação das notas dos alunos), embora as diferenças ao nível do rendimento académico tenham sido registadas entre os alunos que praticam entre 1h a 4h30 minutos semanais e os que dedicam a essa prática mais de 4h30 minutos por semana.

Numa revisão da literatura realizada por Rasberry (2011), encontrou 251 relações entre a atividade física e o desempenho acadêmico. Refere que 50,5% das relações existentes são positivas, 48% não apresentavam dados significativos e 1,5% obteve uma relação negativa.

Num estudo realizado por Correa-Burrows (2014), em 620 alunos chilenos os autores verificaram que alunos com maior número de horas por semana despendidas em atividade física tiveram resultados melhores nas disciplinas de matemática e línguas. Defendendo que as alterações para estilos de vida mais ativos não trazem benefícios apenas em termos de saúde, mas também em benefícios na obtenção de resultados acadêmicos.

Todos os estudos revistos demonstram consequências positivas em relação à prática desportiva e de atividade física, tendo apresentado resultados relevantes que comprovam este efeito. Alunos com hábitos que incluem a atividade física e o desporto tendem a conseguir resultados acadêmicos mais positivos.

8.3. Pertinência do tema

O principal motivo para a realização deste estudo é a tentativa de obter dados, referentes à Escola Infante D. Pedro em relação aos hábitos de práticas desportivas e atividade física e a sua relação com o rendimento escolar que os alunos obtêm.

Este problema surge no âmbito do estágio pedagógico, sabendo que o conhecimento dos hábitos dos alunos nesta escola, será uma mais valia para poderem ser realizados estudos posteriores, que afirmam se o número de alunos que praticam atividade física e desporto tendem a conseguir resultados melhores ou alunos que sejam sedentários e não praticam nenhum tipo de atividade física.

Assim, o tema escolhido para estudo incide sobre o rendimento escolar e a prática desportiva ou atividade física. Deste tema apresento o seguinte

problema: A prática de atividade física ou desportiva influenciar o rendimento escolar?

H0 – Não existe relação estatisticamente significativas entre o rendimento escolar e a prática desportiva ou de atividade física.

H1 – Existem relação estatisticamente significativa entre o rendimento escolar e a prática desportiva ou de atividade física.

8.4. Metodologia

A metodologia é de carácter quantitativo. Segundo Creswell (2003) a recolha de dados quantitativos é um passo importante neste tipo de metodologias, em que o investigador escolhe o tema de estudo, decide quais os instrumentos a utilizar e após a recolha de dados dá início ao seu trabalho de análise.

A recolha de dados foi realizada através de um inquérito por questionário, que continha questões de escolha múltipla simples e questões fechadas em que os alunos tinham de referir qual a modalidade que praticavam. O questionário foi aplicado pelos professores de educação física das suas turmas, tendo pedido ajuda aos professores que lecionavam as aulas de Educação Física do 7º, 8º e 9ºano de escolaridade. Foi fornecida aos alunos algumas informações sobre o tema do estudo e o seu principal objetivo, estas notas foram apresentadas na parte inicial dos questionários, onde salientei que os dados recolhidos serviam para realizar uma análise estatística, tendo o questionário o anonimato garantido.

No presente estudo vou apresentar uma descrição dos resultados obtidos em algumas questões presentes no questionário, onde farei uma caracterização da amostra em que o estudo incidiu, tendo em conta os

resultados mais relevantes em cada questão analisando as frequências obtidas.

A segunda parte da análise é feita com recurso a testes de análises correlacionais como o teste de correlação de Pearson, com o qual pretendo perceber se existe correlação entre a prática desportiva ou de atividade física no rendimento escolar. O teste T Student, em que pretendo identificar as diferenças significativas das variáveis que apresentarem resultados relevantes e uma regressão linear para perceber se existem relações entre a prática desportiva e de atividade física e o rendimento escolar.

Os dados referentes ao rendimento escolar baseiam-se nas notas de final do primeiro e segundo período escolar, obtidos através do preenchimento da grelha de avaliações encontrada na última questão do inquérito realizado à amostra.

Os dados recolhidos são analisados com o recurso a procedimentos quantitativos e ao programa de estatística SPSS, versão 20.0.

8.5. Caracterização da amostra

A amostra do tema problema foi constituída por 166 alunos do 3º Ciclo pertencentes à Escola Infante D. Pedro de Buarcos.

As idades dos elementos da amostra estão compreendidas entre 12 e 17 anos de idade, com uma média de 13,92 anos. Em relação ao género existem 85 alunos (51,2%) do sexo masculino e 81 alunos (81%) do sexo feminino. Em relação à pergunta sobre a prática de desporto ou atividade física, tive 29 alunos (17,5%) que dizem que não praticam nenhuma das duas e 137 alunos (82,5%) que dizem que praticar pelo menos uma.

8.6. Apresentação e discussão de resultados

Nesta parte do tema problema importa referir os valores que parecem mais significativos. É necessário ter em conta as várias variáveis utilizadas e irei descrever as frequências das questões mais relevante colocadas no questionário. Inicialmente são descritas as modalidades praticadas pelos alunos, o número de alunos que apenas pratica uma modalidade, os que praticam duas e os que praticam três, as atividades físicas e desportivas mais praticadas pelos inquiridos, é ainda analisado o motivo da prática, o âmbito em que realizam essa prática e o tempo despendido na sua realização.

Análise descritiva

O primeiro dado relevante do estudo diz que 82,5% da amostra realiza algum tipo de atividade física ou desportiva regularmente, existindo apenas 17,5% dos alunos inquiridos que não pratica qualquer tipo de atividade física ou desportiva de forma regular.

Tabela 1. Prática de atividade física e prática de atividade desportiva.

Prática atividade física ou desportiva. (N=166)		
	N	%
Sim	137	82,5
Não	29	17,5

No que diz respeito ao número de modalidades praticadas por cada aluno pude perceber que apenas 40 alunos praticam três modalidades, 32 praticam duas modalidades e 94 praticam 1 ou nenhuma modalidade.

Tabela 2. Número de modalidades práticas pelos inquiridos

Número de modalidades praticadas		
	N	%
Uma modalidade ou nenhuma	94	56,6
Duas modalidades	32	19,2
Três modalidades	40	24

Na análise dos questionários encontrei 21 modalidades diferentes praticadas pelos alunos que participaram. Das três modalidades mais praticadas uma é um jogo desportivo coletivo, as outras duas são atividades físicas não desportivas. A modalidade desportiva mais praticada pelos alunos do 3ºCiclo da Escola Infante D. Pedro é o Futebol com 40 (24%) alunos a praticarem o desporto de forma regular. As modalidades não desportivas mais praticadas foram a caminhada com 58 (34,9%) e andar de bicicleta com 49 (29,5%) praticantes.

Nesta análise verifiquei que a atividade mais praticada pela amostra estudada, foi uma atividade recreativa, estando apenas um desporto nas três atividades mais praticadas pelo conjunto de alunos inquiridos. A caminhada foi considerada a atividade física mais praticada por toda a amostra, em que 34,9% dos alunos do 3ºCiclo de ensino realiza esta atividade de forma regular.

Tabela 3. Atividades física ou desportiva mais praticadas.

Atividade praticada		
	N	%
Futebol	40	24
Andar de bicicleta	49	29,5
Caminhada	58	34,9

O motivo que leva a maior parte dos alunos a praticar desporto ou uma atividade física é a opção manter/melhorar a condição física (59,6%). E em relação ao âmbito em que praticam desporto ou atividade física, a maior parte dos alunos pratica como sendo uma forma de lazer (54,8%).

Tabela 4. Motivos que levam os alunos a praticar atividade física e atividade física desportiva.

Motivo da prática		
	N	%
Divertimento/Ocupação tempos livres	94	56,6
Convívio com amigos	75	45,1

Manter/Melhorar condição física	99	59,6
Gosto pelo desporto	79	47,5

Em relação ao âmbito em que os alunos praticavam atividade física e desporto, a opção com o maior número de respostas foi o “Lazer” em que 91 (54,8%) alunos realizavam as suas práticas como forma de lazer, ocupação de tempos livres ou gosto pela prática. Remete-nos para uma preferência para a prática informal da atividade física ou desportiva, ou seja, o tempo de prática, o local e os objetivos eram definidos pelo praticante.

Ainda nesta questão, 42 (25,3%) dos alunos praticantes dizem que o fazem com um carácter competitivo ou federado. Existindo uma organização associada à organização das atividades desportivas praticadas.

Com estes dados, posso afirmar que as práticas dos alunos do 3ºCiclo da Escola Infante D. Pedro têm como âmbito o lazer, realizando atividade física informal, como a caminhada e a o andar de bicicleta, as quais obtiveram uma quantidade significativa das modalidades preferidas pelos alunos.

Tabela 5. Âmbito em que os alunos praticam atividade física e desporto.

Âmbito da prática		
	N	%
Desporto competição/federado	42	25,3
Desporto escolar	3	1,8

Lazer	91	54,8
--------------	----	------

Outro dado que pude observar foi que 56% dos alunos que realiza atividade física ou desporto despende entre 3 horas a 5 horas por semana em prática e 32,5% utiliza entre 1 e duas horas por semana na prática de atividade física e desporto de forma regular.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a prática de uma hora diária de exercícios físico para crianças e jovens. Com os resultados obtidos, podemos verificar que mais de metade da amostra realizam entre 3 a 5 horas semanais de exercícios físico estando perto das recomendações da OMS.

Tabela 6. Tempo despendido em prática de atividade física e desporto por semana.

Horas(h) por semana		
	N	%
Menos de 1h	1	0,6
1h-2h	54	32,5
3h-5h	93	56
5h-7h	27	16,2
Mais de 7h	25	15

Análise da correlação

O primeiro teste realizado foi o teste T de Student, aferindo se existiam diferenças significativas entre os alunos que praticam atividade física ou

desportiva e o rendimento obtido no final segundo período letivo. Com os dados obtidos nas classificações deste período percebi que existem diferenças significativas entre o grupo que pratica atividades física ou desportiva nas disciplinas de Francês e de Ciências Naturais, ou seja as classificações obtidas neste período apresentam diferenças significativas entre praticantes e não praticantes. Este teste compara as medias obtidas pelos dois grupos, o grupo de participantes e o grupo de não participantes, tendo uma significância (sig.(2-tailed)) de 0,033 para a disciplina de Francês e de 0,03 nas disciplina de Ciências Naturais, sig.(2-tailed)<0,05 posso concluir que as medias encontradas são significativamente diferentes.

Através de uma análise gráfica pude aferir que existiam alguma diferença entre sexo na variável tempo despendido na prática de desporto por semana. Os alunos de sexo masculino apresentam um maior numero de prática desportiva com a duração de três a cinco horas semanais, apesar do sexo feminino apresentar um maior numero sessões de prática de atividade física não desportiva. Com este gráfico consegui perceber que o sexo masculino tem prefere prática um desporto formal durante um período de tempo mais extenso enquanto o sexo feminino prefere praticar atividade fisica de caracter não desportivo com maior frequências mas com durações por sessão mais baixa. (Anexo VIII)

Teste T Student	
	Sig.(2-tailed)
Francês	0,033
Ciências Naturais	0,030
Geografia	0,78

O segundo teste utilizado foi o teste de correlação de Pearson, este tem como função aferir a correlação existente entre as variáveis estudadas, neste caso, permite perceber se os valores obtidos por alunos que praticam atividade física ou desportiva tem correlação com os valores obtidos nas classificações de final de segundo período nas várias disciplinas estudadas.

Da realização deste teste percebi que existiam apenas duas disciplinas que apresentavam uma correlação estatisticamente significativa. As duas disciplinas em que se verifica a correlação são Francês e Ciências Naturais. Como apresentado no teste anterior, em que verifiquei que estas duas disciplinas tinham uma diferença de resultados significativa, comprovei este facto através do teste de correlação de Pearson que apresentou uma correlação entre estas duas disciplinas, comparando o sig.(2-tailed) $<0,05$ com as outras oito disciplinas estudadas. (Anexo VII)

A disciplina de Geografia apresentou uma correlação perto do valor de referência de significância (sig.2-tailed 0,078), podendo assim referenciar esta como tendo uma correlação mínima, ou seja, a variável pratica ou não atividade física ou desportiva influencia a nota de Geografia mas com uma significância menor.

Por último, realizei uma regressão linear para aferir as hipóteses colocadas no problema principal do tema escolhido, certificando-me da existência ou não de uma relação entre a variável prática de atividade física e desportiva e o rendimento escolar dos alunos.

Neste teste confirmei que as duas disciplinas que apresentam uma relação estatisticamente significativa com a prática de atividade física e desportiva são as disciplinas de Francês (sig. 0,033) e Ciências Naturais (sig. 0,30), tendo ainda a disciplina de Geografia (sig.0,078) com uma relação relativamente baixa não apresentando um valor que possa confirmar a sua relação com a pratica ou não de atividade física ou desportiva.

Assim, aceito a H0 Não existe relação estatisticamente significativas entre o rendimento escolar e a prática desportiva ou de atividade física para as disciplinas de Português, Inglês, Matemática, Historia, Ciências Físico-química,

Educação Visual e Educação Física, onde os resultados obtidos pelos testes realizados dizem que não existe uma correlação, diferenças estatisticamente significativas e relação entre estas variáveis.

Tendo ainda de aceitar a H1 Existe relação estatisticamente significativas entre o rendimento escolar e a prática desportiva ou de atividade física para as disciplinas de Francês, Ciências Naturais e uma relação mínima da disciplina de Geografia.

8.7. Conclusão

Com a realização deste estudo pretendi perceber se a prática desportiva ou atividade física influenciam o rendimento escolar dos alunos.

Com a passagem dos inquéritos por questionário consegui recolher uma amostra significativa, pretendendo ter alguns resultados interessantes sobre este tema podendo transpor o resultado obtido para caracterizar a população da escola Infante D. Pedro quanto à prática de desportiva e de atividade física e a sua relação com o rendimento escolar obtido no final de período.

As conclusões que consegui retirar do tratamento de dados, foram surpreendentes, em relação aos hábitos desportivos dos alunos do 3º Ciclo, estes revelaram que 80,1% da população realiza algum tipo de atividade física ou desportiva regularmente, existindo apenas 17,5% dos alunos inquiridos que não pratica qualquer tipo de atividade física ou desportiva de forma regular. Que estes 80,1% de alunos realizam entre três horas a cinco horas de atividade física ou desportiva por semana.

As principais diferenças encontradas referem que o sexo masculino tende a preferir a prática de um desporto formal, enquanto o sexo feminino preferir realizar atividade física não desportiva (caminhada, andar de bicicleta). Os alunos de sexo masculino despendem mais tempo em cada sessão, praticando a atividade durante mais tempo, enquanto o sexo feminino realiza uma menor número de sessões regularmente mas com um tempo de sessão inferior.

Em relação às hipóteses colocadas, posso afirmar que a não existe relação estatisticamente significativas entre o rendimento escolar e a prática desportiva ou atividade física, foi a verificada na maioria das disciplinas com exceção das três seguintes: Geografia, Ciências Naturais e Francês que apresentam uma relação positiva com a prática de desportiva ou atividade física.

Este resultado não foi ao encontro da minha expectativa inicial, estudos realizados anteriormente afirmam que existe uma relação significativa entre estas duas variáveis, apesar de encontram estudos, em menor numero, que o desmentem dizendo que esta relação nem sempre é verificada. Na minha opinião, este resultado pode ter sido influenciado pela escolha de incluir a prática de atividade física no estudo, aumentando significativamente o número de alunos que se encontravam como praticantes, deixando um número pequeno de indivíduos que não realizavam qualquer tipo de atividade.

Relativamente à recolha de informações sobre o rendimento escolar optei por recolher dados sobre o primeiro e segundo período letivo por cada disciplina dificultando a realização dos vários teste previsto, tendo de os realizar em separado para cada uma das disciplinas existentes.

Em suma, adquiri noções de análise estatística quantitativa, percebi que o instrumento de recolha de dados tem uma função crucial neste tipo de metodologias, tendo de ser objetivo e de fácil análise para que a criação da base de dados seja facilitada. Consegui apreender noções relativas à medição do rendimento escolar, existindo um conjunto de teste possíveis de implementar fornecendo dados mais fidedigno que apenas a nota final de período. e por fim referencia o numero elevado da amostra que pratica algum tipo de atividade física regulamento apresentando dados bastante superiores às minhas expectativas iniciais.

9. Referencias Bibliograficas

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa, Portugal.

Bloom, B.S., Hastings, J.T., Madaus, G.F. (1975) *Evaluación del aprendizaje*. Buenos Aires: Troquel.

Bloom, B., Hastings e Madaus (1971). *Handbook on Formative and Sumative Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw-Hill Book Company

Creswell, J. W. (2003). *Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks : Sage

Decreto-Lei 74/2004, 26 março 2004

Nasberry, C. (2010), The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medecine*.

Paulina Correa-Burrows, Raquel Burrows, Yasna Orellana & Daniza Ivanovic (2014): Achievement in mathematics and language is linked to regular physical activity: a population study in Chilean youth, *Journal of Sports Sciences*

Ribeiro, A. C., & Ribeiro, L. C. (1990). *Planificação e Avaliação do ensino-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.

Ribeiro, L. (1999). Tipos de avaliação. pp.75–92.

Siedentop, D. (1998). *Las estrategias generales de enseñanza*. In *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE

Trudeau, F., Shephard, R. (2008). Physucak education, school physical actiivity, school spots and academic performance. *Internacional Journal of Behavioral Nutririon and Physical Activity*

ANEXOS

Lista de anexos**Anexo I – Planificação anual****Anexo II – Plano de aula****Anexo III – Grelha de Avaliação Diagnostica****Anexo IV – Grelha de Avaliação Formativa****Anexo V – Grelha de Avaliação Sumativa****Anexo VI – Questionário tema problema****Anexo VII – Tabela teste correlação Pearson – 2º Período****Anexo VIII – Tabela de regressão linear de pratica desportiva e atividade física e o rendimento escolar**

Anexo I – Planificação anual

PLANIFICAÇÃO ANUAL DOS CONTEÚDOS DA DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA ANO DE ESCOLARIDADE: 9º ANO		
UNIDADE DIDÁCTICA	TEMAS/CONTEÚDOS	Nº DE AULAS PREVISTAS POR UNIDADE
RÂGUEBI	<p>1 – REGULAMENTO</p> <p>2 – TÉCNICA DE BASE</p> <p>2.1-Passe directo (<u>parado</u> ou em corrida).</p> <p>2.2-Recepção</p> <p>2.3-Mudança de direcção</p> <p>2.4-Fintas</p> <p>2.5-Placagens</p> <p>3- <u>BASES DA TÁCTICA NO ATAQUE E NA DEFESA</u></p> <p>3.1-Apoio ao portador da bola</p> <p>3.2-Pressão sobre o portador da bola</p> <p>4 – JOGO</p> <p>4.1- Situação de jogo 3:3</p> <p>4.2-Situação de jogo 5:5</p>	

Anexo II – Plano de aula

Plano de Aula

ANO/ TURMA/NÍVEL: 9.º A		DATA: 07/10/2013	HORA: 16H25	DURAÇÃO: 50'	TEMPO ÚTIL: 32'
ESPAÇO: EXTERIOR	AULA N.º:10	N.º DE AULA DA UD: 7	N.º ALUNOS: 15		PERÍODO: 1.º
UNIDADE DIDÁTICA: FUTSAL		FUNÇÃO DIDÁTICA: EXERCITAÇÃO		PROFESSOR: LUÍS VAZ	
OBJETIVOS DA AULA: EXERCITAÇÃO DO PASSE E RECEÇÃO, CONDUÇÃO DE BOLA E REMATE.					
RECURSOS MATERIAIS: CONES, BOLAS, COLETES E ARCOS.					

TEMPO		TAREFA/SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	COMPONENTES CRÍTICAS (CC) / CRITÉRIOS DE ÊXITO (CE)
Parte Inicial					
Parte Fundamental					
Parte Final					
17H05	3'	Retorno à Calma Realização de alongamento e exercícios para reduzir a ativação muscular. Esclarecimento de dúvidas; Trabalho a realizar na próxima aula; Arrumação do material.	Realizar 1 volta ao campo a andar, alongamentos e exercícios de respiração.	Facultar aos alunos informações necessárias para a próxima aula.	O aluno ouve o professor e compreende o balanço da aula.
Observações: - Os alunos que não realizarem a aula, ajuda o professor a efetuar os registos. - Os alunos vão para o balneário 10' antes do toque (Higiene Pessoal). Os alunos que não tomam banho, realizam 5' de corrida					
Reajustamento: - Se faltar algum elemento, o aluno sem par realizará a tarefa individualmente;					

Justificação

Anexo III – Grelha de Avaliação Diagnóstica

Ficha de Avaliação Diagnóstica								
Basquetebol								
Alunos		Ações Técnicas			Ações Táticas		Nível Desempenho	Componentes Críticas (CC)
Nº	Nome	Passes/Recep	Drible	Lançamento Pas.	Ataque	Defesa		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

EB - Executa Bem / **E** - Executa / **NA** - Não Executa

Anexo IV - Grelha de Avaliação Formativa

Ficha de Avaliação Formativa Basquetebol							
Alunos		Acções Técnico-táticas				Comportamento	Observações
Nº	Nome	Passe/Recep	Drible	Lançamento Pass.	Jogo		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Legenda	NE- Não Executa	E- Executa	EB- Executa Bem
	NS- Não satisfatório	S- Satisfatório	B- Bom

Anexo V – Grelha de Avaliação Sumativa

Basquetebol							Componentes Críticas
Alunos		Ações Técnicas				Av. Sum	
Nº	Nome	Passe/Rec ep	Drible inv	Laçament os	Pé eixo		
1							<p>Pé eixo- colocar peso sobre o pé eixo; rodar parte anterior pé; pé eixo marca movimento.</p> <p>Passe- apos passe palmas maos para fora; cotovelos apontar pro chão; olhar dirigido para frente;</p> <p>Laçamento - cotovelo de baixo da bola; colocar bola acima da cabeça; braço e antebraço forma angulo 90º</p> <p>Drible inversão - levar a bola de uma mão para a outra; colocar a bola longe do adversário</p>
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

1- Executa 0 C.C.; 2- Executa alguns pontos das C.C.; 3- Executa 1 C.C.; 4- Executa 2 C.C. 5- Executa todas C.C. corretamente.

Questionário

Prática desportiva e aproveitamento escolar.

Anexo VI – Questionário tema problema

Este questionário encontra-se inserido no Estágio Pedagógico, implementado pelo Prof. Luís Rodrigues Vaz sob a orientação do Prof. Joaquim Parracho. Tendo como objetivo descobrir se existe relação entre a prática desportiva e o aproveitamento escolar.

O questionário é constituído por duas partes: I. Hábitos Desportivos; II. Aproveitamento Escolar.

A sua participação no estudo é muito importante, contribuindo para uma caracterização dos hábitos desportivos e da sua relação com o aproveitamento na escola. Os questionários são anónimos e os dados recolhidos confidenciais, servindo apenas para fins de investigação.

Obrigado pelo contributo!

I. Identificação

Idade: _____

Género: _____

Ano: ____

Turma: ____

II. Hábitos Desportivos

1. Praticas algum desporto ou atividade física?

Não Sim

2. Se sim, qual a(s) modalidade(s) desportiva(s) ou atividade física que praticas? (Ex. Futebol, caminhada, basquetebol, andar bicicleta, etc.)

1º
2ª
3ª

3. Escolhe qual a(s) razão(ões) que te levou a praticar a(s) modalidade(s) desportiva ou atividade(s) física(s). (**Nota:** Podes seleccionar mais que um item)

- a. Divertimentos/ocupação de tempos livres
 - b. Convívio com os amigos
 - c. Manter/melhorar a condição física
 - d. Proximidade de casa/escola
 - e. Vontade dos pais
 - f. Gosto pelo desporto
 - g. Gosto pela competição
 - h. Horário mais adequado
 - i. Outra. Qual? _____
4. Qual é o âmbito em que praticas desporto ou atividade física?
- a. Desporto de competição/federado
 - b. Desporto escolar
 - c. Lazer
5. Praticas desporto (ex. futebol, volei, etc), quantas vezes por semana? _____ vez(es).
6. Praticas atividade física (ex. caminhada, andar bicicleta), quantas vezes por semana? _____ vez(es).
7. Quanto tempo por semana despende a praticar desporto? _____ hora(s).
8. Quanto tempo por semana despende a praticar atividade física? _____ hora(s).

III. Aproveitamento escolar

1. No teu percurso escolar, reprovaste algum ano letivo?
 - a. Não Sim Se sim, quantas vezes? _____
2. Na seguinte tabela coloca o aproveitamento que obteste nas diferentes disciplinas no final do 1º e do 2º Período. (**Nota:** Preenche a coluna com notas de 0-5)

Disciplina	1º Período	2º Período
Português		
Inglês		
Francês		
Matemática		
História		
Geografia		
C. Naturais		

C. Físico-química		
Ed. Visual		
Ed. Física		

Anexo VII – Tabela Test T Pearson 2º Período

		Praticas algum desporto ou atividade física?
Praticas algum desporto ou atividade física?	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	166
Potugues 2P	Pearson Correlation	,084
	Sig. (2-tailed)	,283
	N	166
Inglês 2P	Pearson Correlation	,014
	Sig. (2-tailed)	,860
	N	166
Francês 2P	Pearson Correlation	,165 ⁺
	Sig. (2-tailed)	,033
	N	166
Matemática 2P	Pearson Correlation	,047
	Sig. (2-tailed)	,547
	N	166
História 2P	Pearson Correlation	,098
	Sig. (2-tailed)	,211
	N	166
Geografia 2P	Pearson Correlation	,137
	Sig. (2-tailed)	,078
	N	166
C. Naturais 2P	Pearson Correlation	,169 ⁺
	Sig. (2-tailed)	,030
	N	166
Ed. Fisica 2P	Pearson Correlation	,046
	Sig. (2-tailed)	,559
	N	166

Anexo VIII – Tabela de regressão linear de prática desportiva e atividade física e o rendimento escolar

Regressão linear	
	Sig.(2-tailed)
Português	0,283
Inglês	0,860
Francês	0,033
Matemática	0,547
História	0,211
Geografia	0,078
C. Naturais	0,030
C. Físico-química	0,653
Ed. Visual	0,358
Ed. Física	0,559