

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Eduarda Manuela de Sousa Rodrigues de Sá

**Relatório de estágio. A Influência da
Música na Densidade Motora da Aula
de Educação Física**

junho de 2014



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Eduarda Manuela de Sousa Rodrigues de Sá

Relatório de estágio. A Influência da Música na Densidade Motora da Aula de Educação Física

Relatório de Estágio apresentado com vista à
obtenção do grau de Mestre em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março e
Decreto-Lei n.º 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob a orientação da
Professora Doutora Rute Marina Roberto Santos

junho de 2014

DECLARAÇÃO

Nome

Eduarda Manuela de Sousa Rodrigues de Sá

Correio eletrónico

edsrsa@hotmail.com

Cartão do Cidadão

13043665

Título

Relatório de estágio. A Influência da Música na Densidade Motora da Aula de Educação Física.

Orientadora

Prof. Doutora Rute Marina Roberto dos Santos

Ano de conclusão

2014

Designação do curso

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR, NÃO É PERMITIDA A REPRODUÇÃO DE QUALQUER PARTE DESTE RELATÓRIO.

Universidade do Minho, __ / __ / 2014

Assinatura:

AGRADECIMENTOS

Não podendo dissociar este grande momento das pessoas que me são importantes, resta-me agradecer-lhes e esperar que também se orgulhem de mim.

Aos meus maravilhosos pais, por serem as minhas rochas, fontes de educação, inspiração, inteligência e sabedoria. São o meu exemplo de esforço e dedicação. Obrigada por todo o amor, carinho e incentivo de ser melhor que sempre me proporcionaram. Sem vocês não seria a mulher que sou hoje.

À minha irmã, minha melhor amiga e companheira há 21 anos com quem aprendi a partilhar. Sei que poderei sempre contar contigo.

Ao Zé, por toda a paciência, compreensão e ajuda, por seres a minha balança emocional. Obrigada por partilhares o teu amor comigo. Ensinas-me a equilibrar e perspetivar. Tudo teria sido bem mais difícil, sem a tua presença e apoio constantes.

À Lila, por ser a minha mãe emprestada.

A toda a minha família, que me traz sempre gargalhadas, seja qual for o momento.

À minha Orientadora, Professora Doutora Rute Santos, pela disponibilidade, boa disposição, coerência e excelentes conversas ao longo destes 2 anos, pelas palavras de força e motivação nos momentos mais difíceis, pelos conselhos assertivos e de encaminhamento para o futuro.

À Ana, que apesar de longe está sempre perto.

Ao meu colega de estágio, Nelson, pelas boleias que tornaram tudo mais fácil e por termos sobrevivido a este ano sinuoso.

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA DENSIDADE MOTORA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RESUMO

O estágio profissional assume-se como um dos períodos mais marcantes da formação dos futuros professores. O seu principal objetivo é o desenvolvimento profissional dos futuros professores, a promoção da sua capacidade de reflexão e questionar as suas ações, construindo o seu próprio estilo de ensino. Desta forma, este documento descreve o processo de formação individual através de uma análise crítica de tudo aquilo que foi realizado durante este ano letivo.

Este relatório inicia com a apresentação de um enquadramento pessoal e contextual, seguindo-se a caracterização da turma. Continuamente são descritas a intervenção pedagógica no processo de ensino-aprendizagem, a participação na escola e relação com a comunidade. Nestes dois capítulos, são descritas as dificuldades, assim como as estratégias utilizadas para a sua resolução. Por último, expõe o estudo de investigação-ação, que foi desenvolvido durante este ano letivo, relacionando a música com a densidade motora na aula de Educação Física. O objetivo deste estudo foi determinar se a presença de música nas aulas de Educação Física influencia de forma positiva a densidade motora da aula. A amostra foi constituída por 15 adolescentes de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos de idade. Os resultados mostram que a música pode influenciar a qualidade da atividade física da aula, mas não necessariamente a sua densidade motora.

Para concluir, são apresentadas as considerações finais, onde faço referência à importância desta experiência para o meu futuro.

Palavras-chave: Educação Física, Estágio, Música, Densidade Motora, Adolescentes.

INTERNSHIP REPORT

THE INFLUENCE OF MUSIC ON MOTOR DENSITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS

ABSTRACT

The year of professional internship is assumed as one of the most remarkable periods of training future teachers. Its main goal is the professional development of future teachers, the promotion of their ability to reflect and question their actions, building their own teaching style. In this sense, this report describes the process of individual training through a critical analysis of what has been accomplished during this school year.

This report starts with the presentation of a personal and contextual framework, followed by the characterization of the students. Then, it describes the pedagogical intervention in the teaching-learning process, participation in school and community relations. In these two chapters are also described the difficulties, as well as the strategies used to address them. Finally, it presents the action research study, which was developed during this school year, linking music with motor density in Physical Education class. The aim of this study was to determine whether the presence of music in Physical Education classes positively influenced students' motor density. The sample consisted of 15 adolescents of both sexes, aged between 13 and 15 years old. The results show that music can influence the quality of physical activity in the class, but not necessarily its motor density.

To conclude, the final considerations are presented, in which I make reference to the importance of this experience for my future.

Keywords: Physical Education, Internship, Music, Motor Density, Adolescents.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Índice geral	vi
Índice de tabelas	vii
Introdução	1
Capítulo I – Enquadramento da Prática de Ensino Supervisionada	4
1.1. Enquadramento Pessoal	5
1.2. Enquadramento Institucional	8
1.3. Caracterização da Turma	10
Capítulo II – Realização da Prática de Ensino Supervisionada	12
2.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem	13
2.2. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	27
Capítulo III – Investigação e Desenvolvimento Profissional	32
3.1. Introdução	33
3.2. Objetivos	37
3.3. Material e Métodos	38
3.4. Apresentação dos resultados	39
3.5. Discussão dos resultados	40
3.6. Conclusões	40
Considerações Finais	42
Referências Bibliográficas	45
Anexos	48

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da amostra (média \pm desvio-padrão)	41
Tabela 2 - Médias e desvios-padrão da % de Atividade Física nos dois momentos de avaliação	41

Introdução

INTRODUÇÃO

“Por mais longa que seja a caminhada, o mais importante é dar o primeiro passo.”

(Vinicius de Moraes, poeta, 1913-1980)

O presente Relatório de Estágio foi realizado no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada I e II, parte integrante do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto de Educação da Universidade do Minho. Este estágio foi realizado numa escola pública do distrito de Braga, cujo núcleo era constituído por mais um colega de estágio, sendo orientado pela professora cooperante da escola e supervisionado por uma docente da Universidade.

O objetivo do estágio profissional passa pela inclusão do estudante-estagiário, no exercício da vida profissional em contexto real, de uma forma gradual e norteada, através da prática de ensino supervisionada, desenvolvendo as competências e habilidades profissionais que desenvolvam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo capaz de responder aos desafios e necessidades desta profissão tão exigente. Assim, este ano letivo assumiu-se como, talvez, o ano mais importante da minha formação académica. Foi um ano de consolidação dos conhecimentos adquiridos anteriormente, de aplicação dos conteúdos teórico-práticos afigurando-se, também, como um ano de carácter pessoal e meditativo.

Aqui, faz sentido mencionar Huberman (1995), uma vez que estou totalmente de acordo quando afirma que o professor estagiário encara dois tipos de sentimentos: o da sobrevivência, que se exprime pela luta em não desistir da profissão, ao ser confrontado com todas as adversidades; e o da descoberta, caracterizado pelo facto de se sentir um profissional e de se descobrir enquanto tal. Para o autor, é o segundo sentimento que possibilita a perseverança do professor na profissão, superando o primeiro.

Durante este ano letivo, fui responsável por todo o processo de ensino-aprendizagem de uma turma do 9º ano de escolaridade. No entanto, apesar de todos os princípios referentes à conceção, planeamento, realização e avaliação terem sido realizados por mim, a constante orientação e supervisão da professora cooperante e da professora supervisora, estiveram sempre presentes.

O relatório de estágio assume-se como um documento personalizado do meu percurso de aprendizagem, rico e contextualizado. Contém documentação organizada com um propósito específico que demonstra conhecimentos, capacidades, disposições e desempenhos singulares atingidos durante um determinado período de tempo. Pretende representar ligações estabelecidas entre convicções e ações, pensamentos e ações, provas e critérios. É, também, um meio de reflexão que possibilita a construção de sentido, tornando o processo de aprendizagem transparente e a aprendizagem visível. No fundo, pretende

cristalizar perspectivas e antecipar direções futuras, sem nunca esquecer os momentos mais marcantes, os maiores desafios, dificuldades e vitórias com os quais fui confrontada durante deste ano letivo na minha dupla condição de professora estagiária.

O presente relatório encontra-se organizado em três grandes áreas de desempenho, sendo a primeira correspondente ao enquadramento pessoal onde é apresentado o meu percurso de vida, experiências desportivas, académicas e também as expectativas iniciais em relação ao estágio profissional; ao enquadramento institucional explanando sobre as características da escola, meio em que se encontra inserida e turma de lecionação. A segunda grande área, diz respeito à realização da prática de ensino supervisionada e consiste numa exposição de todo o trabalho realizado e aprendizagens adquiridas com ele, abarcando a área 1 – "Organização e Gestão do Processo de Ensino e Aprendizagem" e a área 2 – "Participação na Escola e Relação com a comunidade". O último capítulo refere-se à área 3 – "Investigação e Desenvolvimento Profissional". As duas primeiras áreas focam-se na importância da ação pedagógica e na minha intervenção como professora estagiária, enquanto que a área 3 é relativa ao estudo de investigação-ação, que é apresentado sob o tema: "a influência da música na densidade motora das aulas de Educação Física". Este tema surge logo no início do ano letivo, quando fui informada das características da turma. Sendo esta uma turma de estudantes de música/músicos, optei por averiguar se a música poderia estar relacionada com a atividade física. Isto permitiu aos alunos terem contacto com uma forma diferente e interessante de experienciar a nossa disciplina.

As considerações finais têm como propósito fazer um balanço de tudo que alcancei durante este ano. Assim, posso dizer que me empenhei ao máximo em tudo o que realizei, alcançando o sucesso que pretendia para este ano letivo.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

Enquadramento pessoal

1.1. ENQUADRAMENTO PESSOAL

Olhando para tudo o que já passou pela minha vida noto que o tempo passou demasiado depressa... No entanto, raramente nos apercebemos disto, visto que só temos esta percepção quando paramos para pensar em tudo o que já aconteceu, tudo o que já vivemos e tudo o que conseguimos alcançar. Mas como hoje em dia dificilmente temos tempo para parar, perdemos essa consciência.

Mas é com grande orgulho que hoje, olhando para trás, para todo o meu percurso académico recordo o início da licenciatura, numa das melhores faculdades de desporto do país – FADEUP – com especialização em exercício e saúde, área que pretendo aprofundar se tiver a possibilidade de ingressar no doutoramento. Paralelamente com o estágio profissional, sou jogadora de voleibol numa equipa da 1ª divisão nacional; represento a equipa de voleibol feminino da Universidade do Minho, coordeno e dou aulas num healthclub, aliando a tudo a função de *personal trainer*.

Desde tenra idade que era bem visível o meu gosto pela prática desportiva. Com os meus amigos, jogava à bola no nosso pequeno estádio que era a rua, saltava barreiras que eram os muros, fazia escalada nas subidas às árvores e orientação pelo bosque sobrando, ainda, tempo para dar asas à imaginação, inventar novos jogos e esfolar joelhos. Em muito contribuiu para tudo isto, o facto de ter tido a sorte de nascer numa época em que ainda não existiam as consolas de videojogos e, claro, viver numa aldeia muito sossegada.

Desde muito cedo comecei a praticar desporto a nível federado, permitindo-me um melhor conhecimento de mim própria, aprender a ser alguém melhor, mais forte, fazendo-me sentir muito feliz. Desde a natação, onde permaneci durante 5 anos até ao voleibol, que dura até hoje. Este desporto é verdadeiramente uma paixão que me levou e leva a jogar ao mais alto nível possível em Portugal, passando pelo campeonato nacional da 1ª divisão, taça de Portugal, competições europeias e campeonato nacional de voleibol de praia. Este desporto trouxe à minha vida, quer pessoal quer profissional, ensinamentos muito úteis. Resultados sem trabalho e/ou sacrifício, dificilmente aparecerão, por muito talento que se possua; companheirismo; coragem... quantas vezes treinei durante a tarde nos meses de calor, quando todos os meus amigos estavam na praia; ou quando todos foram sair para dançar e eu fui para casa dormir para jogar no dia seguinte... Na vida, como no voleibol... se perdermos um jogo, perdemos pouco... se perdermos a honra, perdemos muito... mas se perdermos a coragem, perdemos tudo! Compromisso: nunca desistir!

Pois bem, entretanto e sem dar por isso, já estava no 12º ano quando passei por uma experiência que me determinou bastante, apesar de curta. Estávamos na aula de desporto, e fomos incumbidos de ajudar uma turma de alunos mais novos na modalidade de ginástica. Nesse dia, quase que me senti uma professora, conquistada por uma sentimento que não é fácil de esquecer. Foi então que tive a certeza do que queria,

mesmo sabendo que não iria ser fácil – ensinar. A escolha foi fácil, difícil foi chegar onde estou agora, e o mais triste é pensar que na via do ensino, no nosso país, não existe muita esperança de emprego. Para que este meu sonho se realize, muito me ajudou o estágio profissional, trazendo-me mais capacidade, competência e experiência no processo de ensino–aprendizagem. No entanto, sei que não sou um produto finalizado e que ainda tenho bastante a aprender de futuro.

Relativamente às minhas expectativas importa referir, antes de mais, que eu não conhecia a escola onde estagiei e que ajudou bastante o facto de termos sido bem acolhidos pelo grupo de Educação Física. Existiam, no entanto, muitos receios, dificuldades, mas também uma enorme vontade de trabalhar, a curiosidade de aprender mais, conhecer, o desejo de crescer enquanto professora, mas também enquanto ser humano, com todos aqueles que me rodeiam. Foi um ano de muito trabalho, de grande exigência, mas igualmente gratificante. O grande objetivo que trazia para este estágio era o de me superar todos os dias perante toda e qualquer situação nova que me surgisse.

Para as minhas aulas, perspetivei sempre motivar os alunos para a prática de atividade física, mostrando-lhes a sua importância quando regular, inculcando-lhes hábitos de higiene e saúde, tornando-os melhores cidadãos da sociedade, através da apropriação de regras de socialização, cooperação, respeito por essas mesmas regras, respeito pela diferença, entre outros. Como também não poderia deixar de ser, alterar a visão que a sociedade em geral tem da nossa disciplina – vista como matéria desnecessária – será sempre um objetivo meu, provando que lidamos com todos os domínios: afetivo, motor e social, de uma forma muito particular e como mais nenhuma disciplina o faz.

O tempo passou depressa demais. Entro agora nas escolas que deixei de frequentar, não há muito tempo e onde passei uma grande parte da minha vida. Conheço a escola segundo uma perspetiva diferente daquela à qual estava habituada, pois desta vez é a mim que chamam “stora”... não sou mais eu que corro, mas sim quem manda correr...

Enquadramento institucional

1.2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

O estágio profissional decorreu numa escola pública do distrito de Braga. O agrupamento de escolas é constituído por cinco jardins de infância, seis escolas do 1º ciclo e uma escola do 2º e 3º ciclos, pertencentes à rede pública do Ministério da Educação.

O projeto educativo desta escola pretende ser o ponto de referência de todos os atores educativos, a partir do qual nasce o compromisso de corresponsabilização pessoal e comunitária, assente em propostas concretas – identidade comum; igualdade de oportunidades; cultura de exigência; formação integral; cultura de participação. O compromisso efetivo de todos os elementos da comunidade escolar com os princípios e valores educativos acima referidos, justifica um projeto que, de algum modo, se assume como ambicioso e pela tomada de consciência que a sua operacionalização implica na otimização de alguns aspetos do processo educativo, que assegurarão melhores prestações de serviço educativo e melhores desempenhos de todos os intervenientes. Importa, ainda, referir que este agrupamento de escolas é um agrupamento de referência na educação e ensino bilingue de alunos surdos.

Um fator muito importante relativamente à escola consiste em ter uma longa tradição no desporto escolar, arrecadando vários títulos regionais e nacionais ao longo dos anos.

Possui vinte salas, seis salas específicas para as disciplinas de Educação Visual e Educação Tecnológica, uma sala de Educação Musical, uma sala de Ensino Especial, uma sala de grandes grupos, duas salas para Tecnologias da Informação e Comunicação, três laboratórios (Ciências Naturais; Ciências Físico-Químicas e Matemática), uma biblioteca, uma cantina, um pavilhão gimnodesportivo e sala de ginástica, uma secretaria, um gabinete de Serviços de Psicologia e Orientação, uma sala de professores com bar e uma sala do aluno com bar. A população discente é constituída por 8 turmas do 5º ano, 8 turmas do 6º ano, 9 turmas do 7º ano, 10 turmas do 8º ano e 10 turmas do 9º ano, perfazendo um total de 1086 alunos.

Relativamente às condições de aprendizagem dos alunos na disciplina de Educação Física, a escola possui, no exterior, três campos para atividades desportivas e um pavilhão gimnodesportivo com um ginásio apropriado para ginástica, salto em altura, lançamento do peso e escalada.

O núcleo de estágio foi constituído por quatro professores estagiários da Universidade do Minho. Não posso deixar de mencionar os professores que integram o grupo disciplinar de Educação Física, com os quais construí uma relação muito agradável, de convívio e trabalho ao longo do ano, como também, pude usufruir da experiência de cada um para alargar a minha bagagem educativa e aprender, sempre que possível, com eles.

Caracterização da turma

1.3. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

A atribuição das turmas foi feita através duma escolha minha e do meu colega de estágio, não tendo havido imposição da parte da professora cooperante. Assim, sem nos ter facultado previamente qualquer tipo de informação concernente às turmas, pediu-nos para, consoante os horários, escolhermos uma. Lembro-me que a minha primeira reação, após a atribuição das turmas, foi pedir a listagem de fotografias à professora cooperante para poder olhar nos rostos dos alunos com os quais iria conviver durante um ano letivo.

Uma vez que o aluno é a ator principal do processo de ensino-aprendizagem e para que o planeamento fosse apropriado, em conjunto com o meu colega de estágio, foi preparada uma ficha de caracterização do aluno, constituída por várias categorias com questões relativas à identificação, agregado familiar e habitação, alimentação e saúde, relação com a escola e antecedentes escolares, dados relativos à disciplina de Educação Física, dados relativos à prática desportiva e ocupação dos tempos livres. Através do preenchimento desta ficha foi possível delinear um perfil da turma em questão e ter um conhecimento mais claro dos alunos.

A turma que escolhi pertencia ao 9º ano de escolaridade e era constituída por 16 alunos (8 raparigas e 8 rapazes), com uma média de idades de 14 anos. É uma turma do ensino articulado, ou seja, todos estes alunos frequentavam, para além do horário normal na escola, as disciplinas de instrumento em educação musical, classe conjunta na Companhia da Música. Nenhum dos alunos apresentava qualquer retenção ao longo do seu percurso escolar. Todos os alunos residiam relativamente perto da escola e deslocavam-se, maioritariamente, em viatura própria. São alunos provenientes de classe social média-alta: quase todos têm, pelo menos um dos progenitores, com formação superior; a maioria tem um irmão, apenas dois alunos não têm irmãos. Os agregados familiares são, no geral, constituídos por 4 pessoas e apenas havia um pai e uma mãe desempregados.

No que respeita à ocupação dos tempos livres, grande parte dos alunos afirmou ver televisão, jogar computador e praticar desporto. Todos os alunos tinham computador em casa com acesso à internet e todos tinham expectativas de prosseguir com os estudos e ingressar no ensino superior.

CAPÍTULO II – REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

2.1. Área 1 – Organização e gestão do ensino e aprendizagem

Neste capítulo do meu relatório de estágio irei descrever as experiências vividas ao longo do estágio profissional, no exercício da profissão de docente. Como tal, estão aqui englobadas as áreas 1 – “Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem” e 2 – “Participação na escola e relação com a comunidade”.

Aqui refiro aquilo que foi a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. Tudo o que foi realizado por mim foi alvo de análise, através de reflexões efetuadas ao longo do estágio, relativamente aos problemas e dificuldades que foram surgindo. Sem dúvida que esta foi a área mais exaustiva, que me trouxe mais preocupação e ansiedade e, ao mesmo tempo, mais atenção e dedicação, na qual investi grande parte do meu tempo.

Esta primeira área de desempenho refere-se à especificidade do trabalho da docência, abrangendo a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. O seu objeto é o processo de ensino-aprendizagem, tendo como vetores primários a heterogeneidade intra-turma e as condições em que se desenrola, almejando o estabelecimento de uma estratégia de intervenção eficaz no alcance dos objetivos pedagógicos, mas também, no decurso da educação e formação individual de cada aluno. Estas constituirão, quiçá, a preocupação central do professor (estagiário ou não), uma vez que procura claramente a aprendizagem e o desenvolvimento motor e cognitivo dos seus alunos.

Para tal, não basta saber planear, realizar e avaliar, importa também saber refletir sobre todo o processo, pois uma prática reflexiva dará muitos frutos mais tarde. Importa, também, possuir um conhecimento científico e pedagógico da matéria, de forma a proporcionar aos alunos um clima favorável à aprendizagem.

Conceção

A conceção do ensino-aprendizagem está relacionada com todos os pressupostos imprescindíveis para o início do ano letivo, constituindo uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos que, com eficácia pedagógica, nos direciona para um processo de formação dos alunos. Esta tarefa é de extrema importância na primeira fase da atividade como docente. Bento (1987), define planeamento como "uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina". Assim, a tarefa fundamental para se iniciar o processo de ensino-aprendizagem é a recolha de informações acerca dos contextos culturais e sociais em que este decorre. É necessário construir uma base sólida de conhecimentos que serão muito vantajosos na organização da atividade docente. Para o conhecimento e compreensão do contexto onde estagiei foram analisados vários documentos, tais como o projeto educativo, o projeto curricular e o regulamento interno da escola, o programa nacional de Educação Física, o plano anual de atividades, entre outros. Estes documentos são de elevada importância pois, através

deles tomei conhecimento de vários aspetos importantes que foram considerados na fase de planeamento do processo de ensino-aprendizagem.

O objetivo geral da disciplina de Educação Física no 3º ciclo, segundo o Programa Nacional de Educação Física (2001), centra-se no valor educativo da atividade física, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno. Assim, esta conceção pode definir-se como «a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores, proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada – intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa». No que diz respeito, especificamente, ao ano de escolaridade que lectionei – 9º ano de escolaridade, o programa refere que este deverá ser dedicado à revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos, tendo por referência a realização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3.º ciclo. No fundo, a preocupação fundamental das normas de referência do programa reside em potenciar as características mais importantes da Educação Física, nomeadamente as apostas na formação eclética do jovem. Neste ponto, e não me debruçando de uma forma demasiado crítica sobre este aspeto, importa referir a elevada exigência dos níveis que o programa nacional de Educação Física menciona, que no geral não são possíveis de aplicar na escola, sobretudo se nos referirmos aos níveis intermédio e avançado. Este fator levou-me a verificar, desde o início, que deveria ter como referência os meus alunos e as suas capacidades e não tanto aquilo que o programa exige.

No âmbito escolar, a aquisição de competências em diferentes domínios da Educação Física deve ir muito para além daquilo que são as habilidades motoras a desenvolver nos alunos e orientar-se para atingir os objetivos diretamente relacionados com o aumento da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar físico e psíquico. Afinal, o que se pretende é que os alunos adquiram hábitos de prática regular de atividade física para que esta faça sempre parte da sua vida e estes se tornem "adultos ativos", pois tal como afirma Rosado (2011), *“a Educação Física e o Desporto desempenham um papel muito importante não só no desenvolvimento físico mas, também, na área de desenvolvimento pessoal, social e moral dos estudantes”*. Um bom currículo de educação para a saúde deve ajudar os alunos a desenvolver conhecimentos, atitudes, comportamentos e a confiança necessária para adotar e manter estilos de vida fisicamente ativos (Centers for Disease Control and Prevention, 1997).

Assim, inevitavelmente, os objetivos principais das aulas são: o desenvolvimento da condição física, para melhorar a qualidade de vida, a saúde e o bem-estar, e o desenvolvimento da cultura motora e do reforço e gosto pela prática regular de atividade física (Programa Nacional Educação Física, 2001 e Metas de Aprendizagem de Educação Física, s.d.). No que diz respeito às competências em Educação Física, estas

adquirem-se pela prática da atividade física quantitativa e qualitativamente adequadas às possibilidades e necessidades de cada aluno. Deve promover-se o seu desenvolvimento em situações que o esforço físico, aprendizagem, descoberta e o desafio pessoal e coletivo sejam uma constante.

Para o conhecimento dos conteúdos programáticos a lecionar foi feita uma análise ao programa da disciplina, e de uma forma mais detalhada, o respeitante ao 9º ano de escolaridade do ensino básico, pois esses conteúdos teriam de estar bem presentes, de maneira a realizar um bom planeamento do processo de ensino-aprendizagem.

Relativamente às características da turma, posso dizer que os alunos mostraram sempre interesse pelos assuntos da disciplina, foram atentos e disciplinados, empenhados e participativos. Em termos de capacidades motoras, execução de gestos técnicos, atitudes táticas nos jogos desportivos coletivos e conhecimento das regras, a grande maioria apresenta lacunas grandes, o que impede a sua colocação numa etapa de aprendizagem que seria de esperar para alunos do 9º ano.

Planeamento

Na sequência de ações a desenvolver pelo professor, segue-se o planeamento. Este será tanto mais eficaz, quanto maior for a consideração pela fase anterior, apontando, inequivocamente para o facto de o ensino ser um processo global, em que o todo não é igual à soma das partes. Planejar tem sido um tema apelante nos últimos anos em Portugal. A sociedade em geral, e a desportiva em particular, como que acordaram para a clareza de que o planeamento é o alicerce de qualquer projeto que se proponha a alcançar o sucesso. Segundo Mesquita (2000), planeamento consiste em delinear antecipadamente aquilo que tem que ser realizado, como deve ser feito e quem é que o deve efetuar. O seu objetivo é o de diminuir ao máximo as turbulências de um caminho que nos propomos percorrer. A sua ação permite-nos definir conscientemente o destino e o melhor percurso para alcançá-lo. Depois da fase indispensável de conhecimento, compreensão e análise contextual é necessário um planeamento que seja executável e adaptado à realidade, ou seja, tendo em consideração as características dos alunos, os recursos espaciais, temporais, materiais e humanos.

Relativamente a esta etapa, foram definidas, em reunião de departamento, quais as modalidades a abordar em cada ano, para cada período, disponíveis no plano anual de Educação Física (anexo 1). Assim, para o 9º ano estavam previstas, no 1º período, as modalidades de Atletismo (corrida de resistência, corridas de velocidade e salto em altura), Basquetebol e Ginástica de Solo. Para o 2º período, das modalidades a abordar constavam: Atletismo (lançamento do peso e corrida de estafetas), Ginástica de Aparelhos (plinto e minitrampolim), Voleibol e uma modalidade alternativa que, para a minha turma, escolhi os Jogos Tradicionais Populares. No 3º período foram abordadas as modalidades de Andebol e, novamente, uma modalidade

alternativa que, desta vez, foi a Ginástica Acrobática. Relativamente a esta questão, parece-me importante referir a minha opinião. Por um lado, podemos pensar que são muitas modalidades, com muitos conteúdos para ensinar em tão pouco tempo, fazendo com que, praticamente, não haja consolidação. Por outro lado, o facto de serem tantas modalidades permite aos alunos uma vivência desportiva maior e mais alargada, oferecendo-lhes uma melhor cultura desportiva. Independentemente dos conteúdos curriculares a abordar, o aperfeiçoamento das capacidades condicionais foi transversal ao longo do ano letivo, promovendo a elevação dos níveis de aptidão física dos alunos.

Para que todo este processo decorresse da forma mais correta possível, foram realizados três níveis de planeamento, articulados entre si – periódico (anexo 2); unidade didática (anexo 3) e plano de aula (anexo 4). Nesta escola não é feito o planeamento anual das aulas, uma vez que os professores se encontram condicionados pelo *roulement*, que é realizado no início de cada período letivo e não no início do ano, como na grande maioria das escolas. Desta forma, as aulas diferem consoante o espaço que se encontra disponível, sendo impossível lecionar uma unidade didática inteira seguida. A este nível, no início de cada período, a primeira grande tarefa a realizar foi a definição de quantas aulas destinaria a cada modalidade, consoante a distribuição dos espaços para, posteriormente, fazer a calendarização do período. Relativamente a esta forma de trabalho adotada pela escola, não me parece ser a mais eficaz porque, e como já referido em cima, o professor nunca sabe, no início do ano letivo, qual o número de aulas que irá ter disponível para as unidades didáticas das modalidades a serem lecionadas. O facto de isto só ser conhecido no início de cada período, pode levar a que o planeamento seja feito de forma precipitada, não se revelando tão eficaz quanto poderia ser. Outra desvantagem que eu vejo neste tipo de *roulement* utilizado é a interrupção constante das unidades didáticas enquanto estão a ser lecionadas. A título de exemplo, no 1º período, a unidade didática de Basquetebol teve interrupções de 5 aulas, seguida de 3, depois 8 e, novamente, 3 aulas. Também no 2º período, a unidade didática de voleibol sofreu uma paragem de 7 aulas, seguida de outras 7, depois 4 e, por fim, 3 aulas. Desta forma, o processo de ensino-aprendizagem não é contínuo e penso que os alunos fazem uma assimilação dos conteúdos bastante menor do que fariam, se estes fossem lecionados de forma continuada.

Convém não esquecer que os três níveis de planeamento foram idealizados tendo em conta alguns aspetos indispensáveis, de forma a que estivessem o mais adequados possível à realidade da turma e, claro, foram alvo de justificação e de uma atitude reflexiva. Após a concretização do planeamento periódico, foram elaboradas as unidades didáticas, seguindo o modelo de Vickers (Vickers, 1990) que tem por base um trabalho educacional em quatro vertentes: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais. Assim, os objetivos a alcançar nas unidades didáticas regeram-se sempre por estas quatro

áreas. Foi também pedido pela professora cooperante um outro modelo de unidade didática. Considero a unidade didática o instrumento mais importante no apoio ao professor. Quando surgiam dúvidas relativas às componentes críticas ou objetivos específicos, era a este documento que recorria para esclarecê-las.

De acordo com Bento (1987), as unidades didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, na medida que apresentam, quer aos professores quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem. Segundo este autor, é nesta fase que decorre a maior parte do planeamento e da docência do professor, e é aqui que deve ser explorada a sua criatividade. Para a sua realização, como referido acima, utilizou-se o Modelo de Estrutura do Conhecimento, proposto por Vickers (1990).

O passo seguinte do planeamento foram os planos de aula. O plano de aula é um modelo didático-metodológico flexível, que representa toda a preparação e reflexão que precede cada aula, e que deve ser ajustado ao contexto – planejar sempre com realidade e de acordo com o desempenho dos alunos. Desta forma, a planificação foi sempre pensada para ir de encontro às habilidades dos alunos, adequando sempre os objetivos ao resultado da avaliação diagnóstica. Importa ter presente que o planeamento deve ser visto como um orientador, a partir do qual conduzimos toda a nossa ação, devendo ser ainda percebido como algo que não é imutável mas sim, que a qualquer momento poderá ser alvo de alterações, alterações essas que terão sempre de ser alvo de justificação. No final de cada aula existiu sempre um momento de reflexão, no qual se incidia acerca da prestação dos alunos, mas também acerca da minha própria prestação enquanto professora, os aspetos que podiam ser melhorados, aqueles que deviam ou não ser alterados, permitindo-me ir sempre mais longe, aula após aula. Segundo Bento (1987), "a aula é realmente o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e da ação do professor".

Realização

Por realização entende-se "conduzir com eficácia a realização da aula, atuando de acordo com as tarefas didático-pedagógicas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica" (Normas Orientadoras PES, 2013). Um dos melhores momentos do estágio para mim foi dar as aulas. Uma das minhas pretensões foi sempre que os meus alunos gostassem tanto das minhas aulas como eu gosto de as lecionar e que estas fossem significativas para eles, indo de encontro às suas necessidades e motivações, respeitando os objetivos do programa e do plano anual. A operacionalização do processo de ensino-aprendizagem é uma atividade de elevado comprometimento para o docente, pois este é o momento com maior importância na transmissão aos alunos dos conhecimentos, valores, atitudes e habilidades motoras. As aulas são o culminar de todo o trabalho que se desenvolve anteriormente, contudo não devemos ficar presos ao plano de aula, mas

sim adaptá-lo às situações com que nos deparamos. É neste momento que convém revelar um domínio da matéria e dos conteúdos.

Inicialmente, a minha atitude para com a turma foi, de certa forma, rígida e sem consentir grande confiança aos meus alunos tendo, desde a primeira aula, incutido regras e rotinas a cumprir para um bom desenrolar das aulas.

Durante a aula existe um conjunto de aspetos muito importantes, como por exemplo: a comunicação, o clima, a emissão de *feedback's*, a gestão, entre outros, que o professor tem de ser capaz de dominar. É através da comunicação oral que, maioritariamente, são transmitidos aos alunos os conhecimentos, as indicações sobre a execução das tarefas, e como tal, esta tem de ser muito cuidada. O clima da aula é também muito importante. Assim, ambicionei sempre fomentar uma relação positiva entre os alunos, dos alunos para comigo e dos alunos para com as tarefas de aprendizagem. Pretendi proporcionar-lhes um elevado tempo potencial de aprendizagem destinando, também, um tempo expressivo para o jogo, visto que, para além de constituir um fator de motivação, constitui também um fator potenciador de aprendizagens ricas e com qualidade, sem nunca descurar os exercícios analíticos. É também muito importante referir que ambicionei sempre que as minhas aulas estivessem metodologicamente sequenciadas, promovendo desta forma o desenvolvimento progressivo das habilidades dos alunos. Com este tipo de planificação, pretendi aumentar os níveis de motivação dos alunos para a prática, não dando espaço a comportamentos desviantes, aumentar o tempo de densidade motora dos alunos, fazendo com que haja mais sucesso naquilo que realizam, levando a um incremento do potencial de aprendizagem.

Relativamente aos exercícios escolhidos para cada aula, no início do ano tentei diversificar bastante os exercícios, procurando não os repetir. Rapidamente percebi que isso não seria o mais adequado, uma vez que perdia muito tempo em transições e explicações, fazendo com que os alunos não assimilassem os conteúdos e não adquirissem rotinas na realização dos exercícios. Assim, e também através das reflexões com a professora cooperante e colega de estágio, optei por adotar exercícios padrão para aplicar nas aulas, com os quais os alunos já estivessem familiarizados, mas também, criando exercícios de transição fácil do ponto de vista estrutural, de forma a não perder muito tempo de exercitação. Com esta nova estratégia consegui rentabilizar bastante o tempo de aula e os alunos alcançaram rotinas e hábitos muito importantes para o bom funcionamento da aula.

No que diz respeito à explicação dos exercícios, tenho consciência que iniciei o ano sendo bastante descritiva e pormenorizada mas, com o desenrolar do processo alterei a minha postura e tornei-me mais concisa e resumida, transmitindo a informação de forma calma e clara, explicando apenas os aspetos chave e fornecendo informações e *feedback's* durante a realização dos exercícios. Desta forma, penso ter conseguido

poupar mais tempo, possibilitando um aumento do tempo de empenhamento motor dos alunos. No que concerne aos *feedback's* utilizados, pretendi sempre empregar adequadamente o *feedback* pedagógico. Segundo Costa (1988), por *feedback* pedagógico entende-se, toda a reação verbal ou não verbal do professor à prestação motora ou cognitiva do aluno com o objetivo de o interrogar sobre o que fez e como fez e de avaliar, descrever e/ou corrigir a sua prestação. Desta forma, o *feedback* pedagógico foi uma presença constante nas minhas aulas, através do qual procurava fornecer informação aos alunos sobre as suas próprias prestações, isto é, os seus erros e formas de os corrigir e/ou evitar. Muitas vezes, os meus *feedback's* funcionaram, também, como reforço do comportamento ou de motivação para o aluno.

Na fase inicial da aprendizagem, o *feedback* deve ser mais descritivo, permitindo ao aluno perceber como fez e como deve fazer. No início de cada unidade didática, foi este tipo de *feedback* que transmiti aos alunos, passando para o *feedback* prescritivo à medida que estas iam decorrendo. De acordo com Piéron (1992), o *feedback* prescritivo é aquele que produz melhores efeitos nos alunos mais novos e foi o que mais utilizei nas minhas aulas. Este tipo de *feedback* permite-nos questionar o aluno sobre a sua prestação, como por exemplo: "*estás posicionado corretamente?*", "*os apoios estão corretos?*" ou "*que devias ter feito nesta situação?*". Com estes *feedback's* é possível pôr o aluno a pensar e descobrir os erros da sua prestação, em vez de lhe dar todas as respostas. Este tipo de intervenção revelou-se positiva, uma vez que consegui que os alunos pensassem pelas suas próprias cabeças, havendo alturas em que estes respondiam quando eu ainda estava a enunciar a pergunta, significando que tinham uma percepção muito rápida do erro. Ainda segundo Piéron (1992), este tipo de *feedback*, se utilizado de forma adequada, pode sensibilizar o aluno, empenhá-lo e ajudá-lo a perceber melhor em que medida o seu comportamento motor se desvia do padrão desejado e como alterá-lo.

No meu processo de intervenção junto dos alunos, a comunicação foi também alvo de cuidada atenção desde o início. A linguagem e o vocabulário são aspetos que um professor deve ter sempre em mente aquando do seu discurso. Assim, nas explicações tentei sempre empregar termos adequados ao seu nível, sem esquecer que existem termos técnicos, dos quais eles também devem ser conhecedores. Fui exigente relativamente ao cumprimento das regras, pretendendo com isso inculcar nos alunos hábitos de respeito e cooperação, quer por e para mim, quer para os colegas. Tive sempre muito cuidado em me colocar corretamente relativamente à turma, tendo sempre uma visão global desta e nas explicações evitei que algum aluno ficasse nas minhas costas. Coloquei à turma objetivos realistas mas desafiantes e motivadores, empregando muitas vezes a competição, tendo sempre presente as dificuldades dos alunos.

No fundo, alicercei bastante a minha ação na relação que consigo estabelecer com os jovens, tendo como objetivo ser mais do que alguém que ordena ou obriga a fazer algo. Ambicionei que os alunos me vissem

como a pessoa responsável, mas acima de tudo, como a pessoa em quem pudessem confiar. Que seguissem as minhas instruções não por obrigatoriedade, mas sim porque acreditavam que tinha algo de positivo para lhes transmitir.

Relativamente aos modelos de ensino que adotei, é minha convicção que não devemos ser prisioneiros de um único modelo. Devemos, sim, variar e experimentar vários até encontrarmos um que se adapte quase perfeitamente a nós e às turmas que lecionamos. Assim, as abordagens utilizadas foram: do topo para a base, onde os alunos possuem uma visão global das habilidades ou conceitos antes de conviverem e compreenderem todas as suas partes. Depois de lhes ser fornecida esta visão global, são realizadas progressões até chegar às habilidades específicas. Ou, da base para o topo, onde os conteúdos são selecionados da base da estrutura para o topo. As habilidades são ensinadas desde as mais simples até às mais complexas. Relativamente a esta questão, utilizei uma abordagem mista. Algumas modalidades foram abordadas do topo para a base e outras, da base para o topo. Posso justificar esta opção pelo facto de este ser um ano de experiências, como já referi anteriormente. Apesar de me terem sido dados a conhecer diversos métodos e modelos ao longo da minha formação inicial, não saberia, à partida, qual o que funcionaria melhor com os meus alunos e para mim própria. Desta forma, houve uma fase de experimentação inicial, após a qual considerei que a abordagem mista apresentava melhores resultados, tendo optado por esta.

Durante este ano letivo, abordei os jogos desportivos coletivos (Basquetebol, Voleibol e Andebol), o Atletismo (corridas de velocidade e resistência e salto em altura), a Ginástica (solo e aparelhos), os Jogos Tradicionais e a Ginástica Acrobática. Na abordagem dos jogos desportivos coletivos procurei desenvolver situações de aprendizagem, jogos reduzidos e formas de jogo modificadas e/ou condicionadas, que possibilitassem aos alunos adquirir as competências essenciais para a resolução dos problemas do jogo. Esta abordagem é baseada numa aprendizagem gradual dos conteúdos em contexto de jogo, onde a aprendizagem da técnica é integrada e contextualizada na tática. Desta maneira, o aluno obterá um melhor entendimento do jogo e aplicará de forma correta os conteúdos, adequando-os a cada situação de jogo. Esta opção por uma abordagem centralizada no jogo em detrimento de uma abordagem analítica deve-se, particularmente, à formação durante o meu percurso na faculdade. Segundo Graça e Oliveira (1995), o professor deve ter o conhecimento e a capacidade de tratar a sua matéria de ensino de modo a torná-la apresentável e suscetível de proporcionar experiências de aprendizagens seguras, válidas e significativas aos alunos, de modo a que possam compreender melhor o jogo e desenvolver a sua capacidade de nele participar. Assim, o meu cuidado principal na abordagem dos Jogos Desportivos Coletivos foi o de criar exercícios que revelassem os princípios que ambicionava ver em situação de jogo, pois estou convencida de que os exercícios analíticos, descontextualizados daquilo que é o jogo, não trazem melhorias expressivas à compreensão deste, por parte

dos alunos. Esta forma de atuar sobre o ensino dos Jogos Desportivos Coletivos faz com que, na altura da criação dos exercícios, a primeira coisa a ser definida seja o objetivo do exercício. Ou seja, o exercício deve ser traçado em função daquilo que queremos trabalhar e não o contrário.

No início senti alguma dificuldade com esta forma de ensinar devido ao facto de os alunos estarem habituados a trabalhar com exercícios analíticos, o que não os obrigava a pensar o jogo. Notei também que os alunos entendiam qual era o objetivo do exercício mas, quando lhes pedia para o executarem em situação de jogo, estes não conseguiam fazer a transferência da aprendizagem realizada. Mais uma razão para não desistir da minha opção de ensino centralizado no jogo que, com o decorrer do tempo, funcionou. Corroborando isto, (Queiroz, 1986, *in* Graça & Oliveira, (1995)) afirma que *"a simplificação da estrutura complexa do jogo é um método de análise que consiste em reduzir a complexidade da estrutura do jogo a níveis que, embora mais simples, não lhes desvirtue a sua natureza fundamental"*.

Assim, para este tipo de processo de ensino-aprendizagem é indispensável isolar os fatores perturbadores do sucesso nas tarefas, daí que seja essencial adaptar algumas condições do jogo, tais como: a simplificação das regras; a adaptação do espaço de jogo, limitando os deslocamentos dos alunos, de forma a que este consiga jogar sobre todo o terreno sem grandes deslocamentos; situações de facilitação do êxito; e, por último, situações de jogo reduzido que facilitam o alinhamento do jogador com a bola e o alvo adversário, pois desta forma o aluno estará mais concentrado no objetivo a atingir. No que diz respeito à formação dos grupos de trabalho, optei por agrupar tendo em conta os níveis de desempenho e, ao mesmo tempo, que fossem grupos mistos. Esta opção foi tomada em prol do desenvolvimento dos alunos, uma vez que os melhores executantes serviam de exemplo aos restantes colegas, ajudando-os a vencer as dificuldades que surgissem, motivando-os para a prática.

No que diz respeito ao ensino das modalidades como o Atletismo e a Ginástica, esta baseou-se numa abordagem da base para o topo, na qual incluí um conjunto de situações analíticas com situações globais. Isto permitiu que, numa fase inicial e como forma de introdução dos conteúdos, a opção tivesse recaído sobre situações mais analíticas, dando lugar a uma prática mais segura com a pretensão do domínio de um determinado aspeto técnico, para depois progredir para algo mais complexo. Optei, também, por deixar que os alunos realizassem algumas habilidades com apenas a informação técnica essencial e, gradualmente, ia introduzindo critérios de êxito, aos quais responderam positivamente. Mais uma vez se percebe que o professor não pode ficar cativo de um único tipo de abordagem, devendo ser criativo e diversificar a sua forma de ensinar. Esta abordagem facilitou o final de cada unidade didática, onde os alunos foram capazes de exercitar e integrar os conteúdos aprendidos em habilidades globais.

Relativamente à Ginástica, e tendo em conta que lecionei as vertentes de solo, aparelhos e acrobática, esta é uma modalidade muito singular e se os gestos técnicos não forem executados corretamente ou existindo distrações ou brincadeiras, pode levar ao surgimento fácil de lesões, por vezes graves, uma vez que é uma modalidade de risco. Assim, na primeira aula de cada período em que iniciava a unidade didática de ginástica, foram referidas as questões de segurança e alertados os alunos para todos os perigos que poderiam advir se estas não fossem cumpridas. Também ensinei à turma as ajudas a realizar para todos os gestos técnicos aprendidos, obrigando os alunos a estarem mais concentrados na tarefa a realizar e dando-me a possibilidade de circular mais pelos vários grupos. Estas aulas foram planeadas por estações, onde a turma era dividida consoante o número de estações previstas. Cada grupo ocupava uma estação, onde executava durante um tempo definido, um determinado exercício. Decorrido esse tempo, todos os grupos trocavam de estação, em que cada uma equivalia a um exercício diferente. Este tipo de organização permite-nos manter os alunos o máximo de tempo possível em atividade, evitando elevados tempos de espera, pois também ajuda o facto de, depois de montadas as estações, não é necessário organizar mais nada. Neste tipo de disposição, coloquei-me sempre de forma a manter uma visão global de toda a turma, permitindo-me fazer correções a todos os alunos quando necessário. Não obstante, posicionei-me sempre na estação onde era executado o exercício mais difícil, mais perigoso, ou onde fosse necessária uma ajuda mais consistente.

Avaliação

A avaliação é um instrumento muito precioso que possuímos e que carrega consigo uma enorme responsabilidade, visto que é através dela que conseguimos apurar os frutos do nosso trabalho. Para que as tarefas centrais do professor se concluam, e porque depois de planear e realizar, devemos observar ou avaliar o ensino, percebendo se este está, ou não, a ser eficaz, é através das informações obtidas na avaliação que podemos conferir e modificar o processo de ensino. Segundo Bratfische (2003), o principal objetivo da avaliação é o diagnóstico, ou seja, detetar as dificuldades da aprendizagem e as suas causas, e, quando bem compreendido, esse processo possibilita grandes ganhos à Educação e a aprendizagem do aluno torna-se mais significativa.

Segundo Quina (2009), para avaliar é necessário ter algo com que comparar. É impossível avaliar o que quer que seja em abstrato. Em Educação Física, a avaliação pode ser realizada relativamente à norma ou ao critério. Na avaliação referenciada à norma, os resultados do aluno são comparados com os resultados médios de uma população ou de um grupo de indivíduos, conseguidos na mesma prova. Na avaliação por critério, os alunos são avaliados em relação a um critério fixado previamente. No processo de ensino-

aprendizagem que facultei aos meus alunos, estes foram sempre avaliados em relação ao critério. Estes critérios foram previamente definidos relativamente à avaliação sumativa.

Desta forma, para ser capaz de avaliar, o professor deve acompanhar e regular a aprendizagem do aluno. Para um acompanhamento contínuo e uma correta avaliação da progressão do aluno, existem três formas de avaliação que nos ajudam durante o processo de ensino-aprendizagem: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. Entende-se por avaliação diagnóstica, aquela onde se determina se os alunos possuem os requisitos necessários para a tarefa/modalidade e que é realizada no início de cada unidade didática, é formal e serve para situar os alunos no programa. É uma ajuda preciosa na elaboração de um planeamento ajustado e coerente com o nível da turma; avaliação formativa revela-se fundamental pois, sendo realizada de uma forma informal, serve para balizar o grau de domínio atingido pelos alunos. Permite, ainda conferir e disciplinar o processo de ensino-aprendizagem, revelar dificuldades, adaptar tarefas, conteúdos e processos; por último, a avaliação sumativa é uma avaliação formal dos conteúdos que foram objeto de ensino, onde se pode verificar o nível atingido, permitindo classificar os alunos. A avaliação sumativa foi realizada no final de cada unidade didática, e para tal foi construída uma ficha de observação própria. Neste parâmetro, e de acordo com o que ficou deliberado pela escola, os alunos foram avaliados em dois domínios: atitudes e valores (avaliado de forma contínua ao longo das aulas), que contribui com 30% para a nota final e competências de ação e conhecimento (avaliado no final de cada unidade didática através das habilidades motoras realizadas pelos alunos ao longo das aulas), que contribui com 70% para a nota final. Dentro do domínio das atitudes e valores constam: autonomia e responsabilidade; empenho e participação e comportamento ético e social. O domínio das competências de ação e conhecimento engloba: conhecimentos técnicos e teóricos das modalidades abordadas; as atividades físicas e a aptidão física. Não descurando que "as normas de referência estabeleceram as regras ou critérios gerais para se considerar que um aluno tem sucesso em Educação Física. Constituíram-se como um padrão de referência para o sucesso na aprendizagem e para que os resultados da avaliação possam ser compreendidos pelos alunos, encarregados de educação, colegas do conselho de turma, etc." (Metas de Aprendizagem de Educação Física, s.d.). Tal como refere Fernandes (2007), no nosso país, de uma avaliação quase exclusivamente associada à classificação e à certificação passou-se, gradualmente, para uma avaliação mais associada à melhoria e ao desenvolvimento das aprendizagens e do ensino.

É preciso ter ciente que "a objetividade da avaliação é «garantida» pela escolha criteriosa das situações de avaliação, pela definição de critérios e indicadores de observação precisos, pela quantidade de informação recolhida e pelos resultados da auto e hetero-avaliação" (Carvalho, 1994).

A avaliação diagnóstica das várias modalidades foi realizada através de uma escala de apreciação, onde cada comportamento era avaliado segundo os critérios definidos previamente. Em detrimento dos cinco níveis utilizados para a avaliação final, optei por tornar esta avaliação inicial mais simples, prática e centrada apenas na informação importante, através da utilização de apenas três níveis: 1 - realiza com dificuldade; 2- não realiza; 3 – realiza. A avaliação formativa foi realizada de forma contínua e sistemática, de forma a ser possível, em todas as aulas observar o progresso da turma relativamente aos objetivos pretendidos. Esta avaliação foi essencial para analisar a eficácia das minhas intervenções e adequar as estratégias à evolução dos alunos. No que respeita à avaliação sumativa, foi realizada com base numa escala de apreciação de cinco níveis, com todos os critérios definidos previamente, para cada aspeto a ser observado. Sendo este o momento de avaliação final, torna-se necessário distinguir de forma mais exata, uns alunos dos outros, daí a importância de vários níveis para atribuir.

Esta componente da avaliação nunca foi um ponto onde tivesse muitas dificuldades. Existiram sempre dúvidas, nomeadamente a respeito dos aspetos a serem observados para avaliação, que foram colmatadas com muita reflexão relativamente aos alunos, as suas dificuldades e seus êxitos e à matéria em si. O facto de ser um momento em que temos de observar e registar ao mesmo tempo, sem nunca perder o controlo da turma, pode tornar-se um pouco confuso. Experimentando diferentes estratégias, eventualmente chegamos a uma que nos apercebemos que encaixa e que funciona connosco, tornando-nos mais capazes de ultrapassar estes momentos com mérito.

Também a auto-avaliação deve estar presente, uma vez que é o ato de apreciar o seu próprio desempenho, desenvolvendo nos alunos o sentido crítico, importante no autoconhecimento e na auto análise de cada um. Esta avaliação foi realizada no final de cada período.

Ser professor é muito mais que lecionar aulas. Segundo Cunha (2008), o professor não é apenas um perito nas matérias que ensina, mas também um técnico dignamente habilitado em diversas áreas, designadamente no domínio dos estilos de ensino, no conhecimento do desenvolvimento psicossociológico, regulando as aprendizagens, no conhecimento das relações sociais que estabelece entre o aluno e a escola e entre esta e os diferentes agentes sociais que a integram e no domínio das técnicas e processos de gestão de conflitos. Hoje em dia, o professor arroga um papel muito importante na formação dos alunos, uma vez que, de acordo com o mesmo autor, é ele quem tem a capacidade de moldar o educando, quando os pais não têm o tempo necessário para formar os seus filhos. Na minha opinião, este papel educativo que deveria ser partilhado entre pais e professores, é, cada vez mais, atribuído apenas aos professores, recaindo sobre eles toda e qualquer responsabilidade pela forma como as gerações se comportam e crescem. Assim, parece que

assistimos progressivamente a um afastamento dos pais no que diz respeito à educação dos seus filhos e a tudo o que esta envolve, fazendo com que se demarquem de responsabilidades que deveriam ser suas.

Ao longo deste estágio, tomei verdadeiramente consciência do valor que os alunos imputam ao professor. Momentos houve que me senti realmente valorizada e acarinhada pelos meus alunos. Esta percepção que tomamos, do que é ser efetivamente um professor, permite-nos, por vezes, modificar comportamentos nos nossos alunos. Assim, percebi que podia e devia ter determinadas conversas com os meus alunos como propósito de entender e tentar alterar certos comportamentos.

Desta forma e no meu entendimento, ser professor é ser alguém que está presente na vida diária da criança (quer no bom, quer no mau), ajudá-la nas suas escolhas e dilemas diários, de forma a que no futuro, esta criança de hoje seja um adulto melhor e alcance o sucesso na sua vida.

2.2. Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade

Atividades não letivas desenvolvidas durante o ano letivo

Como já referi anteriormente, ser professor vai muito para lá da sala de aula e é também no espaço extra aula que este pode procurar a sua valorização. Assim, uma vez que a minha professora cooperante era a diretora de turma da qual eu lecionava, pude acompanhar de perto e ter uma melhor compreensão deste papel tão importante ao nível da gestão e organização de tudo o que respeitava à turma, assim como, e especialmente, ao nível da intervenção com os alunos e respetivos pais e encarregados de educação.

Não obstante, o professor de Educação Física deve deixar a sua “marca”, através de atividades fora da esfera da sala de aula, não só nos alunos mas também na escola e comunidade. Aqui refiro todas as atividades desportivas realizadas pelo grupo de Educação Física e pelo grupo de estágio, durante o ano letivo, que me facultaram uma aprendizagem generalizada, nas quais assumi papéis e funções diversas. Em reunião de grupo de Educação Física foram estabelecidas e aprovadas as atividades que iriam ser desenvolvidas ao longo do ano letivo, bem como as suas datas. O plano anual de atividades foi elaborado em função do projeto educativo da escola e consistiu em definir os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades, sendo este da responsabilidade de todos os elementos do grupo de Educação Física. Estas atividades foram uma mais valia na minha formação, visto que me foi possível ficar informada acerca dos procedimentos que envolve um processo deste tipo. Todas as atividades foram destinadas a diferentes populações alvo, sendo dirigidas umas vezes para o 2º ciclo, outras para o 3º ciclo de escolaridade.

Além de tudo descrito acima, as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio foram um desafio interessante, pois foi necessário trabalho em grupo e, conseqüentemente, uma entreajuda entre os colegas de estágio e, simultaneamente, com todo o grupo de Educação Física.

Aula de dança da Semana da Alimentação (Outubro 2013)

Esta atividade foi organizada pelo núcleo de estágio de Educação Física em parceria com a biblioteca escolar, durante o 1º período letivo. Destinava-se a todos os alunos da escola e à restante comunidade escolar. A atividade decorreria com as professoras estagiárias, a coreografar uma música, posicionadas em cima de um palco criado para o efeito. Como estratégia, seria utilizada uma metodologia que proporcionasse uma boa assimilação de todos os gestos escolhidos, na formação da coreografia e em que o resultado final fosse envolver todas as pessoas presentes. Devido a condições atmosféricas adversas, a atividade foi cancelada. No entanto, isto serviu para tomar consciência da necessidade de haver um plano B para atividades deste género, tendo em conta que a altura do ano em que esta atividade se iria realizar coincide com períodos de grande probabilidade de precipitação.

Torneio de Andebol – 6º e 7º anos (Outubro 2013)

A atividade foi organizada e dinamizada pelo grupo de Educação Física e respetivo núcleo de estágio, durante o 1º período letivo. Destinou-se aos alunos do sexo masculino dos 6º e 7º anos da escola e decorreu no seu pavilhão. Os professores foram-se revezando nas funções de cronometristas, árbitros de mesa e organização geral do torneio. Este torneio visa promover a prática do andebol na escola, sobretudo no género masculino, em função do desporto escolar e foi importante para perceber como funciona toda a orgânica da organização das atividades e, posteriormente, vivenciá-la. Como pontos positivos aponto o facto de este torneio ter ido de encontro às expectativas dos alunos participantes, que estavam visivelmente motivados e com um espírito de colaboração elevado, e os horários previstos terem sido cumpridos. Como pontos negativos, a falta de comparência de algumas equipas devido, não só mas também, a alguns alunos estarem envolvidos em avaliações noutras disciplinas e a enorme dispersão dos participantes na altura da entrega dos prémios.

Torneio de Atletismo (Janeiro 2014)

A atividade foi organizada e dinamizada pelo grupo de Educação Física e respetivo núcleo de estágio, durante o 2º período letivo e destinava-se aos alunos da escola, nascidos entre 1999 e 2003. Esta é uma atividade grandiosa pela qual muito ansiei participar, não só mas também, pelo facto de decorrer no pavilhão e no pátio exterior e haver uma distribuição dos professores pelas provas realizadas, havendo necessidade de existir grande entrosamento entre todos. Englobava as provas de salto em altura, lançamento do peso, corrida de velocidade (60 metros) e corrida de resistência (1000 metros). Mais uma vez, devido a condições atmosféricas adversas, a atividade foi cancelada. Este tipo de atividade, pela forma como é planeada, apenas há a possibilidade de ser remarcada para poder ser realizada, facto que não aconteceu devido à não existência de outro dia disponível no plano de atividades.

Mês dos Afetos (Fevereiro 2014)

A atividade foi organizada e dinamizada pelo núcleo de estágio de Educação Física, durante o 2º período letivo, em parceria com a biblioteca escolar e destinou-se a toda a comunidade escolar e inseriu-se no mês dos afetos, previsto no plano anual de atividades da escola. Foi-nos pedido pela professora coordenadora da biblioteca escolar que planeássemos uma atividade para coordenar com uma largada de balões que iria ser realizada. Pensamos que poderíamos associar a dança aos afetos. Assim, ensaiamos três músicas com coreografia cujo objetivo era mostrar à comunidade escolar e, posteriormente, cada um dos professores dançar com os vários alunos presentes. Participaram ativamente nesta atividade os alunos da minha turma e da turma do meu colega de estágio, e todos os alunos que quiseram ver e cooperar connosco. No dia

escolhido em função das condições atmosféricas, a atividade dividiu-se em dois momentos distintos, tendo lugar na zona exterior da entrada da escola. No primeiro momento foram apresentadas duas das músicas coreografadas pelos professores – rumba e kizomba – inicialmente só os professores dançavam, posteriormente cada professor escolhia um aluno diferente para o acompanhar. No segundo momento, as danças foram acompanhadas por uma largada de balões, com mensagens escritas sobre os afetos.

Através desta atividade foi possível perceber que os alunos não aderem com facilidade a ações que impliquem a sua exposição perante a comunidade escolar. De início estavam bastante relutantes em participar e só com o nosso encorajamento e voto de confiança foram capazes de perder o medo e desfrutar daquilo que tinha sido preparado para eles. Mais uma vez, fica bem visível aqui o papel importante do professor no incentivo aos alunos.

Como pontos positivos aponto a socialização que esta atividade permitiu aos participantes e a apresentação de uma forma de atividade física, infelizmente, ainda pouco usual na nossa sociedade – danças de salão. Como ponto negativo, a resistência à participação em atividades deste género, como já referi anteriormente.

Torneio de Badminton (Março 2014)

Esta atividade foi organizada e dinamizada pelos professores do grupo de Educação Física e respetivo núcleo de estágio, durante o 2º período letivo, na qual participaram 47 rapazes e 35 raparigas, perfazendo um total de 82 alunos. É uma atividade diferente que visa atrair e mostrar aos alunos desportos diferentes e variados. Permite, também, proporcionar aos alunos mais uma experiência de competição num desporto individual, onde puderam aplicar as competências técnicas desenvolvidas nas aulas, assim como, constituir-se como torneio de captação para a equipa de badminton do Desporto Escolar. Foi bastante visível o entusiasmo e entrega na competição e arbitragem, pela grande maioria dos alunos. Por ter notado que é uma modalidade de interesse para a maioria dos alunos de todos os anos, parece-me importante considerar a hipótese de abrir este torneio também aos 8º e 9º anos.

Torneio de Boccia (Março 2014)

Esta atividade foi organizada e dinamizada pelos professores do grupo de Educação Física e respetivo núcleo de estágio, durante o 2º período letivo, na qual participaram 10 escolas, no total de 44 alunos, distribuídos por grupos de competição (Divisão I e Divisão II). Esta atividade proporcionou aos alunos do ensino especial uma experiência de competição num desporto individual e coletivo, onde puderam aplicar as competências técnicas desenvolvidas nos treinos das aulas de Boccia. Como pontos positivos aponto o facto

de os objetivos propostos para esta atividade terem sido amplamente alcançados, pela vivência desta experiência, pelo entusiasmo e entrega na competição e arbitragem. Considero ainda, ter sido uma mais-valia no conhecimento, por vezes esquecido, deste desporto adaptado, constituindo-se como uma experiência bastante enriquecedora a todos os níveis. Como pontos negativos, o facto de os horários previstos não terem sido minimamente cumpridos – a atividade estava prevista para terminar às 13h e terminou às 15h30.

Semana do Coração (Maio 2014)

A atividade foi organizada e dinamizada pelo núcleo de estágio de Educação Física, durante o 3º período letivo, em parceria com a biblioteca escolar, destinando-se a toda a comunidade escolar e inseriu-se na semana do coração, prevista no plano anual de atividades da escola. Assim, coube-nos, a mim e ao meu colega de estágio, dinamizar o cartaz da biblioteca, durante uma semana. Para tal, escolhemos os temas da alimentação e da atividade física. A dinamização foi feita através de cartazes diferentes e expostos diariamente sobre os temas em questão, apelando ao consumo de alimentos bons para a saúde, aliados a uma prática saudável de atividade física. No entanto, apesar de a nossa intenção ser a melhor, o meio utilizado não se revelou efetivo. O facto de ser uma atividade na biblioteca e que implique a leitura voluntária de um documento, faz com que a informação não chegue a todos os alunos.

Dia dos Jogos Tradicionais (Maio 2014)

A atividade foi organizada e dinamizada pelo grupo de Educação Física e respetivo núcleo de estágio, durante o 3º período letivo e destinou-se aos alunos do 5º ano de escolaridade. Fizeram parte desta atividade o jogo das latas, o jogo da tração à corda, o jogo das vassouras, o jogo da batata e o jogo dos sacos. É uma atividade diferente que visa aproximar os alunos mais novos dos costumes e tradições do nosso país.

Como pontos positivos aponto a socialização, diversão, motivação e competição saudável que promoveu nos participantes.

CAPÍTULO III – INVESTIGAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA DENSIDADE MOTORA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

3.1. Introdução

Tendo em consideração aquilo que é referido no programa nacional da disciplina de Educação Física, percebemos que a aptidão física é um dos aspetos fundamentais a ser trabalhado na aula. O programa é bastante objetivo quando refere como uma das suas finalidades – "na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar: melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno" (Programa Nacional de Educação Física, 2001). Ainda referente ao programa nacional de Educação Física, verificamos que uma das modalidades a abordar é a dança, que não poderá ser dissociada da música. Desta forma, não é de estranhar que se coloque a hipótese de realizar uma Educação Física ao som de música, noutras modalidades que não só a dança. Situação que pensei fazer todo o sentido de proporcionar à minha turma de lecionação, uma vez que são alunos do ensino artístico de Educação Musical.

Assim, e antes de mais, importa definir o conceito de aptidão física. Segundo Caspersen *et al.* (1985), aptidão física é "um conjunto de atributos que as pessoas têm ou conseguem alcançar que se relacionam com a capacidade de executar atividade física. Estas características são geralmente separadas em componentes relacionados com a saúde (resistência cardiovascular e muscular; composição corporal; força muscular e flexibilidade) ou com as habilidades (agilidade; coordenação; equilíbrio; potência; tempo de reação e velocidade)". De acordo com Guedes e Guedes (1995), existe uma forte associação entre a aptidão física relacionada com a saúde e o bom funcionamento orgânico, levando a uma diminuição de fatores de risco relacionados com algumas doenças. Dentro deste raciocínio, jovens que não alcançam níveis satisfatórios de aptidão física relacionada à saúde apresentam uma predisposição maior para o aparecimento de determinadas doenças. Não obstante, e como é referido em Ruiz *et al.* (2009), a qualidade de vida refere-se ao grau de bem-estar percebido por um indivíduo ou grupo de pessoas. Tem uma componente psicológica e também uma física que incluem aspetos como a saúde, a alimentação, a proteção contra a dor e a doença. Ainda segundo Ruiz *et al.* (2009), há evidências de que um maior nível de aptidão física (ou seja, aptidão cardio-respiratória, força muscular e composição corporal) na infância e adolescência está associado a um perfil cardiovascular mais saudável e com um menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares na vida adulta; uma composição corporal saudável na infância e adolescência está, também, associada a um menor risco de morte na idade adulta e, ainda, melhorias na aptidão física desde a infância até à idade adulta estão associadas a mudanças positivas nos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Em países desenvolvidos, têm sido aplicados programas cujo objetivo é aumentar a quantidade e intensidade da atividade física realizada dentro e

fora das aulas de Educação Física, sendo frequentemente apelidados de programas de Educação Física relacionados com a saúde (Sallis *et al.*, 1997). Desta forma, numa perspetiva de saúde pública, a Educação Física deve promover a ampliação da atividade física fora da escola, uma vez que as recomendações para a atividade física diária não atingem níveis satisfatórios através da Educação Física por si só (Sallis *et al.*, 1997). Assim, é compreensível que os programas escolares tenham o potencial de influenciar o gosto pela atividade física e que ajudem os alunos a estabelecer padrões de atividade física saudável, que possam manter durante toda a vida. Posto isto, Janssen e LeBlanc (2010) baseados numa revisão sistemática da literatura, limitada a sete indicadores de saúde – níveis elevados de colesterol no sangue, pressão arterial, síndrome metabólica, obesidade, baixa densidade óssea, depressão e lesões – apontam algumas recomendações: 1) as crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos de idade devem acumular uma média entre, pelo menos, 60 minutos por dia até várias horas de atividade física de intensidade moderada; alguns dos benefícios para a saúde podem ser conseguidos através de uma média de 30 minutos por dia. 2) sempre que possível, devem ser incorporadas atividades de intensidade mais vigorosa, incluindo as atividades que fortalecem músculos e ossos. 3) atividades aeróbias devem compor a maior parte da atividade física. Exercícios de fortalecimento de músculos e ossos devem ser adicionados em, pelo menos, 3 dias por semana. Ruiz e Ortega (2009) corroboram afirmando que crianças e adolescentes com peso normal devem estar envolvidos em sessões mais longas e intensas (≥ 80 min/dia), de forma a reduzir a percentagem de gordura corporal acumulada. Assim, níveis elevados de atividade física vigorosa irão proporcionar benefícios ao nível de: diminuição do perímetro da cintura e da gordura em geral; diminuição da pressão sanguínea; aumento significativo da aptidão cardiorrespiratória e diminuição dos fatores de risco de doenças cardiovasculares.

Uma das componentes da aula de educação física que pode ajudar a melhorar a aptidão física dos alunos é a sua densidade motora. Esta traduz-se, essencialmente, no tempo de empenhamento motor dos alunos que quanto mais elevado for, melhor. De acordo com um estudo de Simons-Morton *et al.* (1993), os profissionais de Educação Física proporcionam aos estudantes apenas 3 minutos de atividade física moderada a vigorosa por aula, ou seja, menos de 10% do tempo total de uma aula. Segundo um estudo realizado por Hino *et al.* (2007), durante as aulas de Educação Física, o tempo despendido em níveis de atividade física de intensidade moderada a vigorosa é muito baixo. Apenas em 8.7% das aulas os alunos se mantiveram em atividades de intensidade vigorosa. No mesmo estudo, constatou-se que o contexto da aula no qual os alunos permanecem mais envolvidos em atividade física de intensidade moderada a vigorosa é durante a realização de jogos estruturados (45.5%). Assim, parece que as aulas de Educação Física podem não estar a atingir a efetividade pretendida na promoção da atividade física entre os adolescentes, se considerarmos que mais da metade da aula (65%), os alunos permanecem em atividades sedentárias. De acordo com Guedes e Guedes

(2001), nas aulas de Educação Física é dedicado um tempo excessivamente longo aos aspectos de organização das atividades, sendo estas caracterizadas por longos períodos de inatividade física. Pouco se sabe se a Educação Física fomenta atividades com intensidade, duração e frequência satisfatórias para trazer benefícios à saúde dos estudantes. Os poucos estudos existentes afirmam que as aulas de Educação Física oferecem curtos períodos de intensidade suficientes para provocar adaptações fisiológicas nos estudantes (Guedes & Guedes, 2001). A baixa percentagem de tempo gasto nas aulas em esforços físicos, com intensidade suficiente para estimular adaptações fisiológicas, assim como, a curta duração desses estímulos é uma constatação importante, porém não é suficiente (Kremer *et al.*, 2011).

Os métodos existentes para avaliar a atividade física em crianças podem ser reunidos em três categorias: técnicas de referência; técnicas objetivas e, ainda, técnicas subjetivas. As técnicas objetivas são as que têm sido usadas cada vez mais. Estas incluem equipamentos como, monitores de frequência cardíaca, pedômetros e acelerômetros. Os acelerômetros são sensores de movimento eletrônicos que refletem a velocidade e intensidade dos movimentos do corpo (Ainsworth, 2008). Tipicamente usados na cintura, fornecem-nos uma medida precisa sobre a atividade física e informação válida acerca da sua intensidade. No entanto, são-lhe reconhecidas algumas limitações que incluem insensibilidade ao ciclismo e à natação (Ruiz & Ortega, 2009).

Por mais que recuemos à pré-história, encontrar-se-á sempre a música como uma das maiores manifestações culturais do Homem. Estando presente na nossa vida, faz parte da educação de crianças e adultos (Peterle, 2012). Hoje em dia, a música está presente diariamente na vida das pessoas. Ela surge nas mais diferentes formas e estilos, manifestando emoções e sentimentos, através de cantos, sons ou grupos. Segundo Gfeller (1988, cit. em Moura *et al.*, 2007), a ligação entre a música e atividades motoras tem sido reconhecida quer em indivíduos em reabilitação, quer em praticantes de atividade física, cujo objetivo é a manutenção da saúde. Miranda e Godeli (2002) atestam que a atividade física acompanhada de um ritmo musical acontece frequentemente, quer em situação de práticas individuais, como por exemplo, na utilização de *earphones* de ouvidos, quer em situação de grupo, como música ambiente. Nas duas situações, os movimentos realizados pelos praticantes podem estar sincronizados com a música ou esta funcionar simplesmente como fundo musical. Em ambas, a música é uma forma de prevenção contra a monotonia existente na atividade física sistemática. Conforme Rosa (2000, cit. em Peterle, 2012), a música é considerada necessária e acessível a todos ocupando um papel importante dentro dos sistemas educacionais, admitindo o ritmo como elemento ativo da música e auxiliando as atividades de expressão e criação. Ferreira (2012, cit. em Peterle, 2012) anuncia motivos para que a música seja utilizada nas aulas em geral. Kunz (2002, cit. em Peterle, 2012) afirma que "[...] o efeito da música não acontece apenas no plano emocional mas na totalidade

do ser corporal." Assim, verificamos que a música está diretamente ligada à Educação Física, uma vez que se relaciona com a "totalidade do ser corporal", mostrando-nos o quão importante ela é, e o quão aliada ela pode ser nas aulas aplicadas por nós. O mesmo autor refere, também, que a música nos leva ao autoconhecimento, nos desperta, auxilia e faz com que nos expressemos melhor, que conheçamos melhor o nosso corpo, os nossos movimentos e os nossos ritmos. Moura *et al.* (2007), afirma que é possível utilizar um estilo musical diferente, moldando-se à intensidade do momento, ou utilizar o mesmo estilo musical durante a aula inteira, diversificando os batimentos por minuto das músicas, influenciando, diretamente na intensidade do exercício proposto. Também Boutcher e Trenske (1990), afirmam que os sujeitos dizem sentir-se melhor durante o exercício físico moderado e vigoroso quando acompanhados por música, do que no exercício sem a presença desta.

Posto isto, temos de pensar na possibilidade de uma Educação Física ao som da música. De acordo com Bishop *et al.* (2007), a música influencia a excitação emocional e fisiológica e, portanto, pode ser usada antes da competição ou treino, funcionando como um estimulante ou, por outro lado, como um sedativo para acalmar sentimentos de ansiedade. Também (Wankel, 1993; Okuma, 1998 e Csikszentmihalyi, 1999 cit. em Miranda & Godeli, 2002), referem que a atividade física com música, por ser mais agradável, pode reforçar a sensação de "desligamento" ou o estado de "fluxo ou fluência", no qual o indivíduo fica intrinsecamente motivado e totalmente envolvido e absorvido na atividade em causa, sem se preocupar com o efeito das suas ações. A música impele a um esquecimento do corpo e das suas fraquezas, fazendo com que o praticante se sinta purificado pela beleza do gesto em particular, participando ao máximo da aula (Martins & Duarte, 1997); (Artaxo & Monteiro, 2000 cit. em Moura *et al.*, 2007) e (Miranda & Souza, 2009). Martins e Duarte (1997); Simpson e Karageorghis (2006); Karageorghis e Priest (2008); Miranda e Souza (2009) e Karageorghis *et al.* (2010), acrescentam que a música é uma forma de motivação e inspiração, muito valiosa no domínio do desporto e exercício físico. Tem a capacidade de prolongar os exercícios aeróbios através do aumento da capacidade de trabalho, facto que poderá ser decorrente da perceção diminuída do esforço, levando a um atraso do aparecimento dos sinais de fadiga, fomentando sensações positivas em relação à tarefa realizada. Confirmando isto, estudos de Beckett (1990) e Copeland e Franks (1991, cit. em Bishop *et al.*, 2007), indicam que na presença da música, os indivíduos realizaram mais trabalho e com menos esforço, comparativamente à situação sem música. Também num estudo realizado por Martins e Duarte (1997), os resultados mostraram que a presença da música durante o exercício físico pode contribuir para a melhoria do desempenho psicofisiológico do indivíduo. Da mesma forma, Gfeller (1988, cit. em Nakamura *et al.*, 2008), refere alguns estudos que notaram que a música origina alterações positivas no desempenho do exercício físico e nos estados de ânimo. Esse efeito positivo é atribuído ao facto da música ser um estímulo aprazível, distraindo os

indivíduos das dores e desconfortos causados pelo exercício. Teoricamente, músicas preferidas são estímulos agradáveis que despertam uma melhoria nos estados de ânimo e, possivelmente, no desempenho do exercício. Por outro lado, a música não preferida por ser um estímulo não agradável, causaria um decréscimo nos estados de ânimo e uma quebra no desempenho (Nakamura *et al.* 2008).

Moura *et al.* (2007) afirmam que os componentes da música - pulsação e ritmo - influenciam a prática de exercício físico, ambos auxiliando na precisão e velocidade dos gestos motores. De acordo com Karageorghis *et al.*, 1999; Priest *et al.*, 2004 e Harmon e Kravitz, 2007 (cit. em Santos, 2008), as escolhas musicais devem incidir sobre o nível de estímulo imprescindível ao desempenho em determinadas tarefas, nomeadamente, quando os indivíduos efetuam exercícios ou atividades fisicamente exigentes, sendo extremamente benéficas músicas enérgicas e que os sujeitos apreciem. Não obstante, Karageorghis e Priest (2008), dizem-nos que as músicas escolhidas para ouvir durante o exercício físico devem criar um aumento gradual no que diz respeito ao ritmo, de forma a coincidir com o aumento progressivo da frequência cardíaca. Karageorghis *et al.* (1999, cit. em Santos, 2008), define como música motivacional - "uma música estimulante, normalmente com um ritmo forte e um tempo rápido (>120 bpm) e que, sobretudo, promova a elevação da energia e induza a ação corporal".

No que diz respeito à relação entre a música e o exercício físico, é importante referir que, a grande maioria dos estudos adotam um referencial teórico-metodológico de recolha de dados, com a utilização de questionários fechados e/ou escalas de avaliação objetivas e subjetivas. Até ao momento, há pesquisas realizadas sobre o estado emocional ideal para o desempenho, respostas emocionais à música e os efeitos psicofísicos da música no desporto e exercício. No entanto, não se encontram estudos que relacionem a utilização da música com o empenhamento motor ou densidade motora do exercício ou atividade física. Existem, também, muitos estudos realizados com idosos, adultos, pessoas portadoras de algum tipo de deficiência e atletas de alta competição.

Neste contexto, este estudo tem como objetivo verificar qual a influência da música na densidade motora da aula de Educação Física, em alunos do ensino articulado/artístico (todos os alunos frequentam, para além do horário normal na escola, as disciplinas de instrumento, educação musical, classe conjunta numa Escola de Música).

3.2. Objetivos

O presente trabalho tem por objetivo:

– Determinar se a presença de música nas aulas de Educação Física influencia de forma positiva a densidade motora da aula.

– Temos como hipótese que a música na aula de Educação Física aumente a atividade física total da aula.

3.3. Material e Métodos

3.3.1. Amostra

Para este estudo foram considerados um total de 15 indivíduos caucasianos, sendo 7 rapazes e 8 raparigas, todos alunos do 9º ano de escolaridade de uma escola pública, com uma média de idades de 14,33 anos. Todos os sujeitos frequentaram regularmente as aulas de Educação Física, nas quais se procedeu à recolha dos dados, durante os meses de Março e Maio de 2014.

3.3.2. Procedimentos, Instrumentos e Variáveis

As pesquisas na literatura foram realizadas utilizando palavras-chave como educação física, intensidade, música, atividade física, em inglês e em português, em bases de dados, como por exemplo, a biblioteca do conhecimento online. Foram identificados vários artigos de interesse. Os resumos e títulos dos textos de documentos potencialmente relevantes, foram selecionados para determinar a elegibilidade.

a) Atividade Física

O comportamento sedentário e a atividade física foram medidos através de acelerometria, em dois momentos diferentes. Os participantes deste estudo usaram o acelerómetro em duas aulas de Educação Física com organização idêntica e relativas à mesma modalidade. O primeiro momento foi uma aula dita "normal", ou seja, realizada sem música; o segundo momento, uma aula realizada ao som de música. Para tal, foram escolhidas 10 músicas com um ritmo que varia entre os 118 e os 128 batimentos por minuto. Os participantes foram instruídos a usar o acelerómetro à cintura durante toda a aula. O *epoch* foi definido a 2 segundos. Considerou-se a percentagem de tempo passado em atividade física moderada e atividade física vigorosa de acordo com os pontos de corte definidos por Evenson (Evenson *et al.*, 2008), cuja sensibilidade e especificidade foi verificada por Trost *et al.*, (2011). Os pontos de corte utilizados foram: atividade física ligeira (101–2295 impulsos/minuto); atividade física moderada (2296–4011 impulsos/minuto) e atividade física vigorosa (≥ 4012 impulsos/minuto).

3.3.3. Análise estatística

Para se efetuar os procedimentos estatísticos necessários ao tratamento e à análise dos dados obtidos, foi utilizado o programa informático SPSS 20.0™, Programa Estatístico para Windows.

As medidas descritivas utilizadas foram a média e desvio-padrão (DP). Aplicou-se o teste de Wilcoxon para medidas repetidas, para comparação dos valores médios entre os dois momentos de avaliação. O nível de significância para todas as análises foi fixado em 0,05.

3.4. Apresentação dos resultados

Os resultados apresentados na tabela 1 mostram a caracterização da amostra e correspondem ao total de 15 alunos do 9º ano.

Tabela 3 - Caracterização da amostra (média ± desvio-padrão)

	Amostra Total (n=15)	Género Feminino (n=8)	Género Masculino (n=7)
	Média ± DP	Média ± DP	Média ± DP
Idade (anos)	14,33±0,62	14,57±0,53	14,13±0,64

Como podemos verificar na tabela 2, existe uma diferença estatisticamente significativa relativamente à percentagem média de tempo passado em atividade física ligeira e em atividade física total ($p < 0,05$).

Tabela 4 - Médias e desvios-padrão da % de Atividade Física nos dois momentos de avaliação

	1º Momento (sem música)	2º Momento (com música)	p (*)
Atividade Física Ligeira (%)	35,13% ± 5,2	26,9% ± 4,27	0,001
Atividade Física Moderada (%)	10,15% ± 2,9	9,53% ± 1,72	0,609
Atividade Física Vigorosa (%)	14% ± 4,83	16,96% ± 5,64	0,053
Atividade Física Moderada + Vigorosa (%)	24,15% ± 6,71	26,49% ± 5,77	0,256
Atividade Física Total (Ligeira+Moderada+Vigorosa) (%)	59,28% ± 9,41	53,4% ± 4,56	0,027

*) Compara diferenças entre grupos com Teste de Wilcoxon para medidas repetidas.

3.5. Discussão dos resultados

O objetivo deste estudo foi verificar o efeito da música na densidade motora da aula de Educação Física.

Como podemos verificar pela análise dos resultados das diferenças dos valores entre o primeiro e o segundo momentos de avaliação, apenas se verificaram diferenças estatisticamente significativas na quantidade de atividade física ligeira e na atividade física total ($p < 0,05$), o que não confirma a nossa hipótese inicial.

No que diz respeito à atividade física ligeira, esta diminuiu 8.23 pontos percentuais do primeiro momento de avaliação para o segundo. No entanto, com a presença de música assistimos a um aumento (ainda que ligeiro e sem significado estatístico) da atividade física vigorosa de 2.34 pontos percentuais. Isto poderá significar que, alguns dos alunos que no primeiro momento de avaliação estiveram maioritariamente em atividade física ligeira ou moderada, no segundo momento terão estado em atividade física vigorosa. Este deverá ser um dos objetivos principais de qualquer aula de Educação Física – fazer com que os alunos estejam envolvidos mais tempo em atividades físicas vigorosas.

Um ponto que também é importante salientar prende-se com o facto de haver alguns desvios-padrão elevados, significando que valores extremos influenciam bastante a média, situação que está relacionada com a amostra bastante reduzida. Também deve ser referido que o facto de as avaliações terem sido realizadas na modalidade de voleibol pode ter tido influência no resultado da investigação, uma vez que os alunos não se sentiam muito à vontade com esta modalidade e é um desporto que, naturalmente, não requer muita movimentação na fase de aprendizagem.

Estes resultados vão ao encontro de estudos de alguns autores como, por exemplo, Boutcher e Trenske (1990), quando afirmam que os sujeitos sentem-se melhor durante o exercício físico moderado e vigoroso quando acompanhados por música, do que no exercício sem a presença desta. Também Martins & Duarte (1997), Miranda & Souza (2009) e Karageorghis *et al.* (2010) afirmam que a música faz com que o aluno participe ao máximo da aula, podendo levar ao aumento da quantidade de atividade física moderada a vigorosa praticada.

3.6. Conclusões

Os resultados obtidos neste estudo ajudaram a aumentar o conhecimento da relação entre a música e a atividade física, nas aulas de Educação Física. Assim, é possível perceber que, com música, os alunos envolvem-se em mais atividade física vigorosa do que sem música, levando a que a aula de Educação Física tenha uma maior densidade motora, embora os nossos resultados não tenham significado estatístico.

Uma das vantagens deste estudo foi a utilização de medidas objetivas de avaliação da atividade física. Os acelerómetros permitem quantificar objetivamente o volume, a intensidade e a duração da atividade física (Trost *et al.*, 2011) e são, por isso, um meio fiável, válido e preciso de medição da atividade física. Não obstante, o número da amostra é um fator limitador, pois sendo de apenas 15 alunos, faz com que valores extremos influenciem bastante a média.

Como conclusão, penso que o tema investigado é de elevado interesse pedagógico e deverá ser aprofundado, uma vez que esta área da densidade motora da aula de Educação Física revela-se vital no combate ao sedentarismo e obesidade, que é um problema em visível crescendo na nossa sociedade. Segundo um estudo de Sardinha *et al.* (2011) realizado em Portugal, que analisa a prevalência de excesso de peso e obesidade em adolescentes entre os 10 e os 18 anos, 23.1% das raparigas têm excesso de peso e 9.6% são obesas. Nos rapazes os valores são de 20.4% com excesso de peso e 10.3% com obesidade – tendo por base os critérios da OMS. Assim, é dever de todos os agentes envolvidos na educação das crianças e adolescentes, desde professores a pais e encarregados de educação, apelar e incentivar à prática desportiva, quer seja organizada ou espontânea.

Uma proposta para a continuidade deste estudo será o aumento do número da amostra, assim como realizar mais avaliações e mais frequentes, assim como, verificar diferenças entre géneros e grupos de idade. Poderá, também, ser interessante desenvolver este estudo em modalidades desportivas que envolvam maior movimentação e motivação por parte dos alunos, revelando-se como um fator chave para o combate à monotonia, por vezes existente, das aulas de Educação Física.

Considerações finais

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este documento assume-se como uma visão integral daquilo que foi o meu ano de estágio. Ao redigi-lo realizei uma retrospectiva do que foi sucedendo ao longo do ano, os momentos mais marcantes, as maiores dificuldades, a relação com os alunos, as atividades nas quais me envolvi, no fundo, toda a minha evolução até ao presente momento.

Devo admitir que iniciei este ano de estágio com algum receio. Apesar de não ser uma experiência nova, o facto de nos porem à prova em determinada situação é sempre causador de alguma ansiedade. No entanto, após a sua concretização, absorvo a sua importância e novas e diferentes aprendizagens que me proporcionou. Com esta breve reflexão tomei consciência de algumas das minhas dificuldades, lacunas e caminhos que tive de trilhar em busca de uma solução que me auxiliasse no combate aos obstáculos que foram surgindo. Se, por exemplo, no início do ano tinha alguma dificuldade em passar para o papel aquilo que planeava para as aulas mentalmente, no final isto fluía naturalmente para as folhas. Compreendi que todo o meu trabalho, ao longo deste ano letivo, foi influenciado por um vasto conjunto de fatores, tais como, o conhecimento dos alunos, do meio envolvente, dos programas curriculares de educação física, entre outros.

Eu sou uma pessoa que analisa muito, por vezes, até demais. Mas analisar não significa necessariamente refletir. Refletir é pensar de forma a produzir conhecimento. Assim, as tarefas que submetem o professor à reflexão não foram negligenciadas por mim, nem fastidiosas. Foram, sim, uma condição dupla de necessidade e prazer. Necessárias para crescer e pelo prazer das novas descobertas.

E assim, mais um dos objetivos a que me havia proposto chegou ao fim. Agora importa dar continuação à formação, de forma a estar em constante atualização e fortalecimento da formação inicial. Como as minhas ambições profissionais não ficam por aqui, é tempo de perseguir o próximo objetivo.

Foi, com certeza, uma experiência diferente, que me permitiu evoluir como professora e como pessoa. A escola continua a demonstrar ser um mundo onde os desafios estão sempre à espreita, e só não os vê quem deseja passar ao lado. O professor deve, assim como um médico ou engenheiro, manter-se atual no que respeita às suas ações. Deve procurar, incansavelmente, a melhoria das suas capacidades e habilidades de ensino, as mais recentes metodologias, as novas estratégias. Só assim será possível realizar um bom trabalho e ser realmente um professor "profissional". A sociedade atual não se coaduna com estagnações, pelo contrário, provoca uma competitividade que apenas pode ser superada pelo conhecimento e pelo aumento dos níveis de desempenho de cada um. Como refere Bento (1987), *“na sociedade em que vivemos exige-se que se aprenda ao longo de toda a vida, e é bom que todos estejamos preparados para sermos avaliados em permanência, para podermos evoluir, para que haja justiça nas relações de trabalho, para sermos uma*

sociedade meritocrática e não uma sociedade clientelar, onde uma boa cunha vale mais do que uma competência comprovada".

Assim, terminado o estágio profissional, sinto que realizei com êxito e mérito todas as minhas funções na escola, com a consciência que possuo as bases necessárias para ser hoje uma profissional na área da educação, com as capacidades fundamentais para atuar na escola.

Referências bibliográficas

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, B. (2008). How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods. *Br J Sports Med*, 43, 6–9.
- Beckett, A. (1990). The Effects of Music on Exercise as Determined by Physiological Recovery Heart Rates and Distance. *Journal of Music Therapy*, XXVII, (3), 126-136.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa. Livros Horizonte.
- Bishop, D.; Karageorghis, C. & Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players' use of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 584-607.
- Boutcher, S. & Trenske, M. (1990). The effects of sensory deprivation and music on perceived exertion and affect during exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 167-176.
- Bratfische, S. (2003). Avaliação em educação física: um desafio. *Revista da Educação Física/UEM*, Maringá, 14, (2), 21-31.
- Carvalho, L. (1994). Cit. em Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, 10, (11), 135-151.
- Caspersen, C.; Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100, (2), 126-131.
- Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and mortality weekly report*, 46, (6).
- Costa, F. (1988). *O sucesso pedagógico em educação física - Estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Universidade Técnica de Lisboa. I.S.E.F. Cruz Quebrada.
- Cunha, A. (2008). *Ser Professor: Bases de uma Sistematização Teórica*. Braga: Casa do Professor.
- Evenson, K.; Cattellier, D.; Gill, K.; Ondrak, K. & McMurray, R. (2008). Calibration of two objective measures of physical activity for children. *J Sports Sci*. 26, 1557-65.
- Fernandes, D. (2007). A avaliação das aprendizagens no Sistema Educativo Português. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, 33, (3), 581-600.
- Graça, A. e Oliveira, J. (1995). *O ensino dos Jogos Desportivos*. 3ª Edição. Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Guedes, D. & Guedes, J. (1995). Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critério. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 1, (2), 27-38.
- Guedes, D. & Guedes, J. (2001). Esforços físicos nos programas de educação física escolar. *Rev. paul. Educ. Fís.*, São Paulo, 15, (1), 33-44.
- Hino, A.; Reis, R. & Añez, C. (2007). Observação dos níveis de atividade física, contexto das aulas e comportamento do professor em aulas de educação física do ensino médio da rede pública. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 12, (3), 21-30.
- Huberman, M. (1995). O ciclo de vida profissional dos professores. In: Nóvoa, A. (Org.). *Vidas de professores*. 2ª Edição. Porto. Porto Editora, 31-61.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40, 1-16.
- Karageorghis, C. & Priest, D. (2008). Music in sport and exercise : an update on research and application. *Sport Journal*, 11, 3, 1-11.
- Karageorghis, C.; Priest, D.; Williams, L.; Hirani, R.; Lannon, K. & Bates, B. (2010). Ergogenic and psychological effects of synchronous music during circuit-type exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 551-559.
- Kremer, M.; Reichert, F. & Hallal, P. (2011). Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física. *Revista Saúde Pública*, 46, (2), 320-6.

- Martins, C. & Duarte, M. (1997). A influência da música na atividade física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2, (4), 05-16.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino, a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa. Livros Horizonte.
- Metas de aprendizagem de educação física (s.d.). Documento de apoio à organização curricular e programas de educação física. Disponível em http://metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2010/09/Ed_Fisica_Doc_Apoio.pdf. 01-Novembro-2013.
- Miranda, M. & Godeli, M. (2002). Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física. *Rev. paul. Educ. Fís.*, São Paulo, 16, (1), 86-99.
- Miranda, M. & Souza, M. (2009). Efeitos da atividade física aeróbia com música sobre estados subjetivos de idosos. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, Campinas, 30, (2), 151-167.
- Moura, N.; Grillo, D.; Merida, M.; Campanelli, J. & Merida, F. (2007). A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6, (3), 103-118.
- Nakamura, P.; Deustch, S. & Kokubun, E. (2008). Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, 22, (4), 247-255.
- Normas Orientadoras da PES. (2013–2014). Instituto de Educação – Universidade do Minho.
- Peterle, G. (2012). A música na prática pedagógica da educação física. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC.
- Piéron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et des Sport*. Paris. Ed. Revue EPS.
- Programa Educação Física (Reajustamento), Ensino Básico - 3º Ciclo. (2001).
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Edição do Instituto Politécnico de Bragança.
- Rosado, A. (2011). Pedagogia do Desporto e Desenvolvimento Pessoal e Social. In A. Rosado, & I. Mesquita (Ed.). *Pedagogia do Desporto* (pp. 9-20). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- Ruiz, J. & Ortega, F. (2009). Physical Activity and Cardiovascular Disease Risk Factors in Children and Adolescents. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 3, 281–287.
- Ruiz, J.; Castro-Piñero, J.; Artero, E. et al.(2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *Br J Sports Med*, (43), 909-923.
- Sallis, J.; McKenzie, T.; Alcaraz, J.; Kolody, B.; Faucette, N. & Hovell, M. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. Sports, play and active recreation for kids. *American journal of public health*, 87, (8), 1328-1334.
- Santos, N. (2008). Análise da influência da estimulação musical no decurso de uma prova de resistência aeróbia em indivíduos com Síndrome de Down. [Dissertação de Mestrado]. Porto: Universidade do Porto.
- Sardinha, L.; Santos, R.; Vale, S.; Silva, A.; Ferreira, J.; Raimundo, A. Et al.(2011). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese youth: a study in a representative sample of 10 – 18-year-old children and adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6, 124–128.
- Simons-Morton, B.; Taylor, W.; Snider, S. & Huang, I. (1993).The physical activity of fifth-grade students during physical education classes. *American Journal of Public Health*, 83, (2), 262-264.
- Simpson, S. & Karageorghis, C. (2006). The effects of synchronous music on 400-m sprint performance. *Journal of Sports Sciences*, 24, (10), 1095-1102.
- Trost, S.; Loprinzi, P.; Moore, R. & Pfeiffer, K. (2011).Comparison of Accelerometer Cut Points for Predicting Activity Intensity in Youth. *Med Sci Sports Exerc*, 1360-1368.
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: a knowledge structures approach*. Illinois. Human Kinetics Book.

Anexos

Anexo 1 – PLANO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ANO

Turma 9º ____	Unidade Didática	Conteúdos Programáticos – 9º ano	
1º Período	Atletismo	Ginástica	<p>Estafetas 4x60m Corrida de velocidade Resistência: 1000 m Salto em Altura Regulamento / normas de segurança</p>
	Basquetebol		<p>Ginástica de Solo: Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e afastados; Rolamento à frente com os membros inferiores estendidos e unidos; Rolamento à retaguarda com os membros inferiores estendidos e afastados; Rolamento à retaguarda com os membros inferiores estendidos e unidos; Apoio facial invertido seguido de rolamento à frente; Roda; Rondada; Posição de equilíbrio (avião ou bandeira); Posição de flexibilidade (ponte ou espargata).</p>
2º Período	Atletismo	Ginástica	<p>Lançamento do Peso Corrida de Barreiras Corrida resistência: 1000 m Regulamento / normas de segurança.</p>
	Voleibol		<p>Passagem em apoio Manchete Serviço por cima Remate Recursos de Ataque: Amorti Recepção do Serviço Distribuição (D Z3) / Ataque Jogo 2x2 e Jogo 4x4 (losango) Regulamento / normas de segurança</p>
	Modalidade Alternativa Jogos Tradicionais e Populares		<p>Jogo do Mata Jogo do Lenço (filas) Jogo da Mensagem Jogo das Escondidas Jogo da Pelota Futebol Humano Jogo da Tração com Corda Jogo do Bom Barqueiro Jogo da Corrida a Três Pés</p> <p>Ginástica de Aparelhos: Plinto: Salto entre-mãos – longitudinal</p> <p>Minitrampolim: Salto em extensão (vela) Salto engrupado Piruetas verticais Carpa com membros inferiores afastados Carpa com membros inferiores unidos ¾ mortal à frente engrupado</p>
3º Período	Andebol		<p>Passagem-recepção em corrida Remate Fintas Combinação de habilidades técnicas: - Recepção – remate em salto - Drible – remate em salto Jogo 5x5 e 7x7 Regulamento / normas de segurança</p>
	Modalidade Alternativa Ginástica Acrobática		<p>Pegas: simples; de punhos; frontal e ensarilhada Figuras de pares: - Prancha facial sobre o base; - Rolamento à frente a dois (<i>Tank</i>); - Monte sobre o joelho do base; - Monte sobre os ombros do base na posição de joelhos; - Monte frontal sobre as coxas do base. Figuras de trios: - Monte sobre as coxas dos bases; - Monte dorsal sobre as coxas do 1º base apoiado pelo 2º base.</p>

Obs: Todos os conteúdos serão lecionados de acordo com as características da turma e nível motor dos alunos. A área da aptidão física será tratada em todas as aulas, quer como matéria/tema principal da aula, quer como reforço/complemento de aprendizagem.

Anexo 2 – CALENDARIZAÇÃO 2º PERÍODO

DIA	JANEIRO								FEVEREIRO				
	7	10	14	17	21	24	28	31	4	7	11	14	18
LOCAL	P	G	G	E	E	P	P	G	G	E	E	P	P
AULA Nº	42/43	44	45/46	47	48/49	50	51/52	53	54/55	56	57/58	59	60/61
ATLETISMO				E Barreiras Apr.1º barr Transpos. Corr. Entre	E 1000m Apr.1º barr Transpos. Corr. Entre	AD Peso E Pega+pos.in. Arr. s/ balanço			E Peso Pega+pos.in. Arr. s/ balanço Arr.c/ balanço O'Brien	E Barreiras Apr.1º barr Transpos. Corr. Entre	E/AS Barreiras	JOGOS TRADICIONAIS	
VOLEIBOL	AD 4x4 E Passe Serviço baixo						E Passe Serviço baixo Recepção Manchete Distr./Ataque Jogo 2x2 Jogo 4x4						E Passe Manchete Serviço baixo Recepção Distr./Ataque Jogo 2x2/4x4
GINÁSTICA APARELHOS		AD/E Salto Vela S. Engrupado	E Salto entre mãos Salto Vela S. Engrupado 1/2 pirueta Carpa-MI af.					E Salto entre mãos Salto Vela S. Engrupado 1/2 pirueta Carpa-MI af. Pirueta					

FEVEREIRO			MARÇO							ABRIL	
21	25	28	7	11	14	18	21	25	28	1	4
G	G	E	P	E	G	P	E	P	EV2	G	G
62	63/64	65	66	67/68	69	70/71	72	73/74	75	76/77	78
AS Peso		JOGOS TRADICIONAIS		T O R N E I O B A D M I N T O N			T E S T E I N T E R M É D I O		T E S T E T E Ó R I C O	JOGOS TRADICIONAIS	
			E Passe Manchete Serviço baixo Recepção Distr./Ataque Jogo 4x4					AS			AULA LIVRE
	E Salto entre mãos Salto Vela S. Engrupado 1/2 pirueta Carpa-MI af. Pirueta				AS Salto Vela S. Engrupado 1/2 pirueta E Plinto	AS Plinto					

A condição física é desenvolvida em todas as aulas ao longo de todo o período

Anexo 3 – UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL

	CONTEÚDOS	Aula UD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Aula nº	42/43	51/52	60/61	66	73/74	75				
GESTOS TÉCNICOS	Passes frente	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS	TESTE TEÓRICO
	Manchete				E	E	E		E			
	Serviço por baixo	AD	E	E	E	E	E		E	AS		
	Recepção serviço			E	E	E	E		E			
	Distribuição/ataque				E	E	E		E			
JOGO	Jogo reduzido 2x2			E		E						
	Jogo reduzido 4x4	AD			E		E		E	AS		
CONDIÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA	Força superior	E	E				E	E		E		
	Força média							E				
	Força inferior						E					

Adaptado de Vickers, J. (1990)

UNIDADE DIDÁTICA (ADAPTADA) DE VOLEIBOL

	CONTEÚDOS	Aula UD	1	2	3	4	5	6	7	8
		Aula nº	42/43	50	51/52	54/55	56			
GESTOS TÉCNICOS	Passes frente	E	E	E	E	E	E	E	AS	APLICAÇÃO DO PROJETO DE INVESTIGAÇÃO
	Manchete				E	E	E	E		
	Serviço por baixo	AD	E	E	E	E	E	E	AS	
	Recepção serviço			E	E	E	E	E		
	Distribuição/ataque				E	E	E	E		
JOGO	Jogo reduzido 2x2			E	E				AS	
	Jogo reduzido 4x4	AD				E			AS	
CONDIÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA	Força superior	E	E				E	E	E	
	Força média							E	E	
	Força inferior						E			

Adaptado de Vickers, J. (1990)

NOTA: Regulamento/normas de segurança são abordados todas as aulas.

Avaliação Formativa – ao longo do período.

LEGENDA:

AD – Avaliação Diagnóstica

AS – Avaliação Sumativa

E – Exercitação

UNIDADE DIDÁTICA VOLEIBOL

Objetivos Gerais: Desenvolver a modalidade. Exercitar todos os conteúdos abordados.

Nº Aula	Data	Objetivos Específicos	Conteúdos	Função Didática	Avaliação
1/2	07 – Jan	Avaliação da prestação inicial dos alunos ao nível técnico-tático e cognitivo em situação de jogo reduzido.	<ul style="list-style-type: none"> – Passe de frente; – Serviço por baixo; – Jogo reduzido (4x4). – Força superior. 	<p>Avaliação</p> <p>Exercitação</p>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p>
3/4	28 – Jan	<p>Desenvolver os requisitos técnico-táticos em situação de exercício e de jogo reduzido.</p> <p>Aplicar as principais regras da modalidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Passe de frente; – Serviço por baixo; – Recepção ao serviço; – Manchete; – Distribuição/ataque; – Jogo reduzido (2x2 e 4x4). 	Exercitação	Formativa
5/6	18 – Fev	<p>Aplicar as principais regras da modalidade.</p> <p>Melhorar os gestos técnicos abordados anteriormente.</p> <p>Proporcionar situações de aprendizagem (exercício e jogo) que promovam uma melhor prestação dos alunos técnica e taticamente.</p> <p>Coordenação da relação bola/atacante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Passe de frente; – Manchete; – Serviço por baixo; – Recepção ao serviço; – Distribuição/ataque; – Jogo reduzido (2x2 e 4x4). – Exercícios de força. 	Exercitação	Formativa
7	07 – Mar	<p>APLICAÇÃO DO PROJETO DE INVESTIGAÇÃO</p> <p>Aplicar as principais regras da modalidade.</p> <p>Melhorar os gestos técnicos abordados anteriormente.</p> <p>Adotar uma atitude dinâmica durante o jogo e enviar a bola para uma zona de difícil recepção/defesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Passe de frente; – Manchete; – Serviço por baixo; – Recepção ao serviço; – Distribuição/ataque; – Jogo reduzido (4x4). – Força superior; – Força média. 	Exercitação	Formativa
8/9	25 – Mar	Aplicar os conteúdos técnicos e táticos em situação de jogo reduzido.	<ul style="list-style-type: none"> – Passe de frente; – Serviço por baixo; – Jogo reduzido (2x2 e 4x4). 	<p>Exercitação</p> <p>Avaliação</p>	<p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>
10	28 – Mar	<p>TESTE TEÓRICO</p> <p>Avaliar a aplicação dos aspetos técnicos e teóricos de todos os conteúdos adquiridos durante o 1º período.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Conteúdos abordados em atletismo; – Conteúdos abordados em voleibol; – Conteúdos abordados em ginástica de aparelhos. 	Avaliação	Sumativa

Adaptado de Faculdade de Desporto – UP

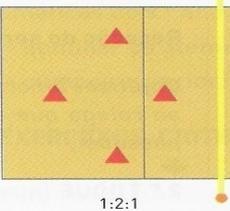
Anexo 4 – PLANO DE AULA E REFLEXÃO

PLANO AULA

	UD: Voleibol	Funções didáticas: Exercitação e avaliação	Data: 25/03/2014	Hora: 8:15 (8:20 – 9:35)
	Nº aula: 54/55		Turma: 9º5	
	Aula UD: 6/7 de 8	Material: 8 bolas voleibol; 2 bolas esponja.	Nº alunos: 16	Duração: 90'
	Local: Pavilhão		Prof. Estagiário: Eduarda Sá	Prof. Cooperante: M. ^a João Monteiro

Objetivo geral: Exercitação de passe de frente; manchete; serviço por baixo; recepção ao serviço e distribuição/ataque. Avaliação sumativa de passe; jogo reduzido 2x2 e 4x4.

<i>Parte</i>	<i>Objetivos comportamentais</i>	<i>Metodologia/Esquema</i>	<i>Crítérios êxito</i>	
INICIAL	Os alunos mostram interesse na informação e colaboram no transporte e organização do material.	Os alunos são informados das tarefas da aula e colaboram no transporte e organização do material.		2'
	Ativar e predispor o organismo para a atividade física. Mobilizar as principais estruturas osteoarticulares.	Jogo do Mata O jogo será realizado com duas bolas de esponja. Dois alunos iniciam o jogo atirando a bola contra o corpo de um colega. Se a bola tocar no aluno, este realiza o exercício que a professora pedir. Se a bola ficar livre, qualquer aluno pode apanhá-la e jogá-la novamente.	– Estar sempre atento à presença de duas bolas em jogo; – Procurar fugir/desviar-se das bolas e apanhar uma bola; – Predispor ativamente o organismo para os exercícios seguintes.	10'
FUNDAMENTAL	Os alunos executam passe de frente e manchete.	Dois a dois, um aluno na rede e o outro perto da linha final, realizam autopasse – passe. Objetivo são 10 passes consecutivos. Variante: sem autopasse. Variante: o aluno que está na rede faz autopasse – passe; o que está na linha final realiza manchete.	– Passe alto; – Adotar a posição fundamental; – Corpo por baixo da bola; – Extensão de todos os segmentos corporais; – Dedos bem afastados; – Dirigir o olhar para a bola.	15'
	Coordenar o tempo de saída da bola com a saída do atacante, consoante o passe.	Os alunos distribuem-se pelas redes disponíveis. Fazendo uma fila na zona 4 e um aluno colocado na zona 3, realizam passe para o distribuidor, que devolve a bola em passe para a zona de ataque. O 3º toque é executado em passe. O aluno que atacou, vai para o lugar de distribuidor.	<u>Atacante:</u> – Adquirir a noção do tempo de saída da bola; – Posicionar-se corretamente consoante o passe; <u>Distribuidor:</u> – Colocar-se lateralmente à rede.	10'
	Os alunos realizam jogo reduzido 2x2 em campo reduzido.	Jogo reduzido 2x2 – O serviço é executado por baixo; – Executar o passe alto de frente para o colega; – Realizar, obrigatoriamente, 3 toques por equipa.	– Coloca a bola no colega para o 2º toque; – Tenta executar os 3 toques por equipa; – Adota uma atitude	35'

	Os alunos realizam jogo reduzido 4x4.	 <p>Jogo reduzido 4x4. Os alunos, divididos em 4 equipas de 4 elementos cada, realizam jogo reduzido 4x4 em campos reduzidos. Trocam de campo quando a professora pedir.</p>	<p>dinâmica;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contribui para a execução dos 3 toques; - Analisa a trajetória da bola; - Executa o gesto técnico mais adequado; - Envia a bola para uma zona de difícil receção. 	
FINAL	<p>Retorno à calma. Diálogo sobre o desempenho dos alunos. Os alunos ajudam a arrumar o material usado durante a aula.</p>	<p>Alongamentos mio-articulares e ouvir/participar no diálogo. Dispostos pelo espaço, os alunos executam exercícios de alongamento orientados pela professora.</p>	<p>Executar os exercícios dentro dos seus limites articulares e recuperar o ritmo cardíaco de repouso.</p>	3'

Reflexão: esta aula decorreu sem percalços. Os alunos tiveram tempo e espaço para exercitarem os gestos técnicos da avaliação sumativa, possibilitando que esta tenha decorrido sem pressas, num ambiente calmo e tranquilo – fator importante para uma aula com esta função didática. Possibilitei aos alunos que realizassem um elevado número de repetições dos gestos técnicos, de forma a haver mais segurança e exatidão nos níveis atribuídos a cada um. No que diz respeito às equipas dos jogos reduzidos (2x2 e 4x4), tentei e penso ter conseguido, construí-las da forma mais equilibrada possível. Relativamente à avaliação, a turma, no geral, evoluiu durante as aulas desta unidade didática, tendo elevado o nível em que se encontrava no início.