



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Joana Vera Martins Alves

Relatório de Estágio. O domínio motor dos alunos na Ginástica à entrada no Ensino Profissional. Estudo exploratório com uma turma do 10º ano



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Joana Vera Martins Alves

Relatório de Estágio. O domínio motor dos alunos na Ginástica à entrada no Ensino Profissional. Estudo exploratório com uma turma do 10^o ano

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 orientação do
Prof. Doutor César Augusto Meira de Sá

julho de 2014

Declaração**Nome**

Joana Vera Martins Alves

Correio electrónico

joanaalves1981@gmail.com

Cartão do Cidadão

11730751 3 zz8

Título do Relatório. O domínio motor dos alunos na Ginástica à entrada no Ensino Profissional. Estudo exploratório com uma turma do 10º ano.

Orientador

Prof. Doutor César Augusto Meira de Sá

Ano de Conclusão

2014

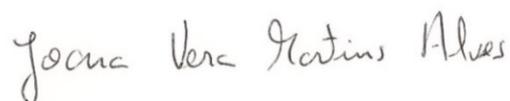
Designação do curso

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade de Minho, 31/07/2014

Assinatura:



AGRADECIMENTOS

Ao meu supervisor Professor Doutor César Sá e à coordenadora do mestrado Professora Doutora Beatriz Pereira pela disponibilidade e apoio incondicionais, e por todos os ensinamentos que partilharam comigo e que em muito contribuíram para este meu percurso.

Ao Professor Cooperante Alexandre Ribeiro pelo profissionalismo, disponibilidade e frontalidade, assim como pelo seu apoio e auxílio nas tarefas inerentes ao estágio.

A toda a comunidade da Escola Secundária de Monserrate, onde realizei o meu estágio, em especial às minhas turmas e ao grupo de professores de Educação Física, pelas experiências e vivências proporcionadas que em muito contribuíram para o meu crescimento profissional e pessoal.

A Sílvia Marinho, minha colega de estágio, pelo apoio e partilha.

À minha mãe, irmãos e amigos, pelo carinho e apoio incondicionais.

A todos, o meu muito obrigado!

Resumo

O presente relatório tem o propósito de retratar, através da descrição, análise e reflexão crítica fundamentada, todas as vivências experienciadas no decorrer do período de Prática de Ensino Supervisionado, correspondente ao culminar do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O documento que aqui apresento encontra-se estruturado de forma a permitir uma clara perceção do desenvolvimento de todo o processo pedagógico de ensino-aprendizagem, as dificuldades sentidas, as estratégias utilizadas, e as expectativas futuras como profissional do ensino da Educação Física.

Toda a prática pedagógica teve lugar numa escola secundária de Viana do Castelo, durante o ano letivo 2012/2013, tendo-me sido atribuídas duas turmas, uma do 10º ano e outra do 11º ano, do Ensino Profissional daquela escola.

No que diz respeito ao trabalho de investigação em si, este teve como objetivo compreender se o domínio motor na modalidade de Ginástica de Solo de uma turma à entrada do ensino secundário profissional, corresponde ao que seria de esperar nesta fase de ensino, tendo por base as especificidades apresentadas no Programa de Educação Física. O estudo foi realizado na turma do 10º ano, correspondendo a uma amostra por conveniência de um total de 20 alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos. De um modo geral, os resultados obtidos apresentam graves taxas de insucesso na execução dos elementos gímnicos analisados (sendo em alguns casos de 80% e 90%). Em 8 elementos gímnicos em estudo, apenas dois obtiveram um balanço positivo, o Avião com 50%, e a Ponte com 55%. Tais resultados indicam que as competências motoras dos alunos, relativamente à Ginástica de Solo, não foram adquiridos até ao ano transato ao seu, o 9º ano.

Palavras-chave: Educação Física; Prática de Ensino Supervisionada; Programa de Educação Física; Ensino Profissional.

Abstract

This report aims to portray, through description, analysis and grounded critical reflection, all experiences lived during the period of Supervised Teaching Practice, corresponding to the culmination of the Master of Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education.

The document presented here is structured to allow a clear perception of the development of the whole educational process of teaching and learning, the difficulties encountered, the strategies used, and future expectations as a professional in the teaching of Physical Education.

All pedagogical practice took place in a secondary school in Viana do Castelo, during the school year 2012/2013, and there were two classes assigned to me, one of the 10th grade and the other one of the 11th grade, of Vocational Education.

With regard to the research work itself, this aimed to understand if the motor domain at Artistic Gymnastics from a class starting secondary vocational education corresponds to what would be expect at this stage of education, based on the specifics outlined in the Physical Education program. The study was conducted in 10th grade class, corresponding to a convenience sample of a total of 20 male students with ages between 15 and 17 years old. In general, the results show serious failure rates in the execution of the analyzed motor skills (in some cases 80% and 90% fails). In the eight motor skills in study, only two had a positive balance, with 50% and 55% each.

These results indicate that the student's motor skills, regarding Artistic Gymnastics, were not acquired until their last year, 9th grade.

Keywords: Physical Education; Supervised Teaching Practice; Physical Education Program; Vocational Education.

Índice

1. INTRODUÇÃO	1
2. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO PROCESSO ENSINO - APRENDIZAGEM	3
2.1.Enquadramento Pessoal	3
2.2.Enquadramento Institucional	4
2.3.Turmas de Intervenção	5
3. ÁREA 1: ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM	8
3.1.Conceção	9
3.2.Planeamento.....	10
3.3.Realização.....	13
3.4.Avaliação.....	18
4. ÁREA 2: PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE ..	22
4.1.Atividades Realizadas.....	22
4.2.Outras Atividades	25
5. FORMAÇÃO E INVESTIGAÇÃO EDUCACIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA	26
5.1.Introdução.....	26
5.2.Enquadramento Científico	27
5.3.Objetivos.....	32
5.3.1. Geral	32
5.3.2. Específicos.....	32
5.4.Metodologia.....	33
5.4.1. Opções de carácter metodológico.....	33
5.4.2. Caracterização do contexto escolar	33
5.4.3. Caracterização da amostra	33
5.4.4. Instrumentos e procedimentos de recolha de dados.....	34
5.4.5. Procedimentos estatísticos e Software utilizado.....	38
5.5.Apresentação e discussão de resultados	38
5.5.1. Dados relativos ao Questionário.....	38
5.5.2. Competências motoras dos alunos na Ginástica de solo.....	42
5.5.3. Perceção da habilidade motora na Ginástica de Solo vs Resultados obtidos nas situações em análise	56
5.6 - Conclusões	57
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	59
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62

8. ANEXOS..... 65

Índice de Tabelas

Tabela 1. Normas de Referência para o Ensino Profissional

Tabela 2. Distribuição em frequência e percentagem das idades da amostra

Tabela 3. Componentes críticas dos elementos gímnicos de Ginástica de Solo para o 9º ano

Tabela 4. Dados relativos à Roda a um Braço

Tabela 5. Dados relativos ao Salto de Mãos

Tabela 6. Dados relativos à Rodada

Tabela 7. Dados relativos ao Rolamento à Retaguarda com saída em AFI

Tabela 8. Dados relativos ao Avião

Tabela 9. Dados relativos à Ponte

Tabela 10. Dados relativos à Posição Angular

Tabela 11. Dados relativos às Voltas

Índice de Gráficos

Gráfico 1. O gosto pela Educação Física, em percentagem

Gráfico 2. Alunos que tiveram Educação Física no 1º ciclo

Gráfico 3. Alunos que tiveram E.F. no 2º e 3º ciclo

Gráfico 4. Perceção do desempenho motor na disciplina de Educação Física

Gráfico 5. Perceção da habilidade motora na Ginástica de Solo

Gráfico 6. Frequência da abordagem da modalidade no 2º e 3º Ciclo

Gráfico 7. Percentagens relativas aos níveis presentes na Roda a um Braço

Gráfico 8. Percentagem de sucesso e insucesso na Roda a um Braço

Gráfico 9. Percentagens relativas aos níveis presentes no Salto de Mãos

Gráfico 10. Percentagem de sucesso e insucesso no Salto de Mãos

Gráfico 11. O sucesso e o insucesso na Roda a um Braço e no Salto de Mãos

Gráfico 12. Percentagens relativas aos níveis presentes na Rodada

Gráfico 13. Percentagem do sucesso e insucesso na Rodada

Gráfico 14. Percentagens relativas aos níveis presentes ao Rolamento à Retaguarda com saída em AFI

Gráfico 15. Percentagem do sucesso e insucesso no Rolamento à Retaguarda com saída em AFI

Gráfico 16. Percentagens relativas aos níveis presentes ao Avião

Gráfico 17. Percentagem do sucesso e insucesso no Avião

Gráfico 18. Percentagens relativas aos níveis presentes à Ponte

Gráfico 19. Percentagem do sucesso e insucesso na Ponte

Gráfico 20. Percentagens relativas aos níveis presentes à Posição Angular

Gráfico 21. Percentagem do sucesso e insucesso na Posição Angular

Gráfico 22. Percentagens relativas aos níveis presentes às Voltas

Gráfico 23. Percentagem do sucesso e insucesso na Volta

Gráfico 24. Taxa de Sucesso e Insucesso nos diferentes elementos gímnicos

Gráfico 25. Perceção dos alunos face à habilidade para a Ginástica de Solo vs Resultados obtidos nas situações analíticas

Gráfico 26. Percepção dos alunos face à habilidade para a Ginástica de Solo vs Resultados obtidos em situação de sequência.

Índice de anexos

Anexo 1. Planificação Anual

Anexo 2. Planeamento do Módulo Badminton

Anexo 3. Plano de aula de Futebol

Anexo 4. Cartaz de divulgação do Seminário

Anexo 5. Cartaz de divulgação do Remo Indoor

Anexo 6. Cartaz de divulgação do torneio Tribol

Anexo 7. Quadro competitivo do torneio Tribol

Anexo 8. Pedido de autorização aos Encarregados de Educação

Anexo 9. Questionário

Anexo 10. Exemplo da Grelha de Observação Focada

1. INTRODUÇÃO

“Tornar-se professor...não é meramente uma questão de se aplicarem competências descontextualizadas ou de reproduzir imagens pré-determinadas. Trata-se de um momento em que o passado do indivíduo, o seu presente e futuro são colocados numa tensão dinâmica. Aprender a ensinar – tal como o ensinar em si mesmo – é sempre o processo de se tornar: um tempo de formação e transformação, de escrutínio em relação àquilo que está a fazer, e em relação àquilo em que se pode tornar” (Britzman, 1991, p.8 cit in Fernandes, S., 2003).

O presente relatório de estágio insere-se no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada do curso de Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto de Educação da Universidade do Minho.

No que concerne à formação para a docência, o estágio profissional corresponde a uma etapa crucial do processo de profissionalização do indivíduo, podendo ser considerado o culminar do curso e, para muitos, o primeiro contacto com a realidade educativa. É a oportunidade clara para colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos, não apenas durante o percurso académico, mas todos os saberes que permitiram formar a pessoa que somos hoje, projetando ainda aquela que pretendemos ser no futuro.

A aprendizagem da profissão docente não tem o seu início na frequência a uma licenciatura, senão nos próprios bancos escolares onde acontece a sedimentação das crenças pessoais acerca do estar e do ser professor, estendendo-se mesmo até à reforma laboral. (Sá, 2007 cit in Azevedo, E., Pereira, B., Sá, C. 2011)

Num cenário teatral, o estágio surge como o momento chave em que é revelado se todas as deixas anteriores foram trabalhadas de forma concertada para que a história possa ter uma base consistente, que permita ao actor, neste caso ao futuro professor, continuar o seu trajecto, a sua linha de pensamento e ação, capacitando-o no acto reflexivo e na destreza do improviso, no sentido de proporcionar a todo o enredo, percurso profissional, um desenrolar seguro e rico em experiências positivas.

A prática pedagógica constitui o momento último de colocar o formando num prévio contacto com a realidade laboral, proporcionando-lhe a oportunidade de aprender com as suas próprias ações, sendo-lhe dadas as ferramentas e a autonomia necessárias para que possa gerir o seu processo de ensino-aprendizagem.

Após uma observação cuidada das turmas em que leciono, e resultado de uma reflexão centrada nas possibilidades de intervenção pedagógica como futura profissional de ensino, optei por direcionar a minha investigação no sentido de enquadrar as capacidades motoras dos alunos em estudo, com os objetivos que estão estipulados nos programas de Educação Física. Mais concretamente, o que pretendo é perceber se o domínio motor de uma determinada turma do 10º ano, relativamente a uma modalidade individual que está inserida no Programa de Educação Física desde o 1º Ciclo, corresponde ao que seria de esperar na fase de ensino em estudo.

O presente documento está alicerçado em seis capítulos, nomeadamente: o da Intervenção Pedagógica no Processo Ensino-Aprendizagem, onde é feito o Enquadramento Pessoal (referência às minhas expectativas pessoais enquanto futura profissional do ensino) o Enquadramento Institucional (caracterização da instituição escolar que me recebeu) e a descrição das minhas Turmas de Intervenção. Num segundo capítulo, Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, são abordados os aspetos relacionados com a conceção, planeamento, realização e avaliação do processo ensino-aprendizagem. No capítulo da Participação na Escola e Relação com a Comunidade é relatada a minha participação nas atividades já estruturadas pela instituição, assim como as organizadas pelo núcleo de estágio de Educação Física onde me inseri. O capítulo Trabalho de Investigação e Desenvolvimento Profissional focará, como o próprio nome indica, especificamente o tema da investigação. Por último apresenta-se o capítulo das Considerações Finais, onde apresentarei uma reflexão crítica de toda esta etapa da minha formação.

2. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

2.1. Enquadramento Pessoal

A prática das atividades físicas e desportivas esteve sempre presente ao longo de toda a minha vivência, ainda que não de forma tão rotineira quanto seria desejável. Foi apenas aos 16 anos de idade, e após fugazes experiências por diversas modalidades, que descobri qual o desporto que realmente me completava, física e psicologicamente. O Futsal surgiu então como um veículo condutor a uma nova paixão pelo Desporto, que até hoje preenche o meu quotidiano.

Confesso que nem sempre fui entusiasta da prática desportiva, e que as aulas de Educação Física não eram seguramente da minha preferência, mas tal também poderá ter acontecido pelo facto de as experiências proporcionadas nas mesmas não irem de encontro ao que eu ambicionava. A meu ver, a Educação Física deve oferecer experiências tão diversificadas quanto ricas, em conteúdo e forma, permitindo um desenvolvimento harmonioso das capacidades motoras, cognitivas, sociais, relacionais e condicionais do indivíduo. Ora, o que muitas vezes acontecia era que as aulas se centravam em uma ou duas modalidades por ano, não permitindo desta forma um leque alargado de experiências desportivas. As limitações motoras induzidas pela não prática eram extensíveis a várias modalidades, provocando um cada vez maior desafeto relativamente a elas.

Com o passar dos anos apercebi-me do quanto a prática da atividade física e desportiva era essencial na minha vida, e foi precisamente essa essencialidade que me induziu a procurar um futuro nesta área. No fundo, o que eu procurava era uma reconciliação com o meu passado desportivo, algo que alcancei aquando do ingresso na licenciatura de Desporto e Lazer, lecionada pelo Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Esta permitiu-me adquirir uma vasta aprendizagem desportiva, ainda que não

direcionada para o ensino da Educação Física. A vontade de possuir um papel pedagógico mais interventivo e seguir a profissão de Professora induziu-me a eleger o mestrado na Universidade do Minho como forma de colmatar essa lacuna, tornando mais vasta a minha possibilidade de atuação na área.

A escolha de uma escola do concelho de Viana do Castelo para realizar o meu estágio adveio essencialmente da proximidade à minha residência. O tema escolhido para o projeto, por sua vez, surgiu após a observação das capacidades motoras das minhas turmas e posterior reflexão sobre aquilo que é pedido no Programa, e o que realmente se verifica nas escolas.

2.2.Enquadramento Institucional

A história da escola secundária onde estagiei remonta já há três séculos de atividades relacionadas com a formação e educação de jovens e adultos. Inserida numa das 40 freguesias do concelho de Viana do Castelo, foi uma das recentes escolas públicas privilegiadas num projeto de recuperação que proporcionou uma melhoria significativa das suas condições, nomeadamente no âmbito desportivo, com a edificação de um pavilhão.

No que concerne à oferta educativa, a Instituição em questão possui um vasto leque de propostas não só relativas às vertentes do ensino regular (Artes Visuais, Ciências e Tecnologias, Ciências Sócio Económicas e Línguas e Humanidades), mas também do ensino profissional (Análise Laboratorial, Animação Sócio Cultural, Comércio, Desenho de Construção Civil, Design de Equipamento, Gestão, Gestão de Equipamentos Informáticos, Gestão Desportiva, Gestão Ambiental, Instalações Elétricas, Eletromecânica, Mecatrónica, Multimédia e Turismo Ambiental), da Educação e Formação de Adultos, do Ensino Noturno (ou Recorrente) e ministra ainda um Curso de Especialização Tecnológica de Turismo e Lazer. Em 2008/2009 a Instituição foi ainda considerada escola de referência para a educação de alunos cegos e de baixa visão.

A escola pretende, acima de tudo, promover o sucesso educativo através de uma cultura de rigor e exigência académica, assumindo a importância crucial de uma educação para uma cidadania global, com estreita ligação com a comunidade que a

envolve. Esta é uma Instituição que assenta a sua intervenção pedagógica nos 4 pilares fundamentais definidos pela UNESCO para o século XXI: Aprender a Ser, Aprender a Estar, Aprender a Fazer e Aprender a Aprender (Projeto Educativo 2009/2014).

Relativamente às instalações desportivas existentes para a lecionação das aulas de Educação Física (um campo exterior, um ginásio pequeno e um pavilhão dividido em dois espaços), existe um planeamento anual que permite gerir os mesmos para que seja possível decorrerem quatro aulas em simultâneo. A rotatividade dos espaços realiza-se quinzenalmente. Existe ainda a possibilidade de utilizar a piscina municipal, desde que o horário da turma coincida com a disponibilidade do espaço.

O Desporto Escolar possui um importante papel junto da comunidade escolar, abrangendo 10 modalidades: Futsal; Basquetebol (feminino); Voleibol (feminino) Ténis de mesa; Natação; Badminton; Tiro com arco; Esgrima; Ténis e Goalbal (para alunos invisuais). A participação dos alunos é significativa e os resultados das competições são habitualmente bastante positivos.

2.3. Turmas de Intervenção

No início da prática pedagógica foram-me atribuídas duas turmas, uma do 10º ano e outra do 11º ano, do Ensino Profissional.

A turma do 10º ano pertencia ao curso de Técnico de Manutenção Industrial/Eletromecânica e era composta por vinte e sete elementos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os catorze e os dezassete anos. A maioria dos alunos residia na cidade, ainda que alguns elementos residissem entre 15 a 20km da escola, e eram provenientes de famílias de classe média. Relativamente à ocupação dos tempos livres, a televisão, os videojogos, as saídas com os amigos e a prática desportiva, faziam parte das preferências dos alunos. Outro dado relevante é o facto de a quase totalidade dos alunos não possuir vontade de progredir nos estudos após o secundário.

Relativamente à disciplina de Educação Física, a turma detinha, na sua generalidade, um bom nível de habilidades motoras, no entanto existia um aluno que por ordem médica não podia realizar as aulas de Educação Física devido a problemas cardíacos, e outros dois alunos que possuíam alguma obesidade limitativa. Ao elemento que não podia executar a parte prática atribuí-lhe, durante todo o ano lectivo, tarefas

teóricas relativas à disciplina e aos seus conteúdos programáticos, assim como tarefas de acompanhamento das aulas (transporte e colocação do material, arbitragem e organização de equipas) e um relatório escrito no final de cada aula, como forma de obter dados concretos que me permitissem avaliar o seu desempenho escolar. De realçar que estes dois últimos pontos de avaliação eram utilizados também em alunos que, por algum motivo justificado, não realizavam uma determinada aula. No que diz respeito aos dois alunos com excesso de peso limitativo, procurei adequar o grau de dificuldade de alguns exercícios, nomeadamente nas modalidades de Ginástica e Atletismo, não afectando no entanto a sua integração na turma. Em todos os outros desportos procurei criar exercícios que permitissem a igual e total participação nas actividades por parte de toda a turma. Um exemplo concreto desta opção pedagógica aconteceu no Salto em Altura, na Unidade Didáctica de Atletismo, em que substituí o mesmo pelo Lançamento do Peso. Desta forma mantive os alunos em atividade física, ainda que diferenciada dos restantes colegas. A grande dificuldade desta turma aconteceu na Ginástica, mais concretamente na Ginástica de Solo. Enquanto nas outras modalidades pude observar homogeneidade entre os alunos, na Ginástica verifiquei uma heterogeneidade muito acentuada. Havia elementos a um nível bom, mas também havia alunos que não eram capazes de realizar alguns dos elementos gímnicos mais simples.

Disciplinarmente esta foi uma turma bastante difícil de gerir, uma vez que existiam vários elementos perturbadores. Aliás, o facto de ser a turma com mais processos disciplinares da escola é revelador da relação por vezes conflituosa entre estes alunos e os seus professores. No entanto, e apesar de todas as dificuldades sentidas principalmente no início do ano letivo, penso que a minha relação com a turma teve um balanço final positivo.

A turma do 11º ano, do curso Técnico de Multimédia, era composta por vinte e três alunos, treze elementos do sexo masculino e dez do sexo feminino, entre os 17 e os 19 anos, residentes quase na totalidade fora da cidade, até o máximo de 15km da escola. São provenientes de famílias de classe média e ocupam os seus tempos livres a ver televisão, a jogar videojogos, nas saídas com os amigos e a ouvir música. A prática de atividade física não está, infelizmente, na lista de preferências da maioria dos alunos. A entrada no mercado de trabalho após a conclusão do ensino secundário é o desejo de todos os elementos da turma.

No que concerne à Educação Física, pude verificar homogeneidade entre os elementos do mesmo sexo, mas bastante heterogeneidade quando comparando sexos. Os rapazes demonstraram uma maior disponibilidade motora relativamente às raparigas, ainda que se notasse uma certa apatia pela disciplina do lado feminino, o que acredito que influenciasse o seu desempenho. Nesta turma encontrei dois elementos do sexo feminino que, por indicação médica, não podiam realizar as aulas, tendo-lhes atribuído o mesmo tipo de tarefas que atribuí ao aluno do 10º ano.

Relativamente ao comportamento da turma, não houve grandes percalços durante o ano letivo, apenas alguns abusos próprios da adolescência. Notei, no início do ano, que o interesse na disciplina estava de algum modo afetado negativamente pela constante mudança de professor no ano transato mas penso que, com o decorrer das aulas, consegui melhorar esse aspeto ao adotar estratégias pedagógicas que se centrassem na motivação para a prática desportiva.

3. ÁREA 1 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

A área de Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem aborda qual a estratégia de intervenção pedagógica utilizada para conseguir adequar o processo ensino-aprendizagem ao contexto escolar em que estive inserida. Aqui estão englobados a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino, ou seja, todas as componentes essenciais ao processo de educação e formação dos alunos, em situação de aula.

Ensinar não pode, nem deve, ser um ato improvisado. O ensino engloba todo um conjunto de ações desde a seleção dos conteúdos que queremos transmitir, à definição das estratégias a adotar para que haja essa transmissão de conhecimentos, a ação propriamente dita e, por fim, uma reflexão global que permita avaliar se os objetivos pedagógicos propostos foram alcançados. A prática pedagógica é a oportunidade de colocar em prática o ato de ensinar, em toda a sua complexidade de caminhos a seguir.

“O estágio tem como finalidade assentar o futuro docente em contacto com o cotidiano escolar, proporcionando e desenvolvendo as diversas estratégias de ensino. O estágio institucionalizado procura instrumentalizar os académicos no contexto educativo e com isso viabilizar a prática de diferentes técnicas e de métodos de ensino, subsidiando a formação num continuum teórico-prático.” (Azevedo, E., Pereira, B., Sá, C., 2011)

A decisão sobre as estratégias de ensino a utilizar esteve envolta em dúvidas, nomeadamente em relação à forma como transmitir determinados conteúdos programáticos. Estas incertezas provocaram inseguranças e frustrações que julgo serem

usuais entre futuros profissionais do ensino, mas que tornaram todo o processo ainda mais desafiante. A Educação Física possui, para além da óbvia transmissão de todos os conceitos técnicos relacionados com as diferentes modalidades, uma importante função social. O professor de Educação Física é responsável pela transmissão de valores que em nenhuma outra disciplina são possíveis trabalhar de forma tão intensa, como é o caso do trabalho em equipa, respeito pelo próximo, sentido de responsabilidade, sentimento de justiça, integração e companheirismo. Para além desta clara função social, o desporto praticado na escola contribui para que os jovens adquiram desde tenra idade o gosto pela prática de atividades desportivas, mesmo no seu quotidiano. Assim, torna-se fundamental não centrar o ensino nos desportos regulamentados, ou seja, não tentar transformar os alunos em atletas (enfatizando a competição e as vitórias, e renegando para segundo plano aqueles alunos não tão aptos), mas sim em tornar a prática desportiva apelativa para todos, não descuidando no entanto a continuidade do processo de desenvolvimento das habilidades.

3.1. Conceção

Projetar a atividade de ensino requer uma abordagem estruturada nos princípios educativos que compõe o Projeto Educativo da escola em questão, nos recursos existentes, nas especificidades dos Programas de Educação Física, e nas características dos alunos.

O fundamento para a elaboração deste projeto assenta, então, num conhecimento aprofundado dos Programas Nacionais de Educação Física para o 2º e 3º Ciclo, assim como para o Ensino Secundário (direcionado para o ensino profissional), numa análise dos planos curriculares da escola e nas condições físicas e humanas presentes.

Inicialmente, o contacto com a instituição cingiu-se a uma reunião de núcleo de estágio onde conheci aquele que seria o meu professor cooperante, e na qual delimitamos aquelas que seriam as minhas turmas, assim como as tarefas de planificação a realizar numa primeira fase. O contacto com os alunos ocorreu na semana seguinte, já comigo como responsável pela conduta da aula.

Atendendo ao facto de o meu professor cooperante estar responsável apenas por turmas do ensino profissional, e numa perspectiva de cumprimento da carga horária

estipulada para as atividades pedagógicas durante o estágio, foram-me atribuídas duas turmas deste nível de ensino. Tal aconteceu pois, no ensino profissional, a Educação Física possui uma carga horária de 90 minutos semanais (2 sessões de 45 minutos), metade da estipulada para o ensino regular. A diminuição da carga horária, assim como o modelo curricular dos cursos profissionais (em que as disciplinas estão organizadas por módulos) induziu a um ajustamento do programa de Educação Física do ensino regular para que fosse possível a sua adaptação a esta realidade sem, no entanto, perder a sua essência e finalidades. A diferenciação entre os programas existe “quer nos objetivos por ciclo formativo/áreas, quer nos objetivos por matérias e, conseqüentemente, nas referências para a avaliação”. (Programa de Educação Física Cursos Profissionais, 2004/2005) Tendo em consideração estas alterações, procurei estruturar a planificação de forma a contemplar as exigências do programa, adequando-a às características específicas das minhas turmas, para que processo ensino-aprendizagem fosse objetivo, conciso.

3.2. Planeamento

O Programa para o Ensino Profissional permite que os alunos se aperfeiçoem nas suas matérias de preferência, desde que estas se encontrem estipuladas no programa, e que sejam possíveis de abordar no seu contexto escolar. A composição curricular no ensino profissional compreende a seguinte estrutura: Jogos Desportivos Coletivos (andebol, basquetebol, futebol e voleibol); Ginástica (solo, aparelhos e acrobática); Outras Atividades Físicas Desportivas (atletismo/raquetas/patinagem); Atividades de Exploração da Natureza (orientação, natação, entre outras); e Dança (danças sociais, danças tradicionais portuguesas). No que diz respeito à estruturação modular, é acrescentada ainda a área de Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas (aptidão física) e a área de Conhecimentos sobre desenvolvimento da Condição Física e contextos onde se realizam as Atividades Físicas. Estas duas últimas áreas devem estar, sempre que possível, integradas nas aulas de Educação Física, ainda que eventualmente possa ser necessário realizar alguma atividade teórica. O Programa do Ensino Profissional possui algumas diferenças relativamente ao do Ensino Regular no que diz respeito ao nível a lecionar em cada ano. O que se verifica é que há uma redução na exigência das competências a adquirir durante os três anos de formação.

Exemplo disso é a Ginástica de Solo, que no 9º ano é já lecionada num Nível em parte Avançado, e no 10º ano do ensino profissional, volta a ser dada num Nível Introdutório. Este facto deve-se à necessidade de reestruturação do Programa face à redução da carga horária da disciplina no ensino profissional, no entanto o professor é livre de adequar o seu processo de ensino-aprendizagem ao nível encontrado nas suas turmas, sem descorar que a avaliação final deve estar direcionada para o nível definido no Programa.

A oportunidade dada aos alunos de poderem optar pelas suas modalidades de eleição é também uma característica diferenciadora do Programa para o Ensino Profissional. No entanto, esta escolha está, como é óbvio, condicionada pelos recursos presentes nas escolas. No caso da escola secundária em questão, os alunos só não podem optar por patinagem, pois não existem recursos materiais que o permitam, sendo que a natação está também condicionada à disponibilidade horária da Piscina Municipal. No que concerne às restantes modalidades, está ainda definido internamente que no 10º ano os alunos abordam a Ginástica de Solo, no 11º, Ginástica de Aparelhos e, no 12º, Ginástica Acrobática, assim como o Atletismo deve ser lecionado no 10º ano e as Raquetas no 11º ano.

Relativamente às minhas turmas, necessitei de estruturar a planificação de acordo com a organização do Programa estipulada pela escola para cada ano, pelo que abordei Ginástica de Solo e Atletismo na turma do 10º ano, e Ginástica de Aparelhos e Raquetas, na turma do 11º ano. No que diz respeito aos outros Módulos, os alunos tiveram opção de escolha no âmbito dos Desportos Coletivos, tendo a turma do 10º escolhido Futebol, e a do 11º, Andebol.

O professor tem a responsabilidade de planear as suas aulas adequando a sua ação ao contexto social da Instituição, às características dos alunos e ao Projeto Curricular da escola, tendo por base os conteúdos e objetivos estipulados no Programa Nacional para a Educação Física. Embora o Programa refira que no Ensino Profissional deverão existir duas aulas de 45 minutos por semana em dias alternados, na escola onde estagiei há uma junção desses dois tempos, pelo que os alunos possuem uma aula de 90 minutos por semana. No caso da turma do 10º ano foram lecionados 67 tempos anuais (cada um correspondente a 45 minutos, o que equivale a 33,5 aulas), que foram distribuídos pelas diferentes modalidades, enquanto no 11º e no 12º ano a distribuição da carga horária realizou-se pelos 60 tempos disponíveis (equivalentes a 30 aulas).

Toda a planificação que estruturei foi em conjunto com o meu professor cooperante. Primeiramente foi necessário realizar uma planificação anual (anexo 1), atribuindo a cada uma das Unidades Didáticas, designadas por Módulos no ensino profissional, o número de aulas que considerávamos adequadas, tendo por base a estrutura já definida em anos anteriores. Definido o número de horas a atribuir a cada modalidade, foi possível criar a planificação anual de acordo com a rotatividade dos espaços desportivos (já planeada antes do meu ingresso na escola).

Da fase seguinte, constou o planeamento dos Módulos (anexo 2), que permitiu a estruturação, a médio prazo, dos conteúdos a abordar em cada uma das modalidades ao longo do ano, tornando o processo de ensino-aprendizagem mais criterioso, organizado e específico. A este nível, a elaboração dos documentos deve ser pensada de maneira a que a sua posterior consulta seja fácil e rápida, não deixando margem para dúvidas acerca dos seus conteúdos (os objetivos gerais, a matéria a lecionar, as estratégias de ensino e o método de controlo utilizado para avaliar se os objetivos estão a ser cumpridos).

A última fase de planificação diz respeito ao plano de aula (anexo 3). Este pretendeu ser uma linha orientadora que possibilitasse a definição dos objetivos específicos a abordar na aula, através da seleção de exercícios que considere mais pertinentes para o ensino de determinadas capacidades motoras, adequando-os sempre às características da turma. O plano de aula teve sempre em consideração o espaço onde decorreu a aula, assim como os recursos materiais existentes. Este foi dividido em três partes distintas, nomeadamente: a Inicial, caracterizada pela ativação geral e específica do organismo face aos objetivos da aula; a Fundamental, que ocupou a maior parte do tempo de aula e onde foram propostos os exercícios que iriam trabalhar os conteúdos específicos da aula; e a Final, que teve como objetivo o retorno à calma e surgindo como um momento de reflexão sobre a aula. Ainda que esta divisão seja a mais comum, esta deve ser entendida como uma das propostas possíveis de construção de uma aula. (Bento, 2003) É na gestão cuidada das várias condicionantes que envolvem esta situação didática que reside o sucesso da mesma.

Segundo Betti e Zuliani (2002) existem princípios metodológicos que devem estar sempre presentes aquando da elaboração do processo de ensino-aprendizagem e, mais concretamente no que à aula diz respeito, sendo estes:

Princípio da inclusão - Os conteúdos e estratégias escolhidos devem sempre propiciar a inclusão de todos os alunos;

Princípio da diversidade - A escolha dos conteúdos deve, tanto quanto possível, incidir sobre a totalidade da cultura corporal de movimento, incluindo jogos, desporto, atividades rítmicas/expressivas e dança, lutas/artes marciais, ginásticas e práticas de aptidão física, com suas variações e combinações;

Princípio da complexidade - Os conteúdos devem adquirir complexidade crescente com o decorrer das aulas, tanto do ponto de vista estritamente motor (habilidades básicas, combinação de habilidades, habilidades especializadas, etc.), como cognitivo (da simples informação à capacidade de análise, de crítica, etc.);

Princípio da adequação ao aluno - Em todas as fases do processo de ensino deve-se ter em conta as características, capacidades e interesses do aluno, nas perspetivas motora, afetiva, social e cognitiva.

Na estruturação da aula de Educação Física deve ser evitado todo o espírito de esquematismo e de formalismo (Bento 2003). A planificação nunca poderá ser estanque e, como tal, deve ser flexível a ajustes que o professor considere pertinentes para o processo ensino-aprendizagem. Estruturar as aulas envolve um enorme esforço da parte do professor em concertar o seu domínio dos conteúdos/matérias a lecionar, com a conceção e aplicação de estratégias de ensino que permitam tornar as matérias a lecionar mais acessíveis e motivantes para os alunos. Fazem também parte desta concertação o conhecimento e execução do Programa da disciplina, a gestão do tempo e da conduta dos alunos na sala de aula, assim como o desenvolvimento das capacidades dos alunos ao longo do ano e avaliação das aprendizagens, sendo necessário que esta última tenha em atenção os diferentes ritmos de aprendizagem. Planear uma aula é um ato complexo que joga com variantes distintas e cujo sucesso depende da conjugação de todas elas num só sentido.

3.3. Realização

Colocar em prática o que foi delimitado nas planificações requer a elaboração de estratégias que criem uma dinâmica concertada entre o que objetivamos alcançar e

aquilo que é a nossa realidade, os nossos alunos e os recursos materiais que os envolvem. É necessário definir prioridades, escolher objetivos realistas e desenvolver formas de alcançar o que pretendemos - o sucesso no processo ensino-aprendizagem. Assim, numa primeira fase é fundamental avaliar as capacidades motoras dos alunos, para posteriormente estruturar os conteúdos que deveremos abordar para conseguir atingir o proposto nos programas. As estratégias de ensino devem ser sempre adequadas à turma que temos, não descurando nunca a necessidade de organizar a aula, tendo em consideração a provável heterogeneidade entre os alunos. É importante referir que, apesar de ser aconselhável atingir os objetivos do programa, nem sempre tal é possível, e cabe ao professor agir de forma consciente e estabelecer o limite para a sua turma. Inicialmente seria desejável a realização de uma avaliação primária dos conteúdos a abordar durante o ano letivo, a fim de determinar as capacidades reais dos alunos a cada modalidade, mas a curta margem de manobra na relação tempo-espaco-matérias, não permitiu que tal fosse viável. Desta feita, optei por efectuar uma pequena avaliação de diagnóstico no início de cada Módulo, adaptando *a posteriori* a planificação dos conteúdos ao nível, ou níveis, encontrado na turma.

Definidos os objetivos e estratégias, foi essencial criar regras e rotinas que permitissem o funcionamento controlado da aula. O que se pretendia era um tempo útil de aula o mais alargado possível, ou seja, que o tempo de instrução e de empenho motor correspondessem à quase totalidade da aula. Assim, procurei estabelecer limites no comportamento logo no início do ano letivo, de forma a reduzir ao máximo o tempo perdido na correção de situações de indisciplina, ou na instrução dos exercícios. Aqui houve alguma necessidade de adaptação ao longo das aulas, uma vez que se verificaram repetidas ocorrências de indisciplina da parte de alguns alunos, principalmente na turma do 10º ano. No que diz respeito à instrução, procurei ser o mais objetiva possível para que a compreensão do exercício e das suas componentes ocorressem naturalmente. A exemplificação dos exercícios foi realizada por mim, ou por determinados alunos que considerei que se destacavam na modalidade, como forma de valorizar as suas capacidades e empenho. Os exercícios foram escolhidos e adaptados aos alunos em questão, tendo procurado diversificar as aprendizagens e adequá-las ao nível de desenvolvimento dos alunos, atuando por níveis, dentro da própria turma. O processo de ensino-aprendizagem deve ser orientado no sentido de aproveitar ao máximo as

potencialidades de cada aluno e garantir a todos a possibilidade de ultrapassarem as suas dificuldades e alcançarem as competências essenciais definidas. (Carvalho, 1994, p.143)

Referindo-me aos conteúdos modulares abordados, no conjunto das duas turmas pude trabalhar as modalidades de Andebol, Futebol, Badminton, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos, Dança, Aptidão Física e um módulo teórico relativo à temática “Atividade Física /Contextos e Saúde.

Para o Módulo de Jogos Desportivos Coletivos, o Andebol foi a modalidade escolhida pela turma do 11º ano, tendo lecionado 8 aulas da mesma. No Programa para o Ensino Profissional está previsto o Nível Introdutório para este Módulo, o que, após a avaliação inicial, se veio a confirmar ser o mais indicado para esta turma. Apesar de existirem alguns alunos num patamar acima, a maioria da turma apresentou habilidades motoras ao nível introdutório da modalidade, pelo que optei por direcionar a planificação para este nível. Procurei, no entanto, criar variantes mais complexas dos exercícios para motivar e permitir o desenvolvimento das competências motoras dos alunos que possuíam mais habilidades. As maiores dificuldades sentidas ao lecionar este Módulo prenderam-se na adequação dos conteúdos encontrados em bibliografia, ao contexto real, uma vez que a minha experiência académica nesta modalidade é nula. Não obstante, acredito ter conseguido atingir os objetivos a que me propus.

A turma do 10º ano optou pelo Futebol para o Módulo de Jogos Desportivos Coletivos e contou com 9 aulas da modalidade. Após a avaliação de diagnóstico, constatei que a turma estava, na sua maioria, no Nível Elementar, ao contrário do Nível Introdutório que consta no Programa. Assim, resolvi planear as aulas para o patamar acima do esperado para este ano, de forma a aproveitar as capacidades dos alunos em questão. As aulas decorreram sob clima de grande motivação da parte da turma pois esta é a modalidade de eleição da grande maioria dos rapazes. Exercícios que englobassem uma forte componente competitiva e que incitassem a constante movimentação dos elementos da turma foram cruciais para o sucesso do Módulo. Para os alunos com maiores dificuldades, utilizei os mesmos exercícios, mas com variantes menos complexas, mantendo desta forma a motivação geral. De uma forma global, penso que os objetivos propostos para este Módulo foram alcançados.

O Módulo de Raquetes foi lecionado na turma do 11º ano e cingiu-se à modalidade Badminton. Foram realizadas 6 aulas de Nível Introdutório, o aconselhado

para este ano escolar. Apesar de serem poucas aulas, notou-se uma grande evolução das habilidades motoras dos alunos, tendo sido este um desporto bastante motivador para a turma. O espaço de aula surgiu como o maior condicionante da prática integral da modalidade, sendo necessário realizar ajustes no que diz respeito às dimensões dos campos e às regras da competição. Caso estas modificações não fossem efetuadas, seria muito difícil conseguir executar os conteúdos pretendidos. Apesar deste entrave, considero que o processo ensino-aprendizagem da modalidade teve um saldo positivo.

A Ginástica de Solo, modalidade que consta no programa desta escola para o 10º ano, foi, sem qualquer dúvida, a que mais dificuldades suscitou na elaboração do processo de ensino-aprendizagem. A avaliação inicial revelou uma heterogeneidade marcante nas habilidades motoras dos alunos, verificando-se grandes lacunas nesta modalidade em alguns elementos da turma. Ao longo das 7 aulas dedicadas à Ginástica senti bastantes dificuldades em definir estratégias pedagógicas que fossem viáveis para o desenvolvimento daqueles que possuíam mais limitações, conjugadas com a manutenção da motivação e interesse daqueles que estavam mais seguros na modalidade. Sendo uma turma de 26 alunos, e numa modalidade que engloba um risco elevado de lesões por má execução dos movimentos, tive de optar pela simplificação dos exercícios ao máximo, utilizando progressões pedagógicas básicas. O Nível Introdutório foi o escolhido como meta a atingir, tendo no entanto, e em determinadas fases das aulas, procurado introduzir elementos gímnicos mais complexos, mas apenas para aqueles alunos mais aptos. De um modo geral, penso que o aproveitamento escolar dos alunos face à ginástica foi razoável, embora tenha a plena consciência que seria desejável ter tido mais horas dedicadas à modalidade, mas tal não foi possível.

O Módulo de Ginástica de Aparelhos, lecionada à turma do 11º ano, teve um total de 5 aulas dedicadas ao Minitrampolim e ao Boque, ambos num Nível Introdutório, conforme está estipulado no Programa. Esta é uma modalidade do agrado da maioria dos alunos, pelo que houve níveis de motivação bastante fortes ao longo do Módulo. Após a avaliação inicial, verifiquei que a maior dificuldade de execução dos exercícios surgiu no Boque, pelo que lhe dediquei especial atenção para que os objetivos pudessem ser cumpridos. As progressões pedagógicas escolhidas para o ensino da modalidade demonstraram ser eficazes, pois no final foi possível constatar, de forma bem visível, o desenvolvimento das habilidades motoras dos alunos, nos dois aparelhos.

No que diz respeito à Dança, foram leccionadas 5 aulas em cada uma das turmas. O objetivo inicial era que, divididos em grupos, os alunos criassem uma coreografia que seria utilizada como elemento de avaliação do Módulo, mas após discussão com ambas as turmas e com o meu professor cooperante, optei por utilizar outra estratégia. Uma vez que a maioria dos meus alunos era do sexo masculino, e um pouco renitentes à modalidade em questão, resolvi utilizar a minha experiência como instrutora de Zumba (atividade física que faz a junção entre movimentos de fitness e passos de dança, principalmente dança latina) para tentar dinamizar as aulas de outra forma. Assim, e para além de ter transmitido as noções de como decompor uma música, da perceção do ritmo, e alguns passos básicos, escolhi 4 coreografias de complexidade crescente e ensinei os alunos a executá-las. Desta forma, foi possível, não só manter os alunos em constante movimento, mas também permitiu que os níveis de motivação aumentassem à medida que as aulas iam decorrendo. Embora tenha, de certa forma, limitado a criatividade artística dos alunos, foi em prol da sua motivação e empenho motor que o fiz e, assim sendo, penso que o resultado final foi bastante positivo.

O Módulo de Aptidão Física foi trabalhado ao longo de todo o ano letivo, em ambas as turmas, fazendo parte integrante das aulas. Houve apenas três momentos letivos em que dediquei especial atenção a este módulo utilizando exercícios específicos, competição e material de não usual utilização nas aulas, para treinar de forma mais intensa determinados aspectos como por exemplo a Força, a Resistência, ou a Velocidade. Deste módulo fez também parte a realização da bateria de testes de Fitnessgram como forma de avaliar a condição física dos alunos.

Por fim, temos o Módulo Teórico, designado por Atividade Física/Contextos e Saúde, presente no Programa da disciplina com vários temas possíveis a tratar, em cada ano escolar. A fim de evitar a utilização de tempo útil de aulas práticas para lecionar estes conteúdos, o grupo de estágio decidiu organizar um Seminário e convidar palestrantes credenciados que abordassem temas que constassem do Programa. O Seminário teve cariz obrigatório para os alunos dos cursos profissionais, e o momento de avaliação aconteceu com a realização de um teste após a participação na palestra correspondente ao seu ano escolar.

3.4. Avaliação

Avaliar significa, na sua forma mais simplista, atribuir uma importância, mérito, a algo, ou seja, tecer-lhe um juízo de valor. A avaliação das aprendizagens foi encarada durante muitos anos apenas como uma forma de mensurar os conhecimentos adquiridos através de um processo que possuía a finalidade de estruturar hierarquicamente entre o que era considerado melhor e o pior (Santos, M. e Pinto, J., 2003). A avaliação não era mais do que a atribuição de um valor, isto é, quantificar as aprendizagens, ignorando a qualidade das mesmas. Ainda de acordo com estes autores, a avaliação deve ser realizada num contexto de relação interpessoal complexa, dando relevância a aspetos como as relações entre os intervenientes e aos seus processos de comunicação, as suas funções e ética, assim como aos conhecimentos adquiridos e os processos de trabalho.

No contexto pedagógico em que estive inserida tive oportunidade de experienciar toda a envolvência da avaliação. À parte do estipulado internamente pela instituição a este respeito, em que, e para o Ensino Profissional, o Domínio Motor possui uma relevância de 70% para a nota final, e o Domínio Sócio Afetivo, 30%, todas as restantes decisões a este nível são da inteira responsabilidade do professor titular. De ressaltar que, nesta vertente do ensino, a classificação é atribuída no final de cada módulo e não no final do Período, ou do Ano Letivo, como acontece no ensino regular.

No decorrer do processo ensino-aprendizagem surgem momentos de avaliação diferenciados que procuram perceber até que ponto os objetivos propostos estão a ser alcançados.

Numa avaliação de diagnóstico pretende-se conhecer o aluno e as suas capacidades, devendo este tipo de avaliação ser utilizada logo no início do ano. Segundo Kraemer (2005), a avaliação de diagnóstico pretende averiguar quais as dificuldades do aluno face a novas aprendizagens que lhe são propostas e em relação às aprendizagens anteriores que servem de base àquelas. No meu caso, e seguindo as indicações da escola onde estaguei, a avaliação foi realizada no início do módulo a lecionar, elaborando exercícios critério que me permitiram aferir o domínio motor dos alunos e planear o módulo a partir desses resultados. O ideal teria sido utilizar um período inicial do ano letivo de quatro a cinco semanas para proceder à avaliação global dos alunos na Disciplina, para desta forma definir logo à partida quais os conteúdos a abordar, as estratégias a adoptar, e o tempo de prática necessário para cada modalidade. Esta

avaliação de diagnóstico teria como objetivos primordiais detetar as dificuldades e limitações dos alunos face as aprendizagens previstas nos Programas de Educação Física e adaptar o processo de ensino-aprendizagem ao seu desenvolvimento. Infelizmente, tal não foi possível neste contexto escolar, pelo que foi necessário decidir o planeamento anual da disciplina ainda antes de saber quais as limitações e facilidades dos alunos. O escasso número de aulas atribuídas ao Ensino Profissional obrigou a que esta fase de avaliação inicial fosse posta de parte o que, de certa forma, afetou todo o planeamento da Disciplina.

Ao longo das aulas procurei retirar informações sobre o desempenho motor dos alunos, assim como das componentes do domínio sócio afetivo, para desta forma perceber se as estratégias que estava a utilizar demonstravam ser eficazes para o bom desenvolvimento do processo de aprendizagem. Uma avaliação formativa permite ao professor adquirir informações mais precisas, mais qualitativas, sobre o processo de aprendizagem, as atitudes e tudo o que os alunos alcançaram. A avaliação formativa é então um meio de controlo periódico que auxilia o professor a ajustar o seu planeamento às condicionantes que lhe vão surgindo, de forma a atingir as metas pré-definidas.

No final de cada módulo foi realizada uma avaliação sumativa que permitiu quantificar o desempenho global do aluno, ou seja, que determinou o sucesso, ou insucesso, do aluno. A avaliação sumativa pretende classificar o aluno de acordo com os progressos obtidos ao longo da unidade curricular, assim como obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino (Kraemer, 2005). É neste momento do processo que o docente determina se as estratégias utilizadas foram suficientes e adequadas aos objetivos concebidos na fase de planeamento. Os critérios para a avaliação final foram definidos por mim, conjuntamente com o professor cooperante, mediante os objetivos estipulados no início do ano, ou do módulo, para que a coerência dos resultados fosse mantida ao longo de todo o processo. A avaliação sumativa deve ter como base não só as metas definidas aquando da avaliação de diagnóstico relativamente às competências motoras a desenvolver em determinada área, mas também o empenho e a atitude dos alunos face à Disciplina e, mais concretamente, ao objeto de avaliação. O aluno deve ser avaliado apenas por aquilo que teve oportunidade de trabalhar ao longo do ano e os exercícios utilizados no momento de avaliação devem coincidir com exercícios já realizados nas aulas, de forma a proporcionar aos alunos a plena capacidade de execução dos mesmos. O sucesso, ou o insucesso, do aluno reflete-

se nesta avaliação sumativa e, como tal, é crucial que os critérios escolhidos pelo professor promovam as capacidades adquiridas ao longo de todo o processo, e não o inverso.

As linhas orientadoras do Programa, relativamente às normas de referência para a definição do sucesso em Educação Física, são claras no que diz respeito à necessidade de enquadrar a avaliação com as situações concretas, quer humanas quer materiais, existentes nas diferentes escolas. Concretamente, a avaliação sumativa deve ter em atenção as condições presentes na escola e as diferentes capacidades dos alunos, procurando sempre ajustar os conteúdos programáticos à realidade. Os critérios de avaliação estabelecidos pela escola, pelo Departamento de Educação Física e pelo professor permitirão determinar, de forma consistente, o grau de sucesso dos alunos, ou seja, o domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objetivos gerais definidos nos conteúdos programáticos. As normas de referência para a definição de sucesso em Educação Física estabelecem as regras ou critérios gerais para se considerar que um aluno tem êxito à Disciplina. Estas normas têm como objetivo tornar mais claras, visíveis e coerentes as condições necessárias para a obtenção da classificação de 10 valores no final de cada módulo, e conseqüente transição para o nível seguinte.

Existem 3 grandes áreas de avaliação específica que servem como referência fundamental para o sucesso na Educação Física: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, sendo esta última relativa à elevação e manutenção da aptidão física e ainda à interpretação e participação em eventos onde se realizam atividades físicas. As normas especificam ainda que um aluno com sucesso pode situar-se, em relação a cada matéria, num dos seguintes níveis: Introdutório, Elementar ou Avançado. Segundo as normas, um aluno está apto para evoluir para um nível mais exigente do programa se estiver inserido no nível introdutório ou elementar.

No que concerne ao programa para o ensino profissional, as normas de referência para as diferentes matérias a lecionar ao longo do ciclo de estudos é a apresentada no quadro seguinte:

Áreas	Módulos	Referência para o Sucesso
Jogos Desportivos Coletivos	JDC I	O nível Introdução de Voleibol ou Andebol, ou Futebol, ou Basquetebol.
	JDC II	O nível Introdução de um outro jogo que não o selecionado no módulo anterior.
	JDC III	O nível Elementar de Voleibol ou Andebol, ou Futebol, ou Basquetebol.
Ginástica	Ginástica I	O nível Introdução na Ginástica de Solo e o nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos.
	Ginástica II	O nível Elementar na Ginástica de Solo e o nível Introdução de outro aparelho da Ginástica de Aparelhos.
	Ginástica III	O nível Introdução da Ginástica Acrobática.
Outras Atividades Físicas Desportivas	Atletismo/Raquetes/Patinagem I	O nível Introdução do Atletismo, ou de um Desporto de Raquetes, ou da Patinagem.
	Atletismo/Raquetes/Patinagem II	O nível Introdução de outra matéria que não a selecionada no módulo anterior.
Atividades de Exploração da Natureza	Ativ. Expl. Nat.	O nível Introdução de uma matéria das Atividades de Exploração da Natureza.
Dança	Dança I	Uma dança do nível Introdução das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas.
	Dança II	Outra dança do nível Introdução das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas.
	Dança III	Uma dança do nível Elementar das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas.
Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Aptidão Física	O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física - Fitnessgram
Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas	Atividade Física/Contextos e Saúde I	O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais definidos a nível de escola, relativos aos objetivos especificados na segunda parte do programa.
	Atividade Física/Contextos e Saúde II	O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais definidos a nível de escola, relativos aos objetivos especificados na segunda parte do programa.
	Atividade Física/Contextos e Saúde III	O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais definidos a nível de escola, relativos aos objetivos especificados na segunda parte do programa.

Tabela 1 – Normas de Referência para o Ensino Profissional

4. ÁREA 2 – PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE EDUCATIVA

O papel do professor na escola não se limita a lecionar aulas, cabe-lhe também a responsabilidade de toda uma envolvimento de ações quer ao nível da turma, do grupo de Educação Física, ou da comunidade em geral. Os professores estão incumbidos de criar, dinamizar e participar em atividades que promovam o envolvimento, e desenvolvimento, dos alunos em diferentes matérias. No caso da educação física, as ações relacionadas com atividade física e hábitos de vida saudável são essenciais no seio da comunidade escolar. Na escola em questão, existe um plano de atividades anual que abrange as mais diversas áreas, estando já designados os professores responsáveis pela sua organização.

4.1. Atividades Realizadas

Para além das atividades já programadas, e as quais referenciarei a seguir, o grupo de estágio onde estive inserida organizou ainda um torneio desportivo, um seminário dedicado à prática desportiva e saúde, e ainda uma divulgação de uma modalidade de relevo na cidade de Viana do Castelo, o Remo. Todas estas ações decorreram durante a semana da escola, intitulada “ESM ao Vivo”.

A organização do torneio desportivo Tribol teve como principal objetivo proporcionar a prática desportiva de todos os alunos interessados, em contexto competitivo de jogo reduzido nas modalidades Futsal, Voleibol e Basquetebol. Um dos aspectos que primou pela diferença relativamente a outros torneios organizados pela escola foi que neste só poderiam participar equipas mistas. Esta condição permitiu criar igualdade entre equipas, para além de evitar que tivéssemos de organizar um torneio para cada um dos géneros, o que não só seria impossível de se realizar no dia destinado

para o evento, como não promoveria o espírito de equipa e cooperação que este formato promove.

Participaram diretamente no torneio 130 alunos, 120 distribuídos pelas 10 equipas inscritas e 10 no apoio às mesas e arbitragem dos jogos. De uma forma geral, correu tudo conforme o previsto, tendo-se apenas registado alguma confusão inicial nas inscrições para os jogos, mas que rapidamente foi resolvida.

A minha participação neste evento foi bastante ativa, sendo da minha autoria o cartaz (anexo 6) e divulgação do mesmo pela instituição, assim como, e em colaboração com a minha colega Sílvia Marinho, a elaboração das fichas de inscrição, das fichas de jogo e do calendário de jogos. No próprio dia do evento ajudei na organização e marcação dos terrenos de jogo, tendo estado também responsável pela parte do som, com a divulgação dos jogos a decorrer e com a colocação de música durante os intervalos. A par desta tarefa, estive também a auxiliar a divulgação da modalidade de Remo Indoor, que decorreu simultaneamente ao torneio. No final prestei auxílio na arrumação de todo o material e espaço do evento.

A ação de divulgação do Remo Indoor contou com a colaboração do clube náutico Viana Remadores do Lima, que prontamente se deslocou à escola com pessoal especializado e com ergómetros, no sentido de promover a prática da modalidade junto dos alunos. O principal objetivo da ação prendeu-se com a divulgação de um desporto que possui uma grande tradição em Viana da Castelo, contribuindo para tal as excelentes condições existentes nesta cidade para a sua prática.

A atividade decorreu de forma bastante positiva, existindo uma forte adesão da parte dos alunos. Para tal contribuiu o profissionalismo dos elementos representantes do clube presentes, e o desafio proposto aos alunos com a realização de uma prova que ditasse qual seria aquele que conseguiria obter o melhor tempo possível, num percurso de 1000 metros.

A minha contribuição para este evento aconteceu no contacto prévio com o clube de remo no intuito de promover esta ação e, no dia em causa, acolhi os representantes presentes e procurei incentivar a participação dos alunos. Fui ainda responsável pela elaboração do cartaz (anexo 5), assim como pela sua divulgação na escola.

Ainda durante a semana “ESM ao Vivo”, decorreu um Seminário sobre Atividade Física/Contextos de Saúde organizado pelo núcleo de estágio a que pertença. Como convidados tivemos dois docentes da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, pertencente ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo, assim como uma enfermeira do Hospital Particular de Viana do Castelo. Houve uma adesão significativa da parte da comunidade escolar a este Seminário, pelo que pudemos contar com sala cheia nas 3 palestras.

A primeira palestra, intitulada “*Suporte Básico de Vida: uma necessidade de saúde*”, foi apresentada pela Enfermeira Cristina Pereira, do Hospital Particular de Viana do Castelo, e teve como finalidade a transmissão de conhecimentos sobre Suporte Básico de Vida em vítimas de paragem cardiorrespiratória. Apesar de o tempo da palestra não ser o suficiente para a aquisição de conhecimentos por parte dos alunos, esta teve como objectivo alertar para a importância dos conhecimentos básicos de atuação em caso de emergência neste tipo de situações.

Para a segunda palestra “*Intensidade do exercício vs efetividade e novas metodologias*”, contamos com a presença do Professor Mário Simões, do Instituto Politécnico de Viana de Castelo, que destacou a relevância da utilização de métodos de treino de alta intensidade (HIT, Força, Crossfit) para a melhoria da condição física e morfológica, quando comparando com o treino aeróbio.

A terceira e última palestra, “*Ainda estás sentado? – Como o sedentarismo prejudica os jovens*”, que referenciou o sedentarismo como um dos principais factores de risco para a saúde e dando ênfase a algumas consequências da falta de atividade física, neste caso nos jovens, assim como formas de as prevenir, foi apresentada pelo Professor César Chaves, docente no Instituto Politécnico de Viana de Castelo.

Um dos principais objetivos deste evento prendeu-se com a necessidade de lecionar o Módulo Teórico nos cursos profissionais sem ser preciso utilizar tempo útil das aulas de Educação Física para o conseguir. Este Seminário foi elaborado no sentido de cumprir com o Programa da Disciplina, proporcionando a todos os professores de E.F. do ensino profissional uma forma de verem abordados os temas definidos no Programa, por pessoas especializadas nos assuntos. A proposta de avaliação do Módulo passou pela elaboração de um questionário relativo a cada uma das palestras, que foi posteriormente distribuído pelos professores que optaram por este meio de avaliação.

O meu trabalho nesta atividade passou pelos contactos com os oradores convidados; pela distribuição dos cartazes de divulgação (anexo 4); pela organização do espaço do *coffee break*, assim como pela organização da mesa dos palestrantes. Fui também a mediadora do Seminário e elaborei, juntamente com a minha colega Sílvia Marinho, os questionários que serviram como meio de avaliação do Módulo Teórico para os cursos profissionais.

4.2. Outras Atividades

Dentro daquilo que estava programado já pela instituição para a área da Educação Física, participei na organização do corta-mato e no Desporto Escolar, nomeadamente nas modalidades de ténis de mesa e futsal.

A minha contribuição no corta-mato foi, essencialmente, na definição do percurso e na sua sinalização, juntamente com os meus colegas de estágio e outros professores de Educação Física, no dia anterior à prova. No dia em questão, procedi inicialmente à distribuição dos dorsais pertencentes aos meus alunos, tendo no decorrer da prova estado responsável pela alteração de uma das fitas sinalizadora do percurso, controlando as diferentes distâncias a percorrer nos diversos escalões. Neste posto estava também incumbida de verificar se os alunos não cometiam transgressões. No final procedi ainda à recolha do material de sinalização da pista.

Relativamente ao Desporto Escolar, participei nas modalidades de ténis de mesa e futsal (masculino), apoiando os professores responsáveis pelas mesmas na organização dos treinos, tendo ainda acompanhado os alunos no torneio interescolas no ténis de mesa.

5.FORMAÇÃO E INVESTIGAÇÃO EDUCACIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Tema: *O domínio motor dos alunos na Ginástica à entrada no Ensino Profissional. Estudo exploratório com uma turma do 10º ano.*

5.1. Introdução

A disciplina de Educação Física possui um papel social privilegiado relativamente às outras disciplinas curriculares. O contexto em que é lecionada, e os conteúdos que aborda, permite, ou deve permitir, oferecer oportunidades iguais a todos os alunos para que desenvolvam as suas competências, visando o seu aprimoramento enquanto indivíduos. Neste sentido, os processos de ensino e aprendizagem devem considerar as particularidades dos alunos em todas as suas dimensões (cognitiva, motora, afetiva, de relação interpessoal e inserção social) independentemente dos conhecimentos que queremos transmitir. O processo de ensino-aprendizagem deve ir ao encontro do aluno, e não o oposto.

A escolha do tema “*O domínio motor dos alunos na Ginástica à entrada no Ensino Profissional*” como projeto científico durante a prática pedagógica surgiu quando verifiquei, no decorrer da avaliação inicial da modalidade de Ginástica, uma grande dificuldade na execução dos exercícios propostos e escolhidos de acordo com o programa da disciplina para o final do ano transacto, neste caso o 9º ano. Ora, numa modalidade que existe no programa da disciplina desde o 1º Ciclo, seria de esperar que os alunos tivessem adquirido as habilidades motoras necessárias à execução das tarefas, mas tal não foi o que percecionei no início do ano letivo. Assim, optei por centrar a minha investigação neste assunto, procurando perceber até que ponto o domínio motor dos alunos da minha turma do 10º ano relativamente à Ginástica de Solo correspondia ao que seria de esperar nesta fase de ensino, e nas possíveis causas do seu sucesso, ou insucesso.

Esta fase de investigação está dividida em cinco partes, de que constam a revisão da literatura, os objetivos do estudo, a metodologia utilizada (a amostra, os instrumentos de recolha de dados e os procedimentos estatísticos adotados para o tratamento dos mesmos) e por fim, a análise e discussão dos resultados, assim como a apresentação das conclusões finais.

5.2. Enquadramento Científico

“Como disciplina escolar, a Educação Física constitui a forma fundamental e mais importante da formação corporal das crianças e jovens.” (Bento, 2003)

A disciplina de Educação Física possui um papel essencial no processo de desenvolvimento absoluto dos alunos e, como tal, está presente em todos os ciclos de estudos do sistema educativo português. A Educação Física, paralelamente com a Língua Portuguesa, é a única disciplina do currículo escolar dos alunos contemplada desde 1º ano de escolaridade até ao 12º. A sua inclusão obrigatória nos cursos profissionais do ensino secundário surgiu apenas no ano letivo 2004/2005 e obedece a especificidades concretas deste nível de ensino. Os programas pretendem ser um guia para o profissional da educação física e estão estruturados de forma a permitir um processo de ensino coerente e organizado, com o intuito de responder às necessidades do indivíduo como um todo, tendo em consideração o desenvolvimento das crianças e jovens, aquando da definição dos conteúdos e objetivos a alcançar. Segundo Carvalho (1994, p.144), a qualidade do ensino da Educação Física é tanto melhor quanto mais as decisões pedagógicas forem devidamente fundamentadas e suportadas em informações provenientes do percurso de aprendizagem/desenvolvimento dos alunos. A organização dos programas relativamente aos objetivos e competências a adquirir está estruturada sequencialmente, no sentido vertical, contendo diferenciações e especificidades inerentes ao longo do ciclo de estudos obrigatório do aluno (do 1º ao 12º ano). Dentro deste percurso está definido um bloco estratégico do 5º ao 9º ano, onde se estabelece o tratamento das matérias na sua forma característica, na sequência das atividades e conquistas realizadas no 1º ciclo. É neste bloco que se garante o tratamento do conjunto de matérias de Educação Física, antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou

turmas, indicado para o ensino secundário. O 9.º ano é 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. O 5.º ano cumpre a mesma função em relação ao 1.º ciclo, além de assegurar as bases de desenvolvimento posterior. Anteriormente, no 1.º ciclo, estabelece-se a formação das competências fundamentais em cada área da Educação Física-motora, quer através de formas típicas de infância (atividades lúdicas e expressivas infantis), quer em práticas que favoreçam não só o desenvolvimento nos domínios social e moral, mas também preparem as crianças para as atividades físicas características das etapas seguintes. No secundário, o 10.º ano tem, predominantemente, o carácter de revisões/reforço, no sentido de os alunos não só poderem avançar em determinadas matérias (ou experimentar atividades alternativas), mas também para compensar ou recuperar os alunos/turmas em áreas em que revelam mais dificuldades. No 11.º e 12.º admite-se, como regra geral, a escolha dos alunos/turma pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se, sem se perder a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou «redescoberta» de outras atividades, dimensões ou áreas da Educação Física. Assim, propõe-se que escolham, em cada ano (11.º e 12.º anos), duas matérias de Desportos Coletivos, outra de Ginástica ou de Atletismo, uma de Dança e duas das restantes (Metas da Aprendizagem, 2011, p. 10).

O programa nacional de Educação Física define que os alunos no 9º ano têm de cumprir 6 níveis, 5 de Introdução e 1 Elementar, para terem sucesso, nomeadamente: 2 níveis de uma matéria do subdomínio Jogos Desportivos Coletivos; 1 nível de uma matéria do subdomínio Ginástica; 1 nível de uma matéria do subdomínio Dança; e 2 níveis de duas matérias dos restantes subdomínios, cada um de subdomínios diferentes (Metas da aprendizagem, 2012, p. 50).

“A ginástica é a base de toda a prática desportiva. Na ginástica o corpo encontra-se geralmente em posições incomuns, permitindo que a criança o descubra os diversos seguimentos bem como sentir e realizar melhor os vários movimentos” (Hostal, 1982, cit in Busto, R. s.d.).

A Ginástica introduz-se desde o 1.º ciclo, recebendo uma carga mais significativa do 3.º ao 8.º ano, pois esse é o período favorável (em termos de desenvolvimento motor e características morfológicas) para aceder a nível elevado de

desempenho e de aprendizagem das habilidades mais complexas nesta área (Metas da Aprendizagem, 2012, p. 29). As competências que se esperam que os alunos adquiram no final desta etapa passam pela composição, realização e análise, na Ginástica, de destrezas elementares de acrobacia, de saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. (Metas de Aprendizagem, 2012, p.28) O 9º ano, como já foi referido anteriormente, surge como uma etapa de revisão e, caso seja necessário, recuperação dos conteúdos abordados nos anos anteriores. O objetivo deste ano é encerrar um ciclo, procurando reforçar os conhecimentos previamente adquiridos. No que diz respeito à Ginástica de Solo, neste ano de escolaridade já se espera que o aluno esteja num nível avançado e, como tal, seja capaz de elaborar e realizar uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:

- Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços, fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco e receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior;
- Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, mantendo o alinhamento dos segmentos em equilíbrio;
- Posições de equilíbrio durante alguns segundos (ex.: avião, bandeira, etc.);
- Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ex.: espargata, ponte, etc.);
- Posições de força definidas corretamente (ex.: posição angular, etc.);
- Saltos, voltas e afundos, utilizando-os como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas por forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.

Em situação de exercício, nos colchões, faz:

- Roda a um braço, com movimento rápido dos membros inferiores, marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação superior, na direção do ponto de partida;
- Salto de mãos à frente (podendo beneficiar de ajuda), com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as

mãos, impulsão de braços e projeção enérgica da perna de balanço, para recepção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior.

A Ginástica, nomeadamente a Ginástica de Solo, constitui uma das modalidades que mais dificuldades de aprendizagem tem suscitado na disciplina de Educação Física. A especificidade e complexidade das suas habilidades motoras requerem um trabalho minucioso no processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Magill (2000) cit in Merida (2002) as habilidades motoras exigem que o corpo seja capaz de realizar movimentos voluntários a fim de concretizar um objetivo específico. Assim, é peremptório dizer que as habilidades motoras, por muito naturais que possam parecer, carecem de ser aprendidas pois todas elas apresentam particularidades que é necessário trabalhar metodicamente. A planificação cuidada da aprendizagem das habilidades motoras é essencial para que estas possam ser trabalhadas de forma progressiva. O aumento da complexidade dos exercícios só deve acontecer caso haja a perfeita capacidade de execução das habilidades anteriores. A progressão sem a aprendizagem vai implicar dificuldades acrescidas posteriormente e não vai permitir o desenvolvimento integral do aluno na modalidade. O exercitar determinada habilidade vai facilitar a sua concretização de forma inconsciente, tornando-a fluida e permitindo uma execução perfeita. De acordo com Gallahue (2001) cit in Merida (2002), quanto mais complexa for a tarefa motora, mais complicado é o processo cognitivo envolvido. A aprendizagem crescente das habilidades motoras permite que haja uma interiorização/memorização do comportamento a adoptar em determinada situação, sendo que com a melhoria do desempenho da habilidade ocorre pouco ou nenhum raciocínio consciente.

Na Ginástica, e de acordo com a escassa experiência que possuo relativamente ao seu ensino, pude constatar que existe uma lacuna considerável na aquisição das habilidades motoras, mesmo das mais simples. O trabalho nesta área deve ser iniciado ainda na infância, quando a criança está na fase de desenvolvimento das habilidades motoras flexibilidade, força e agilidade, e quando o seu centro de gravidade é ainda baixo, o que facilita a execução de determinados movimentos (Junior et al, 2012). É neste período que a criança possui mais propensão para a aprendizagem das tarefas que envolvem a modalidade de Ginástica. Caso a estruturação do seu ensino não seja adequada, ou suficiente, muito dificilmente estas habilidades serão aprendidas numa

fase mais adulta. Isto acontece não só porque o nosso organismo sofre modificações que dificultam a sua aprendizagem, mas também porque criam-se receios relativamente aos exercícios, que condicionam a sua correta execução. A tarefa da planificação cabe a cada professor, que deverá ter em atenção em adequar o ensino ao nível de aprendizagem da turma.

No Ensino Secundário Profissional existe uma diminuição da carga horária da disciplina de Educação Física relativamente ao Ensino Regular, para além de estar ainda organizado por módulos, em que a avaliação é realizada no final de cada modalidade, individualmente, e não abrangendo várias modalidades, como acontece nos restantes cursos de nível secundário. A redução para duas sessões de 45 minutos por semana, em vez das habituais três horas nos outros cursos, implica que haja diferenciação quer nos objetivos por ciclo formativo/áreas, quer nos objetivos por matérias e, conseqüentemente, nas referências para a avaliação (Programa Nacional de E.F. – Cursos Profissionais de Nível Secundário, 2004). A diminuição do tempo disponível para a disciplina implica um reajustamento dos conteúdos e referências para a avaliação, o que se traduz por exemplo na redução do nível de domínio motor exigido pelo programa do ensino profissional relativamente aos restantes cursos. Especificamente na área da Ginástica, e no que diz respeito ao 10º ano, os alunos deverão conseguir alcançar o nível de Introdução de Ginástica no Solo. O Programa está ainda elaborado para que os alunos e professor selecionem as matérias que compõe o seu currículo, escolha essa que deve garantir o desenvolvimento de competências diversificadas. Cada um dos módulos deverá ser desenvolvido ao longo de um ano, sendo possível que, de acordo com as escolhas efetuadas pelos alunos, haja alunos a trabalhar em matérias diferentes embora integrando o mesmo módulo (Programa Nacional de E.F. – Cursos Profissionais de Nível Secundário, 2004).

De acordo com o mesmo Programa, a desigualdade de condições de trabalho nas diferentes instituições de ensino corresponde a um dos principais fatores que mais tem contribuído para a dificuldade sentida pelos profissionais em conferir às questões da avaliação um caráter mais adequado às exigências que a disciplina coloca. Não sendo possível garantir a igualdade curricular, é desejável que se procure determinar um patamar no qual se possam inserir todos os alunos que demonstrem possuir as competências essenciais promovidas por esta área disciplinar. A adaptação às situações concretas existentes em determinado contexto escolar constitui um dos pilares

fundamentais em que o programa assenta, permitindo desta forma o reajustamento, sempre que necessário, das normas de referência para a definição de sucesso em Educação Física.

A determinação da fronteira entre o aluno apto e não apto na Educação Física tem de assentar em pressupostos que conjuguem a grande diversidade de condições das escolas, as diferentes capacidades dos alunos e a própria filosofia do programa quanto à sua gestão e eventual diferenciação das matérias que compõem o currículo (Programa Nacional de E.F. – Cursos Profissionais de Nível Secundário, 2004). De acordo com Gonçalves, N. (2012), considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objetivos gerais. O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno no curso da Educação Física corresponde à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências nas situações características.

Caso existam recursos temporais, materiais e formação do pessoal docente, a exequibilidade dos programas depende apenas da capacidade de desenvolvimento de estratégias por parte do grupo de Educação Física em torno dos objetivos da disciplina. É a este que está reservada a responsabilidade final de adequar os conteúdos propostos, ao contexto em que está inserido.

5.3 - Objetivos

5.3.1. Geral

- Identificar o nível de competência motora adquirido pelos alunos do ensino profissional na modalidade desportiva de ginástica à entrada para uma nova etapa educativa.

5.3.2. Específicos

- Verificar as aprendizagens motoras dos alunos ao nível da Ginástica de Solo e relacioná-las com as competências motoras essenciais definidas pelo Programa

de Educação Física para o 3º Ciclo para esta modalidade, procurando constatar se as competências essenciais foram atingidas;

- Identificar as percepções dos alunos acerca das competências motoras que julgam possuir em relação à ginástica e procurar compará-las com os resultados obtidos.

5.4 - Metodologia

5.4.1. Opções de carácter metodológico:

A opção pelo método de investigação teve em consideração os resultados que proviriam da sua escolha e utilização, pois é através destes que nos aproximamos, ou afastamos, da realidade. A pesquisa quantitativa é considerada a mais adequada para apurar opiniões e atitudes explícitas e conscientes dos elementos pertencentes à amostra.

A observação estruturada é um meio de recolha de dados quantificáveis de variáveis e deduções, a partir de amostras de uma população, característico deste método de investigação. Neste estudo concreto, esta possibilitou-nos estudar variáveis quantificáveis como o sucesso, ou insucesso, das competências motoras na modalidade em questão, nomeadamente entre as situações de exercício analítico e sequencial.

5.4.2. Caracterização do contexto escolar:

A escola secundária onde o estudo se realizou situa-se em Viana do Castelo, sendo portanto uma escola urbana, mas da qual fazem parte alunos que provêm tanto do meio urbano, como semi-urbano e rural, e de diversos níveis socioeconómicos. A escola possui todos os recursos, materiais e humanos, necessários à execução do estudo.

5.4.3. Caracterização da amostra:

Apesar de a turma ser composta por 26 alunos, todos do sexo masculino, apenas obtive 20 autorizações dos Encarregados de Educação (anexo 8) para realizar as filmagens. Tal facto condicionou a minha amostra por conveniência a um total de 20 alunos do sexo masculino, de uma turma do 10º ano de escolaridade, do curso

profissional de Técnico de Manutenção Industrial – Eletromecânica, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, distribuídas como apresenta a tabela seguinte.

	Frequência	Percentagem
15	9	45,0
16	9	45,0
17	2	10,0
Idade		
Total	20	100,0

Tabela 2- Distribuição em frequência e percentagem das idades da amostra

5.4.5. Instrumentos e procedimentos de recolha de dados:

Para a recolha de dados recorreu-se à realização de um questionário (anexo 9) e à observação estruturada da execução, pelos alunos, de exercícios critério gímnico definidos em protocolo, através de uma grelha de observação focada (anexo 10), para avaliar o seu desempenho motor na modalidade de Ginástica de Solo.

O questionário sofreu um processo de validação que passou primeiro pela sua entrega a um conjunto de alunos que não eram a minha amostra; seguiu-se a correção do mesmo por dois peritos de uma instituição de ensino superior; terminando com a entrega dos questionários, já com as correções feitas, aos alunos que fizeram parte do estudo. O questionário visou essencialmente conhecer o passado gímnico dos alunos, assim como a relação destes com a disciplina de educação física e, mais concretamente, com a modalidade Ginástica.

A recolha de imagens processou-se através da utilização de duas máquinas de filmar, que captaram cada execução de dois ângulos diferentes (anterior e lateral) para melhor visualização dos exercícios. Cada aluno teve 2 tentativas para realizar corretamente o teste, sendo posteriormente selecionada a melhor. A análise das imagens realizou-se através de uma grelha focada, elaborada com suporte nos critérios de êxito

dos elementos gímnicos e nas orientações presentes nas metas de aprendizagem e nas normas de sucesso definidas no Programa para o 9º ano.

Foram então avaliadas as competências motoras da Roda a Um Braço e do Salto de Mãos como exercícios analíticos, e a Rodada, o Rolamento atrás com saída em AFI, o Avião, a Ponte, a Posição Angular e Voltas, Afundos e Saltos, em situação de sequência gímnic.

As componentes críticas dos elementos gímnicos acima referidos são as descritas na tabela seguinte:

Componentes Críticas – Ginástica de Solo 9º ano	
Roda a um braço	<ul style="list-style-type: none"> • Inicia em posição de afundo; • Apoia a primeira mão longe dos pés (sem fase de voo) e com o MS estendido; • Coloca a primeira mão, naturalmente, no solo e recolhe a segunda, para não tocar no solo; • Impulsiona o MI da frente e simultaneamente faz um balanço com o outro; • Alinha todo o corpo na passagem pela vertical e afasta ao máximo as duas pernas; • Faz repulsão do braço apoiado; olha para a mão que apoia no solo; • No final do movimento, roda a bacia preparando a chegada ao solo; • Termina em equilíbrio na posição de afundo e virado no sentido contrário ao do início do movimento.
Salto de mãos à frente	<ul style="list-style-type: none"> • Inicia com pequena corrida seguida de salto em extensão, de forma a provocar o desequilíbrio necessário; • Apoia as mãos longe dos pés (sem fase de voo), com os MS estendidos e no prolongamento do tronco; olha para as mãos durante todo o movimento; • Bloqueia os ombros e faz uma repulsão forte e dinâmica dos MS; • Impulsiona o MI da frente e simultaneamente faz um balanço enérgico com o outro; • Une os MI após a passagem pela vertical e mantém o corpo em

	<p>extensão durante o tempo de voo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flete ligeiramente os MI na receção mantendo os MS elevados no prolongamento do tronco e a cabeça colocada naturalmente entre eles.
Rodada	<ul style="list-style-type: none"> • Inicia com salto em extensão de forma a provocar o desequilíbrio necessário; • Apoia as mãos alternadamente longe dos pés (sem fase de voo), com os MS estendidos; coloca a primeira mão naturalmente, e a segunda voltada para dentro, uma em cada um dos lados da linha imaginária; • Impulsiona o MI da frente e simultaneamente faz um balanço com o outro; • Alinha todo o corpo após a passagem pela vertical, unindo os dois MI; • Faz repulsão dos MS projetando os ombros e o tronco para cima; • Olha para as mãos; roda a bacia preparando a chegada ao solo; • Termina com um salto em extensão; fica virado no sentido contrário da execução.
Rolamento à retaguarda com passagem por AFI	<ul style="list-style-type: none"> • Deixa cair a bacia em direcção ao solo, procurando amortecer o contacto com o mesmo através do apoio prévio das mãos no solo e fletindo, ligeiramente, o tronco sobre os MI; • Flete a cabeça para a frente, olhando para o peito; desequilibra o corpo para trás, mantendo sempre os MI junto ao peito; • Apoia os MS, fletidos ou estendidos, no solo, perto da cabeça, o mais cedo possível; • Faz a repulsão dos MS até à sua extensão, quando a bacia passar pela vertical, ao mesmo tempo que afasta os MI do tronco, até definir a posição de AFI; • Olha para as mãos, dirige um ou ambos os pés para o solo, de uma forma lenta e controlada, até definir a posição inicial.
Avião	<ul style="list-style-type: none"> • MI bem estendidos; Equilíbrio num só MI; • Tronco paralelo ao solo; • MS estendidos, paralelos, à frente da cabeça; • Mantém a posição durante 3 segundos.
Posição angular	<ul style="list-style-type: none"> • Posição de sentado com os MS estendidos; mãos bem abertas,

	<p>voltadas para a frente, apoiadas no solo junto às coxas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tronco alinhado, cabeça levantada, olha em frente; ângulo de 90°; • Faz total repulsão dos MS e mantém o tronco direito; • Coloca os MI paralelamente ao solo e o mais elevado possível; • Mantém a posição durante 3 segundos.
Ponte	<ul style="list-style-type: none"> • MI bem esticados; • Pés e mãos apoiados no solo; • Ombros na vertical; • MS estendidos; • Bacia elevada.
Elementos de ligação (Saltos, voltas e afundos)	<p>Saltos: Executa os saltos com grande amplitude (grande afastamento dos dois MI); eleva o mais possível do solo; mantém uma postura corporal correta (boa colocação de todos os segmentos corporais); faz a recepção ao solo pela ponta do pé e com ligeira flexão da perna de chegada; termina em equilíbrio</p> <p>Voltas: Executa o movimento em meia ponta; coloca a cabeça fixando um ponto (a cabeça é a última a rodar e a primeira a chegar, para concluir a rotação); mantém o peso do corpo sobre o MI de apoio; utiliza os MS na execução do movimento; alinha todos os segmentos corporais, mantendo-os na vertical; termina em equilíbrio.</p> <p>Afundo: executa o movimento com elegância, amplitude e correção; mantém o olhar dirigido para a mão da frente.</p>

Tabela 3 - Componentes críticas dos elementos gímnicos de Ginástica de Solo para o 9º ano

A grelha focada a avaliação foi dividida em 4 níveis:

- **Nível 1:** Não executa a competência essencial;
- **Nível 2:** Executa com muitas correções;
- **Nível 3:** Executa com alguma correção;
- **Nível 4:** Executa perfeitamente.

Considerou-se que os alunos atingiram o sucesso quando alcançassem o nível 3 ou 4 e insucesso se estivessem no nível 1 ou 2. Para conseguir definir um resultado foi calculada a média das duas tentativas de cada uma das competências motoras avaliadas.

Para proceder à recolha de imagens foram previamente pedidas autorizações à Direção da escola e aos encarregados de educação dos alunos.

As filmagens realizaram-se em dois momentos, o primeiro para avaliar as competências motoras de forma analítica, e o segundo para avaliar as competências em contexto de sequência gímnica.

5.4.5. Procedimentos estatísticos e *software* utilizado:

Na recolha de imagens foram utilizadas duas máquinas de filmar Fujifilm A230.

Os dados obtidos, tanto do Questionário como da observação direta, foram submetidos a tratamento estatístico no programa Microsoft Excel 2010, tendo sido criadas tabelas de frequências e percentagens e gráficos de percentagens com os resultados maior relevância para o estudo.

5.5. Apresentação e Discussão de Resultados

5.5.1. Dados relativos ao Questionário

Em relação ao questionário aplicado aos 20 alunos em estudo, obtive informações que poderão ter alguma relevância, não só na perceção do envolvimento dos visados face à disciplina de Educação Física e, mais concretamente, à modalidade de Ginástica de Solo, assim como na posterior análise dos resultados obtidos na parte prática.

À questão sobre o seu interesse na disciplina, os alunos responderam da seguinte forma:

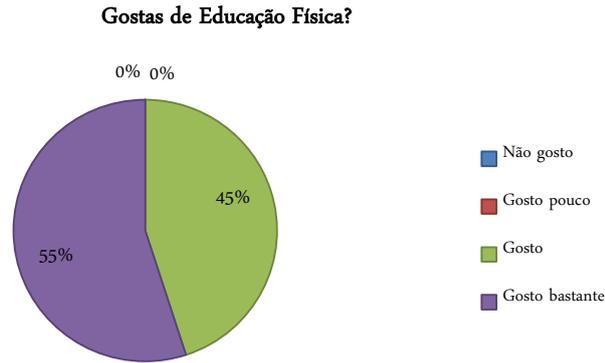


Gráfico 1 – O gosto pela Educação Física, em percentagem.

Analisando o gráfico é fácil perceber que todos os inquiridos possuem uma reação positiva face à Educação Física, verificando-se que não houve nenhum elemento que respondesse “Não gosto”, ou “Gosto pouco” da disciplina, tendo 45% dos alunos assinalado “Gosto”, e 55%, “Gosto bastante”. De uma forma geral a disciplina é do agrado dos alunos, o que por si só já deveria constituir um sinal de sucesso nos resultados, mas como se poderá verificar no decorrer desta análise, essa não é a realidade.

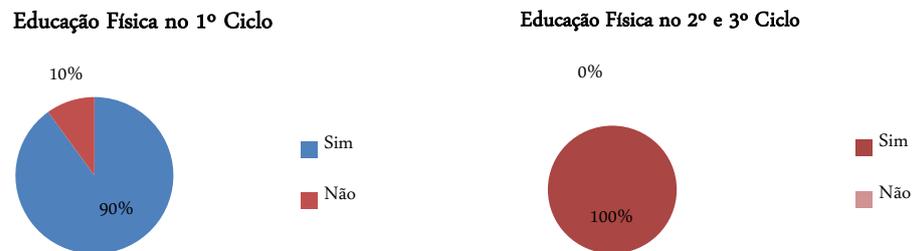


Gráfico 2 – Alunos que tiveram Educação Física no 1º ciclo. **Gráfico 3** – Alunos que tiveram E.F. no 2º e 3º ciclo.

Quando questionados sobre se tiveram a possibilidade de frequentar aulas de educação física nos anos anteriores, a grande maioria respondeu afirmativamente, tendo apenas 10% dos alunos respondido de forma negativa, e somente para o 1º Ciclo. Assim, e mediante estes resultados, podemos concluir que a Educação Física fez parte integrante do currículo escolar de 80% dos elementos da turma até ao secundário.

No que diz respeito à opinião dos alunos sobre o seu desempenho motor na disciplina de Educação Física, esta é revelada pelos mesmos da seguinte forma:

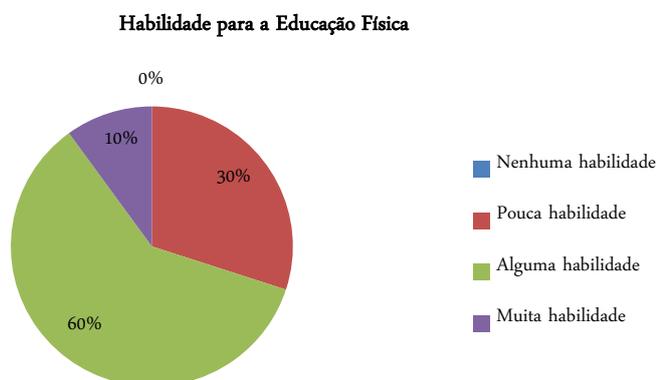


Gráfico 4 – Percepção do desempenho motor na disciplina de Educação Física

Dos 20 alunos em estudo, 12 (60%) acreditam ter “Alguma habilidade” para a disciplina, sendo que sendo que 30% acham que têm “Pouca habilidade” e 10% afirmam que têm “Muita habilidade”. Nenhum aluno respondeu que não possuía “Nenhuma habilidade” para a Educação Física.

Estes resultados estão de certa forma desenquadrados com o gosto da maioria dos alunos pela disciplina, assim como com a frequência com que praticaram E.F. ao longo dos anos escolares. Apesar de a maioria ter tido a disciplina durante todo o seu percurso escolar até aqui, e de demonstrarem uma relação bastante positiva com a E.F., são muitos os que assumem que apenas têm pouca, ou alguma habilidade para a mesma (90% no total).

Outra das questões abordadas no questionário pretendia perceber qual a percepção dos alunos relativamente à sua habilidade motora na modalidade de Ginástica de Solo. Desta questão resultou o gráfico seguinte.

Habilidade para a Ginástica de Solo

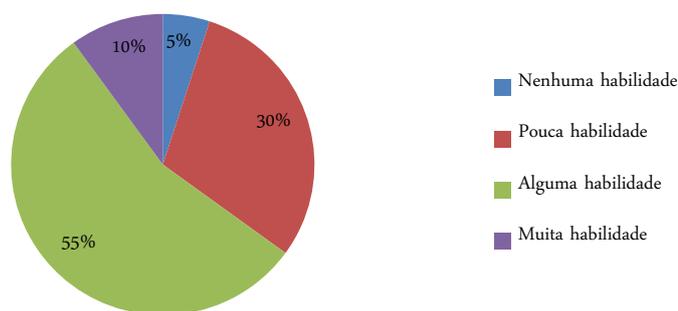


Gráfico 5 - Percepção da habilidade motora na Ginástica de Solo

Pela análise dos dados é facilmente perceptível que um pouco mais de metade dos alunos (55%) acredita ter apenas “Alguma habilidade” para a modalidade e que 30% acha mesmo que tem “Pouca habilidade” para a Ginástica de Solo. Quanto aos extremos, 10% dos inquiridos afirma ter “Muita habilidade”, enquanto 5% declara não ter “Nenhuma habilidade” para a modalidade. A recolha destes dados permitir-me-á enquadrar os objetivos do estudo com a opinião dos alunos em análise, de forma a relacionar a percepção destes com as competências motoras adquiridas.

Questionados sobre a prática da modalidade de Ginástica de Solo durante a fase de ensino do 2º e 3º Ciclo houve alguns resultados surpreendentes, como demonstra o gráfico seguinte.

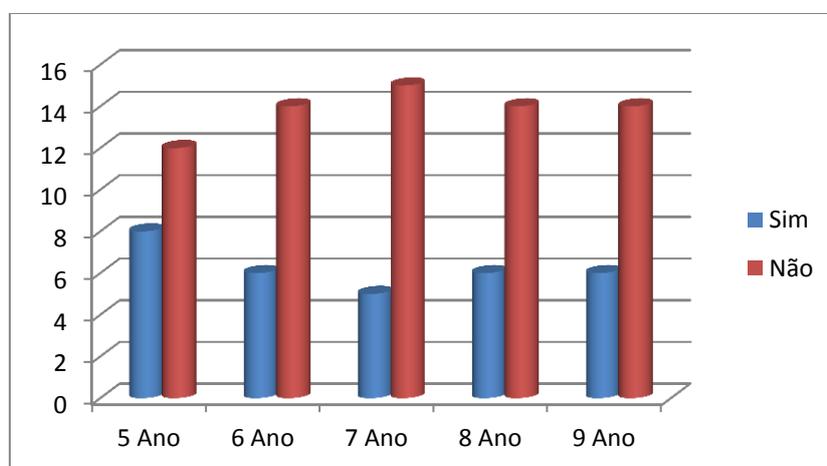


Gráfico 6 – Frequência da abordagem da modalidade no 2º e 3º Ciclo

Dos 20 alunos em estudo, apenas 8 afirmaram ter tido a modalidade no 5º ano e 6 no 6º ano, correspondendo ao 2º Ciclo. Mas o cenário do 3º Ciclo não é mais animador, apresentando apenas 5 alunos a afirmarem terem tido Ginástica de solo no 7º ano, 6 alunos no 8º ano, e também 6 alunos no 9º ano. Estes resultados não correspondem ao esperado, uma vez que a modalidade é obrigatória no Programa curricular da disciplina em todos os anos letivos. Talvez esta ausência da Ginástica de Solo justifique a fraca percepção dos alunos face ao seu desempenho motor na modalidade.

5.5.2. Competências motoras dos alunos na Ginástica de Solo

Relativamente às duas situações de avaliação das competências motoras na Ginástica de Solo, foram analisados os resultados específicos de cada um dos elementos gímnicos que compõe o programa desta modalidade para o 9º ano, ou seja, os resultados que nos permitem avaliar se as competências exigidas à entrada do 10º ano foram adquiridas.

No que diz respeito às **situações analíticas** da Roda a um Braço e ao Salto de Mãos, verifiquei que existe uma importante taxa de insucesso, como se pode confirmar nos dados a seguir apresentados.

Roda a um Braço

	Frequência	Percentagem
Nível		
Nível 1	2	10%
Nível 2	10	50%
Nível 3	8	40%
Nível 4	0	0%
Total	20	100%

Tabela 4 – Dados relativos à Roda a um Braço.

Roda a um braço - Níveis

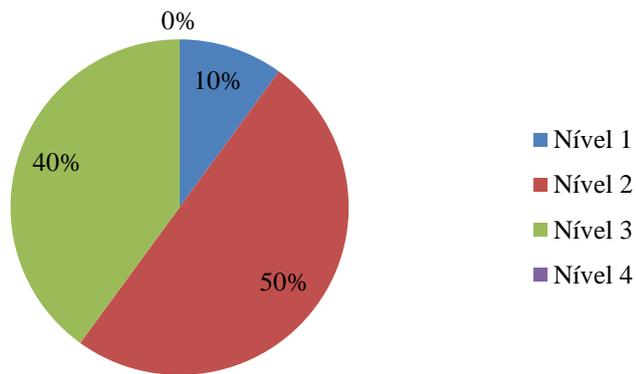


Gráfico 7 - Percentagens relativas aos níveis presentes na Roda a um Braço

Da tabela e gráfico atrás apresentados, e que representam os resultados obtidos pela observação e análise do elemento “Roda a um Braço” em contexto de exercício isolado, podemos concluir que a maioria dos alunos enquadra-se nos níveis 2 (50%) e 3 (40%) de desempenho motor, estando ainda 10% dos alunos no nível 1. Neste exercício não houve nenhum elemento da turma a obter o nível máximo (nível 4).

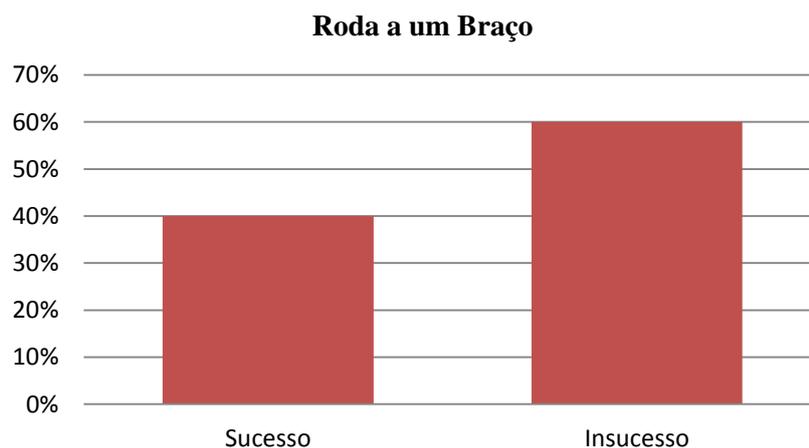


Gráfico 8: Percentagem de sucesso e insucesso na Roda a um Braço

Analisando de uma forma geral, verifica-se, pela tabela e respectivo gráfico apresentados anteriormente, que apenas 40% dos alunos foram capazes de atingir os níveis de sucesso para este exercício.

Salto de Mãos

		Frequência	Porcentagem
Nível	Nível 1	16	80%
	Nível 2	0	0%
	Nível 3	3	15%
	Nível 4	1	5%
Total		20	100%

Tabela 5 – Dados relativos ao Salto de Mãos

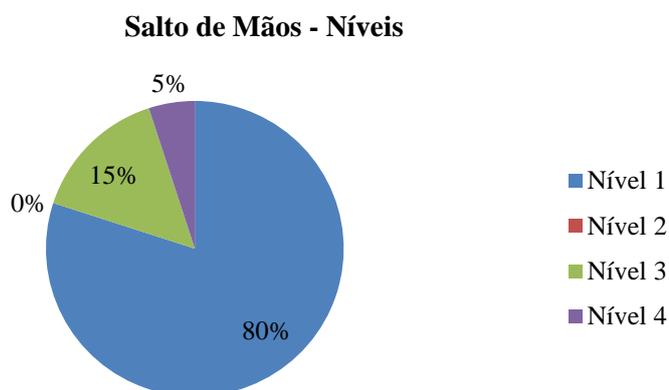


Gráfico 9 - Percentagens relativas aos níveis presentes no Salto de Mãos

Analisando a tabela e o gráfico relativos ao “Salto de Mãos” é fácil constatar a diferença enorme que existe entre os alunos que se apresentam no nível 1 (80%, correspondendo a 16 alunos) e os que se encontram no nível 3 e 4 (15% e 5%, respetivamente), do exercício. A ausência de indivíduos presentes no nível 2 indica uma clara discrepância entre os que conseguem realizar o exercício, ainda que com algumas correções, e aqueles que não adquiriram as competências mínimas para a execução do salto.

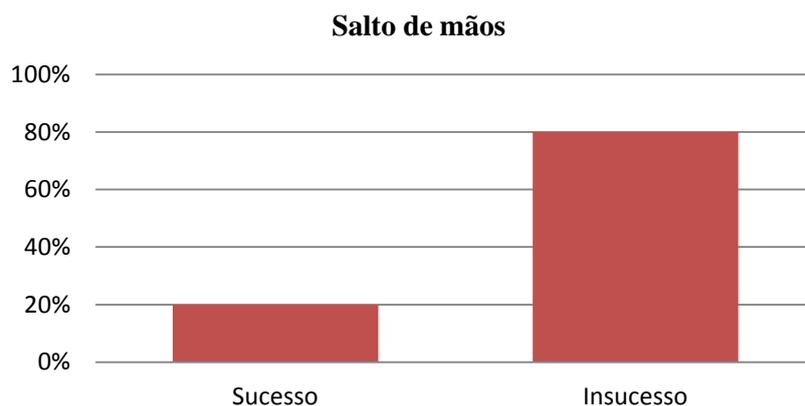


Gráfico 10 - Percentagem de sucesso e insucesso no salto de mãos

Quando procuramos uma visão global do elemento gímnic, podemos constatar que a percentagem de sucesso é muito reduzida (20%), correspondendo a um total de apenas 4 alunos.

Sucesso vs Insucesso na Roda a um Braço e no Salto de Mãos



Gráfico 11: O sucesso e o insucesso na Roda a um Braço e no Salto de Mãos.

Quando comparamos a Roda a um Braço e o Salto de Mãos, podemos então verificar as diferenças enormes que existem entre o sucesso e o insucesso nestes dois elementos gímnicos, principalmente no Salto de Mãos, em que existe uma diferença de 60% entre os dois resultados, prevalecendo o insucesso. A discrepância entre o sucesso e o insucesso na Roda a um Braço não é tão significativa (20%), mas não deixa de ser relevante para o lado negativo.

Entrando nos elementos analisados em situação de **sequência**, os dados obtidos são também muito pouco positivos.

Rodada

		Frequência	Porcentagem
Nível	Nível 1	3	15%
	Nível 2	10	50%
	Nível 3	7	35%
	Nível 4	0	0%
Total		20	100%

Tabela 6 - Dados relativos à Rodada

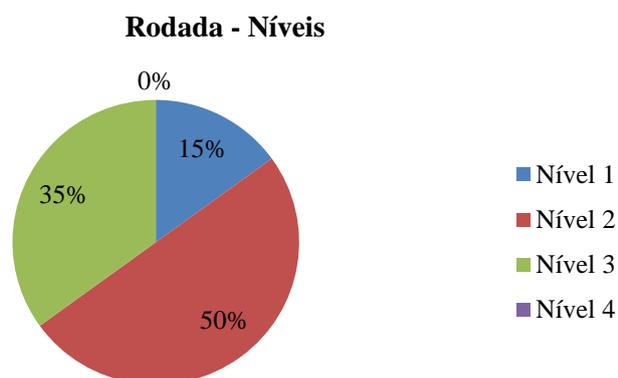


Gráfico 12 - Percentagens relativas aos níveis presentes na Rodada

Observando a tabela e o gráfico anteriores, podemos verificar que 65% dos alunos se encontram no nível 1 e 2 (15% e 50%, respectivamente), restando apenas 35% de alunos, que corresponde a 7 elementos, no nível 3 de desempenho motor deste elemento gímico. A Rodada não foi executada na perfeição (nível 4) por nenhum dos 20 alunos participantes no estudo.

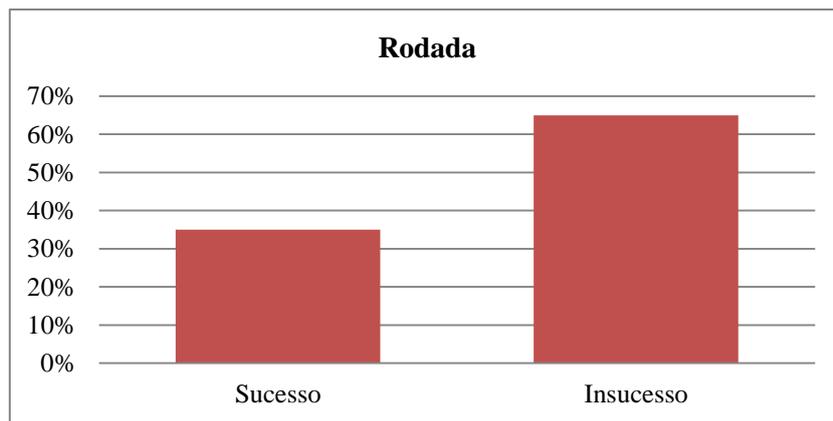


Gráfico 13: Percentagem do sucesso e insucesso na Rodada

Analisando o sucesso e insucesso do exercício, constatamos que apenas 35% dos alunos foram capazes de realizar a Rodada com sucesso, remetendo os restantes 65% para o insucesso no que diz respeito à aquisição das capacidades motoras do elemento gímnico que constam do programa para o 9º ano.

Rolamento à retaguarda com saída em AFI

		Frequência	Percentagem
Nível	Nível 1	6	30%
	Nível 2	11	55%
	Nível 3	3	15%
	Nível 4	0	0%
Total		20	100%

Tabela 7 - Dados relativos ao Rolamento à Retaguarda com saída em AFI

Rolamento atrás com saída em AFI

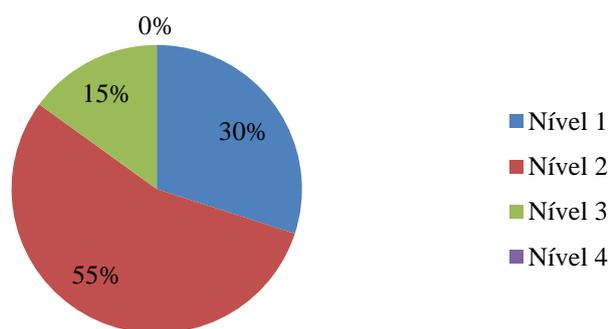


Gráfico 14 - Percentagens relativas aos níveis presentes ao Rolamento à Retaguarda com saída em AFI

De acordo com os dados apresentados, um pouco mais de metade dos alunos (55%) executou com bastantes correções o Rolamento à Retaguarda com saída em AFI, enquadrando-se no nível 2 de desempenho motor. Algo abaixo na percentagem, mas ainda com um valor relevante, está o nível 1 de execução deste exercício, com 30% dos alunos (6 elementos) a não serem capazes de realizar a tarefa. 15% dos indivíduos, que corresponde a 3 alunos, realizaram o exercício com algumas correções enquadrando-se no nível 3. Nenhum elemento conseguiu executar o rolamento na íntegra (nível 4).

Rolamento à Retaguarda

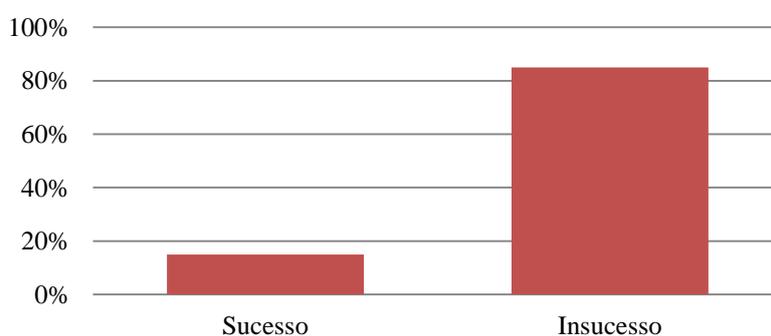


Gráfico 15: Percentagem do sucesso e insucesso no Rolamento à Retaguarda com saída em AFI

Olhando para o gráfico da taxa de sucesso e insucesso do Rolamento à Retaguarda com saída em AFI, os resultados são pouco animadores, sendo que só 15%

dos alunos é que conseguiram superar os níveis considerados de insucesso. A complexidade deste exercício pode ser um dos motivos dos fracos resultados.

Avião

		Frequência	Porcentagem
Nível	Nível 1	2	10%
	Nível 2	8	40%
	Nível 3	9	45%
	Nível 4	1	5%
Total		20	100%

Tabela 8 - Dados relativos ao Avião

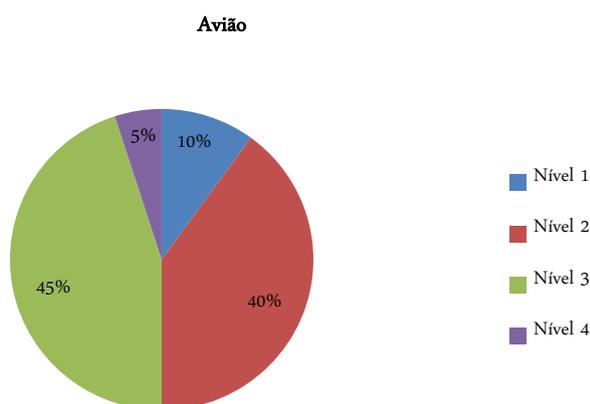


Gráfico 16 - Percentagens relativas aos níveis presentes ao Avião.

Analisando os dados apresentados na tabela e gráfico anteriores, podemos observar que existe uma grande proximidade entre o nível 2 (40%) e o nível 3 (45%), o que nos revela que a maioria dos alunos (17) está no limite entre o insucesso e o sucesso na execução do exercício. Apenas 2 alunos não foram capazes de realizar a tarefa, a que corresponde 10% do total, e somente 1 aluno concluiu o exercício na perfeição.

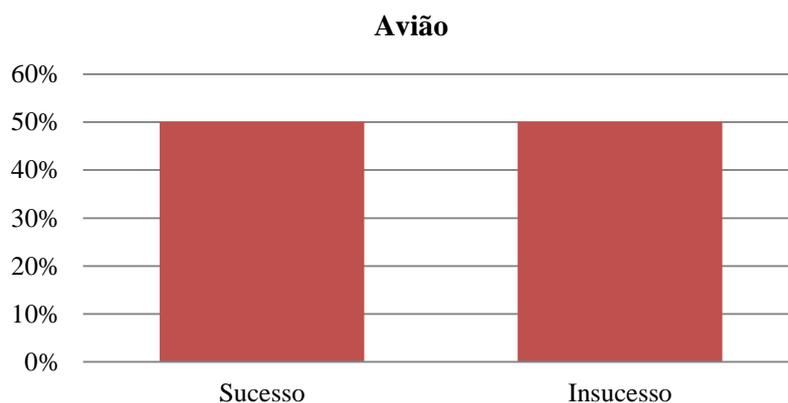


Gráfico 17: Percentagem do sucesso e insucesso no Avião

Como referido anteriormente, a maioria dos alunos está no limite entre o insucesso e o sucesso neste elemento gímico. Conjugando o total de casos, verificou-se um equilíbrio entre ambas as condições, sendo de 50% para o sucesso, e outros 50% para o insucesso.

Ponte

		Frequência	Percentagem
Nível	Nível 1	3	15%
	Nível 2	6	30%
	Nível 3	10	50%
	Nível 4	1	5%
Total		20	100%

Tabela 9 - Dados relativos à Ponte.

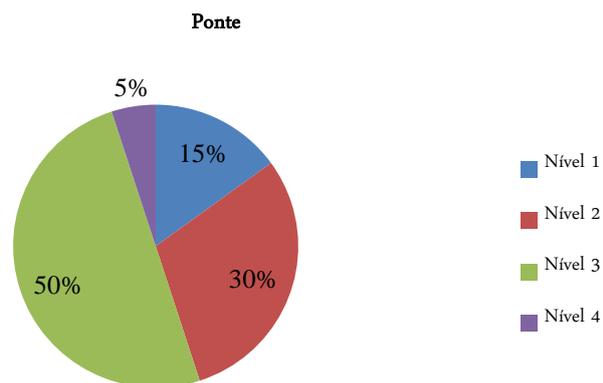


Gráfico18 - Percentagens relativas aos níveis presentes à Ponte.

Analisando os dados relativos ao elemento gímnico “Ponte”, podemos constatar que 45% dos alunos se encontram situados nos níveis 1, 15%, e 2, 30%, correspondendo a um total de 3 e de 6 alunos, respetivamente. A percentagem mais alta de alunos (50%) encontra-se no nível 3 do desempenho motor da tarefa. Os restantes 5% atingiram mesmo o nível 4 de desempenho.

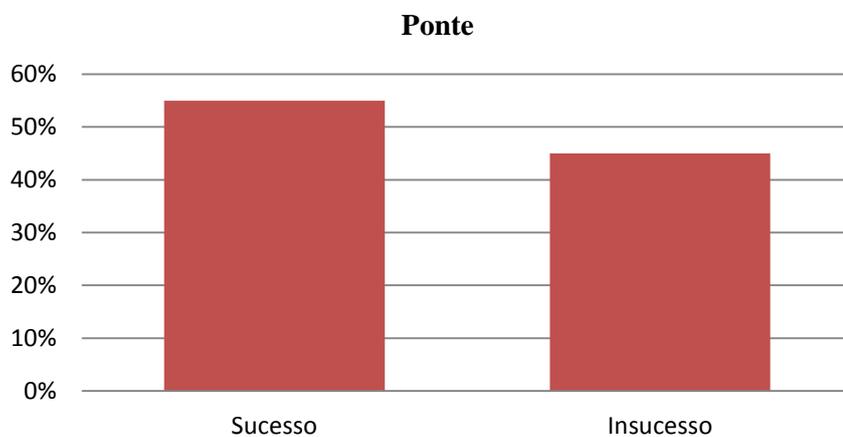


Gráfico 19: Percentagem do sucesso e insucesso na Ponte

A Ponte foi o único elemento gímnico a obter uma percentagem de sucesso positiva (55%), ainda que a diferença sobre o insucesso seja de apenas 2 alunos, correspondendo a 10%.

Posição angular

		Frequência	Porcentagem
Nível	Nível 1	2	10%
	Nível 2	16	80%
	Nível 3	2	10%
	Nível 4	0	0%
Total		20	100%

Tabela 10 - Dados relativos à Posição Angular.

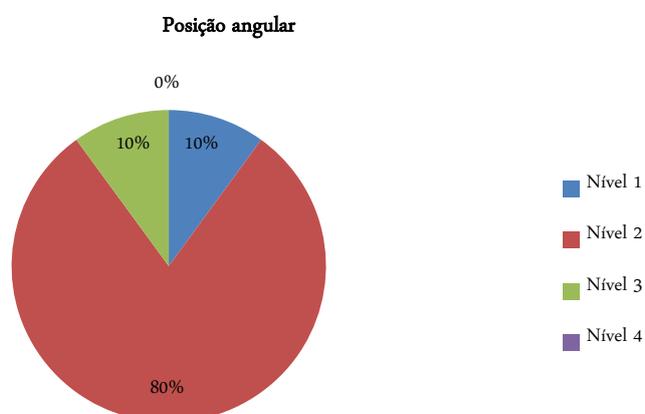


Gráfico 20 - Percentagens relativas aos níveis presentes à Posição Angular.

A Posição Angular possui resultados bastante díspares, estando 80% dos alunos (16) no nível 2 de execução do movimento, o que indica que o executam, mas com grandes correções, e os restantes 20% distribuídos pelos níveis 1 (10%) e 3 (10%). Nenhum aluno conseguiu realizar a Posição Angular sem correções, ou seja, ninguém alcançou o nível 4.



Gráfico 21: Percentagem do sucesso e insucesso na Posição Angular

O insucesso na execução da Posição Angular é quase total, existindo apenas 10% de casos em que a execução do exercício atingiu os requisitos mínimos de sucesso. A percentagem de 90% de alunos que não se revelou capaz de concretizar a Posição Angular pode ter tido a sua principal razão no completo desconhecimento do exercício pela maior parte da turma.

Voltas

		Frequência	Percentagem
Nível	Nível 1	4	20%
	Nível 2	14	70%
	Nível 3	2	10%
	Nível 4	0	0%
Total		20	100%

Tabela 11 - Dados relativos às Voltas

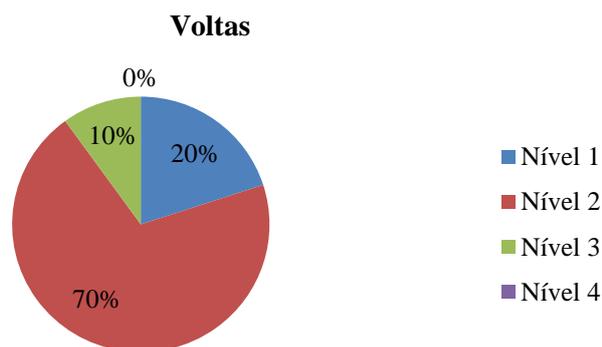


Gráfico 22 - Percentagens relativas aos níveis presentes às Voltas

Antes de mais é necessário referir que, e atendendo ao facto de a maioria dos alunos desconhecer qualquer elemento gímico pertencente ao grupo das Voltas, houve concordância geral em escolher a Meia Pirueta como elemento a ser avaliado.

Analisando os dados recolhidos relativamente à Meia Pirueta, é perceptível a clara prevalência de alunos que se enquadram no nível 2 de desempenho motor (70%, correspondentes a 14 indivíduos), seguida dos 4 alunos (20%) que não executaram a tarefa (nível 1) e os 10% (2 alunos) que a executaram com algumas correções (nível 3). Mais uma vez, nenhum elemento em estudo conseguiu realizar o exercício de forma perfeita.

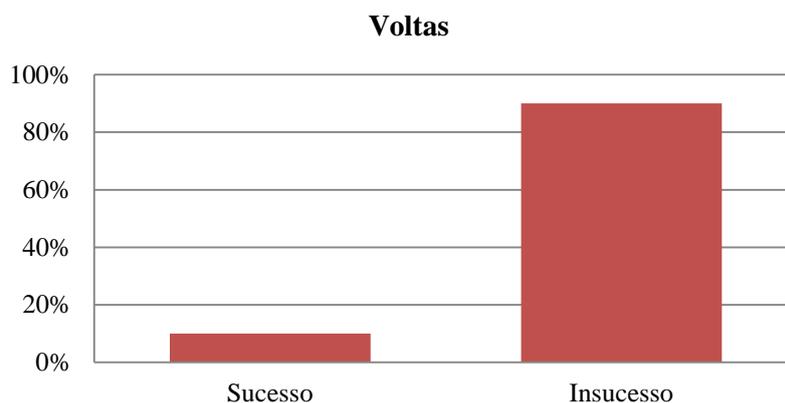


Gráfico 23: Percentagem do sucesso e insucesso na Volta

A par da Posição Angular, o elemento de ligação “Voltas” revelou ser igualmente problemático verificando-se novamente uma percentagem de apenas 10% de resultados positivos. Este resultado não deixa de ser estranho pois a meia-pirueta é um

exercício com relativa facilidade de execução, o que me leva a crer que, e face ao insucesso registado, este elemento nunca tenha sido abordado nas aulas.

Sucesso vs Insucesso nos elementos que compõe a Sequência

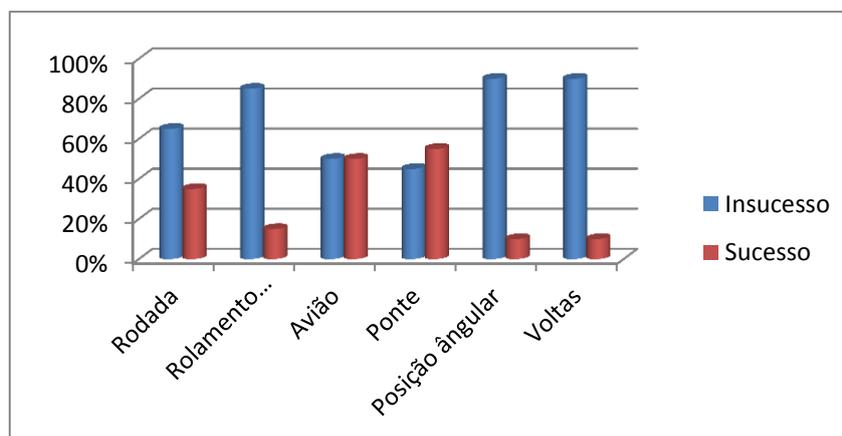


Gráfico 24: Taxa de Sucesso e Insucesso nos diferentes elementos gímnicos

Como se pode verificar por este gráfico final, relativo aos elementos gímnicos avaliados em situação de sequência, existem fortes casos de insucesso na aquisição das competências motoras propostas para o 9º ano, o que significa que, de uma forma geral, os alunos não cumpriram os objectivos mínimos estipulados no Programa de Educação Física para o seu nível de aprendizagem. Salvo as exceções da Ponte e do Avião, todos os outros exercícios terminaram com saldo negativo relativamente ao desempenho motor esperado.

5.5.3. Percepção da habilidade motora na Ginástica de Solo vs Resultados obtidos nas situações em análise

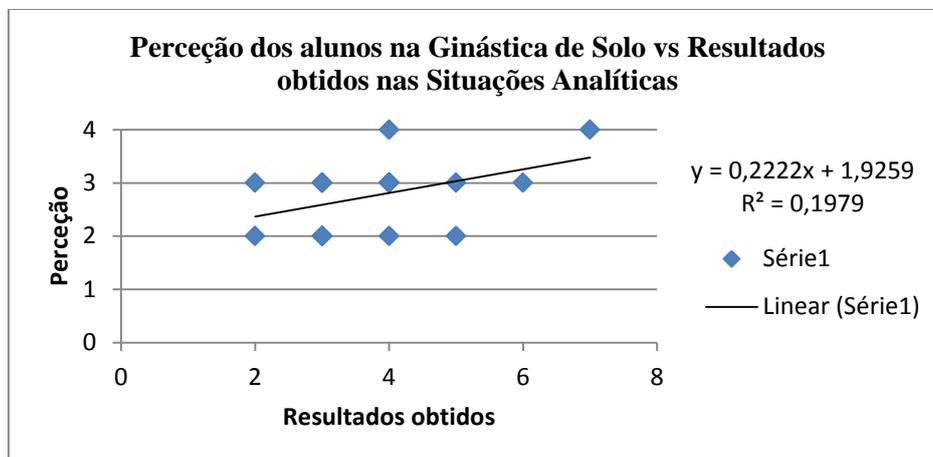


Gráfico 25: Percepção dos alunos face à habilidade para a Ginástica de Solo vs Resultados obtidos nas situações analíticas.

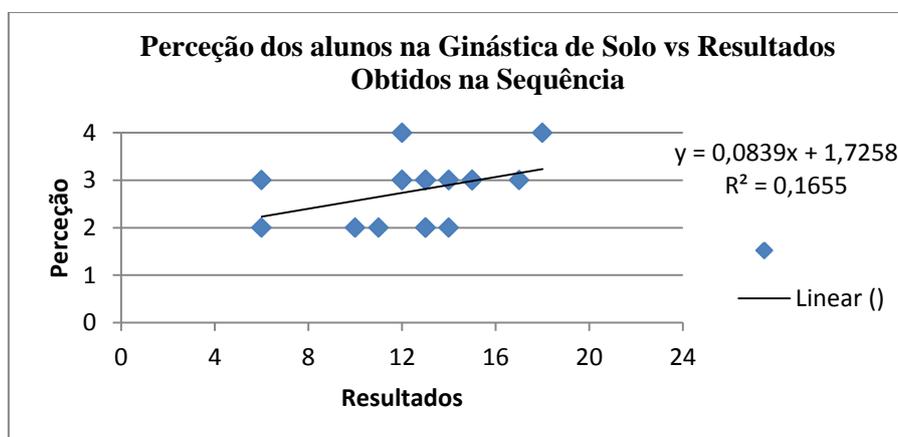


Gráfico 26: Percepção dos alunos face à habilidade para a Ginástica de Solo vs Resultados obtidos em situação de sequência.

Quando procuramos comparar a percepção que os alunos possuem relativamente à sua habilidade para a modalidade de ginástica, e os resultados que obtivemos ao realizar este estudo, chegamos à conclusão que existem valores muito baixos de correlação, tanto na situação analítica, como na sequencial ($r = 0,19$ e $r = 0,16$, respetivamente). Isto indica que aquilo que os alunos pensam sobre si na modalidade,

não corresponde aos resultados alcançados neste estudo, ou seja, os alunos sobrevalorizaram as suas habilidades motoras.

5.6. Conclusões

O objetivo principal deste estudo era identificar quais os níveis de competência motora adquiridos pelos alunos do ensino profissional na modalidade desportiva de ginástica de solo à entrada para uma nova etapa educativa

Mais concretamente, o que se pretendia era verificar se o domínio motor apresentado pelos alunos na Ginástica de Solo estava de acordo com o estipulado pelo Programa de Educação Física para o 3º Ciclo.

Apesar de esta ser uma pequena amostra que poderá não ser representativa da realidade, a principal conclusão que surge após a análise de todos os resultados é que a maioria dos alunos não adquiriu as competências motoras dos elementos gímnicos determinados pelo Programa para o 9º ano. Tanto nos exercícios isolados, como na sequência, o resultado final tendeu de forma categórica para o insucesso dos alunos, chegando mesmo, em alguns casos, a valores na ordem dos 90%. Aliás, nos 8 elementos gímnicos e elementos de ligação analisados, apenas dois (o Avião e a Ponte) registaram números positivos (50% e 55% de casos de sucesso, respectivamente).

Ora, numa modalidade que está presente no Programa da disciplina desde o 1º Ciclo, seria de esperar que existisse alguma facilidade na execução dos exercícios propostos, uma vez que o próprio currículo está estruturado para a aprendizagem progressiva das competências motoras. Analisando os resultados e procurando justificar os mesmos de forma empírica, pois não possuo dados concretos que comprovem a minha razão, surgem factores que poderão estar intrinsecamente ligados ao insucesso observado.

Tais resultados poderão então ser fruto de inúmeras situações que condicionaram o desenvolvimento das habilidades motoras dos alunos em questão. A não inclusão da Ginástica de Solo nas aulas de Educação Física, por exemplo, pode ser um dos motivos da não concretização dos objetivos propostos. Associada a este fator pode estar a escassez, ou inexistência, de recursos materiais adequados à prática da modalidade, ou

até mesmo a opção do professor em não lecionar tal matéria. Este último ponto poderá ter influência em outros dois fatores: ou o docente acredita que os recursos presentes não são os mais apropriados e poderão mesmo colocar em causa a integridade física dos alunos, ou o à vontade do próprio professor face à Ginástica de Solo não é o suficiente para arriscar a execução de um processo de ensino-aprendizagem nesta modalidade. Ainda neste seguimento de ideias, um planeamento incorreto do processo ensino-aprendizagem, ou até a execução deficitária desse mesmo planeamento, pode surgir também como factor limitativo na aprendizagem dos alunos. Por outro lado, a escassez de aulas de Educação Física e o número excessivo de alunos por turma poderão certamente significar um importante entrave no processo de ensino-aprendizagem da Ginástica de Solo, modalidade esta que, devido às inúmeras especificidades que possui, necessita de muito tempo e empenho da parte dos alunos, e professores, para que as competências motoras sejam adquiridas.

Independentemente de todas as possíveis razões apresentadas para a situação de insucesso escolar presente na turma em questão, na Ginástica de Solo, assim como em qualquer outra modalidade, nunca se deve avançar no processo de ensino enquanto as aprendizagens anteriores não estiverem consolidadas. As diretrizes presentes nos Programas de Educação Física servem como referência para a estruturação do ensino das modalidades ao longo de todo o período escolar, mas é o professor que determina os graus de desenvolvimento presentes na turma e que ajusta os conteúdos a lecionar, e a forma como os leciona, aos seus alunos.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta fase final de mais uma etapa, torna-se relevante realizar uma reflexão pessoal sobre este último ano da minha vida, apontando as vivências positivas, e as menos positivas, do ponto de vista pessoal e profissional.

O estágio pedagógico é o culminar de todo o processo da formação do indivíduo enquanto futuro professor, permitindo desenvolver, entre outras, competências de conceção, realização, observação, reflexão e avaliação, tendo como base os conhecimentos adquiridos ao longo da formação. A prática pedagógica constituiu um momento privilegiado da formação que agora termino, possibilitando-me um rol de experiências diversificadas que envolveram não apenas as minhas turmas, mas toda a comunidade escolar. Azevedo, et al (2011) refere que *“em oportunidades onde a prática é exercida no contexto educativo adequado ao desempenho da docência que se propõe, os níveis de satisfação e de realização ampliam-se, possibilitando práticas reflexivas e contextualizadas.”* A meu ver, este foi, não só o momento de ensinar aquilo que sei mas, acima de tudo, de aprender a ensinar, e aprender a lidar com os problemas reais inerentes à profissão. Porque o ensino não é um ato isolado, e muito menos estanque, porque o professor não pode trabalhar para si, porque depende de outros, é crucial encarar todo o processo não como um meio de transmissão de saberes, mas de construção de aprendizagens. Para ensinar é necessário saber o que, quando, e como transmitir, tendo a capacidade de se adaptar de acordo com o contexto em questão. Durante todo este trajeto foquei a minha estratégia em promover ambientes de aprendizagem simplificadoros, participativos e significativos, recorrendo à diferenciação pedagógica e a uma participação ativa do próprio aluno. Simultaneamente, procurei fortalecer as capacidades de responsabilidade, autonomia, cooperação, aquisição e decisão dos alunos, no sentido de promover o seu desenvolvimento integral. Mas apesar de toda a planificação inicial, de todos os esforços para cumprir os objetivos propostos, tive inúmeras vezes de recorrer a novas estratégias para conseguir contornar as dificuldades que foram surgindo. Como já referi, o professor não depende apenas de

si, estando condicionado a todas as outras peças que compõe o complexo puzzle que constitui o processo de ensino-aprendizagem. Foi nestes momentos de maior frustração pelo insucesso das estratégias adotadas que constatei a importância de ter uma boa base de apoio, humano e material, nesta fase de estágio. A experiência é fundamental na resolução de problemas que surgem, por exemplo na preparação e gestão da aula em situações de falta de material ou de espaço, ou nos recorrentes atos de indisciplina da parte dos alunos, ou até mesmo na gestão dos alunos em contexto de aula segundo os seus níveis de aprendizagem. Tudo isto parece simples nos livros, mas a realidade é bem mais complexa. Em situações deste género, valeu-me o apoio de quem já é experiente na matéria, nomeadamente o meu professor cooperante. Ao longo do ano fui acumulando experiências que me permitiram criar a minha própria base de apoio, mas no início do estágio confesso que vivi situações de verdadeira angústia e frustração. Agora acredito que é primordial iniciar todo o processo com a criação de rotinas relativas aos procedimentos básicos de gestão da sala de aula. Assim que essas rotinas estejam consolidadas, torna-se mais fácil centrarmo-nos naquilo que define a nossa profissão, o ensino e a aprendizagem dos nossos alunos. Ora, todas estas adaptações não podem ser feitas ao acaso. São pensadas e estruturadas de acordo com aquilo que já experienciamos, ou seja, têm como suporte uma reflexão cuidada sobre todos os aspetos envolventes.

Ser professor requer uma postura introspectiva e reflexiva sobre os seus atos, mas torna-se também fundamental aprender a lidar com todos os intervenientes do processo. Neste sentido, a minha atuação enquanto estagiária desenvolveu-se num ambiente de permanente reflexão sobre as minhas ações pedagógicas, numa perspetiva não só do meu desenvolvimento profissional, mas também pessoal. Porque os meus actos se refletem nos actos dos meus colegas e alunos, porque tudo o que dizemos, ou fazemos, pode influenciar os que nos rodeiam, trabalhar em prol do bem comum é essencial para o nosso sucesso enquanto professores, e enquanto Seres Humanos.

Segundo Freire (1996), *“O professor que realmente ensina...está cansado de saber que as palavras a que falta a corporeidade do exemplo pouco ou quase nada valem.”*

O ensino não passa pelo debitar incessante de saberes, ou pela acumulação desmesurada de experiências irreflectidas. Ensinar requer tempo para refletir, para

perceber até que ponto as nossas ações se enquadram com os nossos objetivos. A reflexão permite reorganizar as ideias e construir novos saberes, no sentido de conseguir uma maior adequação e integração do que pretendemos transmitir, assim como também nos permite criar flexibilidade mental para saber como reagir e agir em situações futuras similares.

Para Alarcão (1996), *“a reflexão é essencial para a construção da identidade docente e para o seu desenvolvimento profissional, pois permite que o professor seja capaz de transformar a sua prática e se constituir como sujeito autónomo que pode suscitar mudanças no contexto educacional.”*

O ato de reflexão é uma das características que nos define e que nos diferencia, ou seja, que nos torna únicos. Refletir sobre todo o processo que decorreu durante este último ano fez-me crescer na minha individualidade. Foram imensas as dificuldades que senti ao longo desta fase e só com muita força de vontade fui capaz de chegar a este patamar. Desde a conceção da planificação, até à avaliação e reflexão sobre os resultados, passando pela transmissão de saberes e pela postura na sala de aula e na comunidade escolar, tudo representou novidade para mim. Senti medo, angústia, frustrações, mas também tive momentos de alegria e de realização pessoal. Porque os erros também fazem parte do crescimento humano, eu admito que errei, bastante, mas que se fosse hoje provavelmente não voltava a cometer os mesmos erros. A sensação que resta, agora que tudo terminou, é a de um trabalho inacabado, de um sem número de perguntas às quais agora consigo responder, mas que na altura em que surgiram, me atormentaram sem piedade, na sensação de que poderia ter feito mais, pelos meus alunos e por mim. Apesar de tudo, permanece a esperança de ter contribuído com algo positivo, e de em alguns momentos ter conseguido dignificar a profissão que almejo um dia abraçar.

O importante é acreditar que não existe um só trajeto para o sucesso pois este depende de inúmeras variáveis. Seja qual for o caminho escolhido, é essencial compreender que a evolução enquanto profissional da docência e enquanto pessoa, são cruciais para assegurar a qualidade de ensino dos alunos.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcão, Isabel (org.) (1996). *Formação reflexiva de professores. Estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora LDA.

Azevedo, E., Pereira, B., Sá, C. (2011). *Perceções docentes acerca da formação inicial na atuação pedagógica: estudo de caso dos professores de Educação Física* [Versão eletrónica]. *Revista Ibero-America de Educação*, 56

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

Betti, M., Zuliani, L. (2002). *Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas*. Consultado a 20/11/2013 em <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1363/1065>

Busto, R. (s.d.). *Aprendizagem dos Exercícios Básicos da Ginástica de Solo*. Consultado a 28/11/2012 em <http://pt.scribd.com/doc/111475744/Solo>

Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Escola Secundária José Gomes Ferreira, Boletim SPEF, nº 10/11, pp. 135-151. Sociedade Portuguesa de Educação Física.

Fernandes, S. (2003). *Vivências e Percepções do Estágio Pedagógico. A perspectiva dos estagiários da Universidade do Minho*. Consultado a 20/09/2013 em <http://pt.scribd.com/doc/49395400/Susana-Caires-Vivencias-e-percepcoes-do-estagio-pedagogico>

Freire, P. (1996). *Pedagogia da Autonomia. Saberes necessários à Prática Educativa (25ª Edição)*. São Paulo: Paz e Terra (Coleção Leitura). [Versão eletrônica]

Gonçalves, N. (2012). *Competências motoras na Ginástica de solo. Estudo exploratório com crianças do 7º ano de escolaridade*. Relatório de Estágio da Universidade do Minho.

Junior, N., Tassoni, E. (2013) *A educação física, o docente e a escola: concepções e práticas pedagógicas*. Consultado a 13/01/2014 em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092013000300013&script=sci_arttext

Kraemer, M. (2005). *A avaliação da aprendizagem como processo construtivo de um novo fazer*. Consultado a 10/10/2012 em <http://www.gestiopolis.com/Canales4/rrhh/aprendizagem.htm>

Lavoura, T. Botura, H, ; Darido, S. (2006). *Educação Física Escolar: Conhecimentos necessários para a Prática Pedagógica*. Publicado na Revista da Educação Física/UEM. Consultada a 13/01/2014 em <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3341/2414>

Junior, C. et al (2012). *A Ginástica Artística como conteúdo da Educação Física Escolar*. Perspetivas Online: Ciências Biológicas da Saúde.

Merida, F. e Massagardi F. (2002). *Proposta de um Planeamento de aulas para o Ensino dos Saltos Básicos do Trampolim Acrobático*. Santo André.

Metas da aprendizagem (2012). Documento de apoio à organização curricular e programas de Educação Física, disponível em: http://www.metasdeaprendizagem.min-edu.pt/wp-content/uploads/2010/09/Ed_Fisica_Doc_Apoio.pdf (acedido a 05/12/2012).

Nóvoa, A. (2001). *Professor pesquisador e reflexivo*. Entrevista concedida ao programa televisivo Salto para o Futuro, 13 de Setembro de 2001.

Programa de Educação Física, Componente de Formação Sociocultural Disciplina de Educação Física (2004/2005). Cursos Profissionais de Nível Secundário. Ministério da Educação.

Programa de Educação Física (Reajustamento) para o Ensino Básico do 3ºCiclo (2001). Revisão efetuada por João Jacinto, João Comédias, Jorge Mira e Lúcia Carvalho. Consultado a 28/11/2012 em <http://www.dgidec.min-edu.pt/ensinobasico/index.php?s=directorio&pid=54&ppid=3>

Santos, M. e Pinto, J. (2003). Avaliação das Aprendizagens. Coleção: Referenciais de Formação Pedagógica Contínua de Formadores. Instituto de Emprego e Formação Profissional.

Shulman, L. (1986). *Those who understand: Knowledge growth in teaching*. *Educational Researcher*, 15, 2, pp. 4-14.

8. ANEXOS

Anexo 1 - Planificação Anual



Planificação Anual

Ano lectivo: 2012/2013
Curso: Técnico de Manutenção Industrial - Electromecânica
Ano: 10º Turma: S
Disciplina: Educação Física

Objectivos Gerais:

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material;
2. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas;
3. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas;
4. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo;
5. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil;
6. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:
 - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
 - Reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam;
 - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.

Módulo	Data		N.º horas
	Início	Fim	
Jogos Desportivos Coletivos I	19/09/2012	06/03/2013	12,75
Ginástica I	17/10/2012	16/01/2013	9
Atletismo	10/04/2013	12/06/2013	10,5
Dança I	30/01/2013	26/06/2013	9
Atividade Física/Contexto e Saúde I	03/04/2013	17/04/2013	4,5
Aptidão Física	10/10/2012	13/03/2013	4,5
		Total	50

Data: 30/09/2013

O/A Professor/a



Ministério da Educação

NOVAS OPORTUNIDADES



POPH



UNIÃO EUROPEIA



Planificação Anual

Ano lectivo: 2012/2013
Curso: Técnico de Multimédia
Ano: 11º Turma: M
Disciplina: Educação Física

Objectivos Gerais:

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material;
2. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas;
3. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas;
4. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo;
5. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil;
6. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:
 - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
 - Reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam;
 - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.

Módulo	Data		N.º horas
	Início	Fim	
Jogos Desportivos Coletivos II	21/09/2012	11/01/2013	12
Ginástica II	02/11/2012	25/01/2013	7.5
Raquetes	04/01/2013	12/04/2013	9
Dança II	22/02/2013	17/05/2013	7.5
Atividade Física/Contexto e Saúde II	04/04/2013	19/04/2013	4,5
Aptidão Física	26/10/2012	26/04/2013	4,5
		Total	45

Data: 28/09/2012

O/A Professor/a



COMUNIDADE EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Anexo 2 – Planeamento do Módulo de Badminton



ESCOLA SECUNDÁRIA DE MONSERRATE – VIANA DO CASTELO

CURSOS PROFISSIONAIS - 2012/ 2013

Ficha de Planificação Modular

Ano Letivo: 2012/ 2013
Curso: Técnico de Multimédia Ano: 11º Turma: M
Disciplina: Educação Física
Nº módulo: 8 Designação do módulo: Raquetes
Nº de horas: 9 Nº de tempos: 12
Data de início: 11/01/2013 Data de conclusão: 12/04/2013

I - Conteúdos: BADMINTON – NÍVEL INTRODUÇÃO.

II – OBJECTIVOS (comportamentos observáveis):

O aluno:

- Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
- Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: *a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.*
- Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:
 - Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente flectidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correcto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
 - Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante.
 - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando, correctamente, os seguintes tipos de batimentos: *Clear* - na devolução do volante com trajectórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
Lob - na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).
- Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Pág. 1 de 2



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL



III – Estratégias de aprendizagem:

De orientação pelo professor.

De cooperação entre professor e aluno:

- Ensino centrado na tarefa.
- Feedback recíproco.
- Individual
- Pequeno grupo.

De orientação pelo aluno:

- Situações problema e/ou resolução de problemas

IV – Recursos:

Recursos materiais existentes na escola, constantes no inventário da disciplina.

V – Avaliação (critérios e instrumentos):

Avaliação diagnóstica;

Avaliação formativa;

Grelhas de avaliação prática;

Fichas de avaliação de atitudes e comportamentos;

Trabalho teórico sobre a modalidade (para alunos impossibilitados da prática desportiva);

Auto e hetero-avaliação.

Parâmetros de Avaliação a observar

Domínio Psicomotor – 70%

Domínio Sócio afetivo – 30%

Data:

O/A Professor/a:

(Nome completo)

Grelha de Vickers - Badminton

Módulo Desportos de Raquetas: Badminton	N.º de Aulas 6 aulas						Turma 11.º M	
	1.ª 90'	2.ª 90'	3.ª 90'	4.ª 90'	5.ª 90'	6.ª 90'		
CONTEÚDOS								
Pega de Direita/Esquerda								
Lob		T/E	E	C	C			
Clear		T/E	E	C	C			
Serviço Curto/Comprido		T/E	E	C	C			
Posição Base		T/E	E	C	C			A.F.
Amorti	A.D.	T	E	E	E	C		
Drive		T	E	E	E	C		
Jogo Singulares		T	E	E	E	C		

A.D. – Avaliação Diagnóstica; T – Transmissão; E – Exercitação; C – consolidação; A.F. – Avaliação Final

Anexo 3 – Plano de Aula de Futebol

	Docente: Joana Alves	Ano: 10° Turma: S	Data: 27/02/2013	Nº de alunos: 26 + 1 aluno com dispensa médica
	Unidade Didáctica/Módulo: Desportos Coletivos I Função Didáctica: Consolidação. Aula nº 9 de 10	Local: E.S. Monserrate Espaço: Pavilhão 1	Hora: 16h50 Duração: 90'	Material: 6 bolas de futebol; 18 cones; 13 coletes.

Objetivo Geral: Futsal – Consolidação da mobilidade ofensiva e defensiva.

Parte		Objectivos Específicos	Metodologias		Critérios de êxito
			Atividades	Organização/Material	
I N I C I A L	10'	- Preparar o sistema cardiorrespiratório e muscular para os exercícios da aula; - Exercitar a marcação e desmarcação.	Exercício 1 - Jogo da “bola elétrica”	- Dividir a turma em 4 equipas, duas em cada metade do campo; - O elemento que tem a bola deve apanhar os seus colegas tocando-lhes com a bola. Material: 2 bolas	- Mantêm-se sempre em movimento - Realizam a tarefa com empenho
F U N D A M E N T A L	15'	- Desenvolver a movimentação ofensiva em superioridade numérica	Exercício 1 - 2x1+GR	- Dividir o espaço em 6 campos - O exercício decorre nos 2 sentidos. - Atacam os 2 elementos e após perda de bola, ou finalização, defende 1 e o outro vai à baliza. Material: 6 bolas e 18 cones.	- O elemento que não tem a bola procura os espaços vazios para a receber e progredir em profundidade; - O elemento que tem a bola conduz a mesma de forma a atrair o adversário para a zona lateral e passa a bola para o colega, penetrando rapidamente no ataque.

	15'	- Desenvolver a movimentação ofensiva em superioridade numérica	Exercício 2 - 3x2+GR Condicionantes - Os defesas fazem apenas contenção; - Os defesas podem roubar a bola	- Dividir o espaço em 4 campos - Em cada campo vão estar 2 equipas de 3 elementos do mesmo nível; - O exercício decorre nos 2 sentidos. Material: 18 cones e 4 bolas	- O elemento que tem a bola faz o passe e penetra rapidamente na defesa; - Os elementos que não possuem a bola estão constantemente em movimento.
	20'	- Exercitar a mobilidade ofensiva e defensiva.	Exercício 3 - 4x4 Variante: Colocar mais duas balizas em cada campo. Cada equipa pode marcar golo em 2 balizas.	Nos mesmos campos do exercício anterior. - Mesmo exercício mas sem guarda-redes para facilitar a marcação do adversário. - Ao fim de 5 minutos rodar as equipas; as que estiverem a perder mudam de campo no sentido do ponteiro dos relógios. Material: 18 cones e 3 bolas	- Os alunos sem posse de bola procuram criar linhas de passe para os seus colegas; - A equipa que defende procura bloquear as jogadas ofensivas.
	10'	- Desenvolver a condição física.	Exercício 4 - Treino de condição física: <ul style="list-style-type: none"> • Alternar: Corrida no local, skipping médio, skipping à retaguarda, saltos laterais com apoios alternados (3 repetições); • Agachamento com salto à frente seguido de agachamento com salto atrás (4 repetições); • No chão, alternar: salto de escador (8x); Extensões de braços (4x); saltos laterais a pés juntos (4x). (3 repetições); • 2 séries de 20 abdominais; • 3 series de 10 elevações de tronco; 	- Os alunos colocam-se de frente para o professor, em xadrez.	- Os alunos realizam os exercícios ao ritmo estipulado pelo professor e tendo em atenção a sua postura.
F I N A L	5'	- Alongar os diferentes grupos musculares; - Exercitar a flexibilidade articular; - Questionar, caso seja necessário, sobre as actividades desenvolvidas na aula.	Exercício 1 - Alongamento dos músculos solicitados na aula: Quadríceps; Isquiotibiais; Gémeos; Lombares e Abdominais. - Breve reflexão sobre a aula.	- Os alunos colocam-se de frente para o professor	- Concentrados às indicações do professor. - Realizam as tarefas com empenho. - Questionam no caso de possuírem alguma dúvida

Anexo 4 – Cartaz de divulgação do Seminário



Seminário

Atividade Física/Contextos de Saúde

09h30 - Suporte Básico de Vida - uma necessidade de saúde
Enfermeira Cristina Pereira (Hospital Privado de Viana)

10h30 - Intensidade do exercício vs Efetividade e novas metodologias
Mestre Mário Simões (ESDL-IPVC)

11h30 - “Ainda estás sentado?!” - Como o sedentarismo prejudica os jovens
Mestre César Chaves (ESDL-IPVC)

ESM ao Vivo
3 de abril de 2013
Aula Magna

Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física da ESM 2012/2013



Anexo 5 – Cartaz de divulgação do Remo Indoor



Remo Indoor

5ªfeira - 4 abril 2013 ESM ao Vivo



**Demonstração e
Torneio de Remo
Indoor**



**Vídeo de Divulgação
da Modalidade**

Remo Lazer



Remo Competição



Vem experimentar!!!

Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física 2012/2013 em parceria com o clube Viana Remadores do Lima.

Anexo 6 – Cartaz de divulgação do torneio Tribol



TORNEIO TRIBOL

Futsal
Voleibol
Basquetebol

4x4



5ªfeira - 4 abril 2013
ESM ao Vivo

Inscrições limitadas
Dia 12 de março no Pavilhão
das 10h às 17h
Equipas de 12 elementos
(mistas)



Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física da ESM 2012/2013



Anexo 7 – Quadro competitivo do torneio Tribol



Fase de Grupos

Horas	Basquetebol	Voleibol	Futsal
9:00	Pedro +11 x Sungalhada Mix	Pedro +11 x Triboleiros	Sungalhada Mix x Triboleiros
9:20	Win's x 11ºB	Win's x Eletrokonami	11ºB x Eletrokonami
9:40	A tua prima de pé x Os piores	A tua prima de pé x 11ºJ	Os piores x 11ºJ
10:00	Os revolucionários x Artistas do 12ºH	Os revolucionários x Navalheiras	Artistas do 12ºH x Navalheiras
10:20	Pedro +11 x Triboleiros	Sungalhada Mix x Triboleiros	Pedro +11 X Sungalhada Mix
10:40	Win's x Eletrokonami	11ºB x Eletrokonami	Win's x 11ºB
11:00	A tua prima de pé x 11ºJ	Os piores x 11ºJ	A tua prima de pé x Os piores
11:20	Os revolucionários x Navalheiras	Artistas do 12ºH x Navalheiras	Os revolucionários x Artistas do 12ºH
11:40	Sungalhada Mix x Triboleiros	Pedro +11 x Sungalhada Mix	Pedro +11 x Triboleiros
12:00	11º B x Eletrokonami	Win's x 11ºB	Win's x Eletrokonami
12:20	Os piores x 11ºJ	A tua prima de pé x Os piores	A tua prima de pé x 11ºJ
12:40	Artistas do 12ºH x Navalheiras	Os revolucionários x Artistas do 12ºH	Os revolucionários x Navalheiras



Quartos-de-final

Horas	Basquetebol	Voleibol	Futsal
14:30	Os Navalheiras x A tua prima de pé	Sungalhada Mix x 11ºB	A tua prima de pé x Os Revolucionários
14:45	Triboleiros x 11ºB	Os Revolucionários x A tua prima de pé	Navalheiras x Os piores
15:00	Os Piores x Os Revolucionários	Triboleiros x Pedro +11	Pedro +11 x Sungalhada Mix
15:15	Sungalhada Mix x Pedro +11	Os Piores x Navalheiras	Triboleiros x 11ºB

Meias-finais

Horas	Basquetebol	Voleibol	Futsal
15:40	Navalheiras x Os piores	Sungalhada Mix x Triboleiros	Os revolucionários x Pedro + 11
15:55	Triboleiros x Sungalhada Mix	A tua prima de pé x Os Piores	Navalheiras x Triboleiros

Finais

Horas	Basquetebol	Voleibol	Futsal
16:15	Os Piores x Sungalhada Mix	Sungalhda Mix x Os Piores	Pedro +11 x Navalheiras

Anexo 8 – Pedido de autorização aos encarregados de educação

ESCOLA SECUNDÁRIA DE MONSERRATE



Núcleo de Estágio de Educação Física

Exmo. (a) Sr. (a) Encarregado (a) de Educação,

A professora estagiária Joana Alves vem solicitar que o vosso educando possa ser filmado no decorrer das aulas de Educação Física, no âmbito de um estudo de investigação do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho, cujo tema é **“O domínio motor de alunos na Ginástica, à entrada no ensino profissional”**. Os alunos irão abordar aspectos técnicos de Ginástica de Solo para verificar se as competências motoras relativas ao término do ensino básico, conforme os programas nacionais de Educação Física, foram alcançadas.

Atenciosamente,

A Docente

Eu, _____, Encarregado de Educação do aluno(a) _____, nº ____ da turma ____ do 10º ano, autorizo/ não autorizo que o meu educando seja filmado no decorrer das aulas de Educação Física.

Encarregado de Educação

Anexo 9 – Questionário



Questionário

O Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária de Monserrate pretende realizar um estudo referente às competências motoras adquiridas pelos alunos do Ensino Secundário relativamente à Modalidade Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática). Os dados recolhidos são confidenciais e serão utilizados apenas no trabalho de investigação, pelo que pedimos que responda a este questionário de forma sincera.

1. Identificação

1.1 Nome: _____

1.2 N.º: ____

1.4 Ano: ____

1.6 Turma: ____

1.3 Idade: ____

1.5 Sexo: ____

1.7 Data de nascimento: __/__/__

1.8 Naturalidade: _____

1.9 Nacionalidade: _____

1.10 Morada: _____

Código Postal: ____ - ____ Localidade: _____

2. Relação com a disciplina de Educação Física

2.1 Gostas de Educação Física?

a) Não gosto

b) Gosto pouco

c) Gosto

d) Gosto bastante

2.2 Tiveste Educação Física no 1º Ciclo?

a) Sim

b) Não

2.3 Tiveste Educação Física no 2º e 3º Ciclo?

a) Sim

b) Não

2.4 Qual foi a tua nota a Educação Física no 3º Período do ano letivo anterior? _____

2.5 Como te consideras em termos de "desempenho motor" na disciplina de Educação Física?

- a) Nenhuma habilidade
- b) Pouca habilidade
- c) Alguma habilidade
- d) Muita habilidade

3. Relação com a Modalidade Desportiva Ginástica

3.1 Na Disciplina de Educação Física, tiveste Ginástica em todos os anos letivos?

- a) Sim (Caso tenhas respondido "Sim", passa para a pergunta 3.2)
- b) Não (Caso tenhas respondido "Não", passa para a pergunta 3.3)

3.2 Assinala quais as variantes da modalidade que tiveste e em que anos:

Ginástica de Solo					
5ºano	6º ano	7ºano	8º ano	9º ano	10ºano
<input type="checkbox"/>					

Ginástica de Aparelhos					
5ºano	6º ano	7ºano	8º ano	9º ano	10ºano
<input type="checkbox"/>					

Ginástica Acrobática					
5ºano	6º ano	7ºano	8º ano	9º ano	10ºano
<input type="checkbox"/>					

3.3 Nunca tiveste a modalidade de Ginástica na disciplina de Educação Física?

- a) Nunca tive (passa para a pergunta 3.5)
- b) Apenas em alguns anos letivos (passa para a pergunta 3.4)

3.4 Assinala quais as variantes da modalidade que tiveste e em que anos:

Ginástica de Solo					
5ºano	6º ano	7ºano	8º ano	9º ano	10ºano
<input type="checkbox"/>					

Ginástica de Aparelhos					
5ºano	6º ano	7ºano	8º ano	9º ano	10ºano
<input type="checkbox"/>					

Ginástica Acrobática					
5ºano	6º ano	7ºano	8º ano	9º ano	10ºano
<input type="checkbox"/>					

3.5 Como consideras o teu "desempenho motor" na **Ginástica de Solo**?

- a) Nenhuma habilidade
- b) Pouca habilidade
- c) Alguma habilidade
- d) Muita habilidade

Obrigada pela colaboração!

