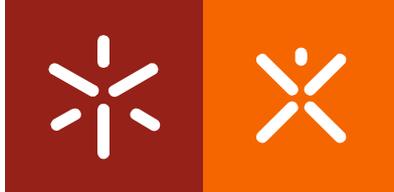


Universidade do Minho
Instituto de Educação

Susana Raquel Machado Costa

**Relatório de Estágio A Importância Da
Educação Física: Qual A Influência/Importância
Da Ponderação Da Nota De Educação Física
Na Média Final Segundo A Perceção Dos Alunos.**



Universidade do Minho

Instituto de Educação

Susana Raquel Machado Costa

**Relatório de Estágio A Importância Da
Educação Física: Qual A Influência/Importância
Da Ponderação Da Nota De Educação Física
Na Média Final Segundo A Perceção Dos Alunos.**

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho efetuado sob a orientação da

Professora Doutora Carla Marisa Maia Moreira

Agradecimentos

O presente trabalho não seria possível sem a preciosa colaboração de um conjunto de pessoas que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a realização do mesmo.

Um muito obrigado à **Escola** que me acolheu durante oito anos enquanto aluna e um ano enquanto Professora Estagiária. Obrigada por esta oportunidade e obrigada por toda a ajuda prestada.

Um profundo e sincero agradecimento à **Professora Dr^a Carla Moreira**, pela orientação dada, pelo apoio disponibilizado e paciência.

A todos os **professores**, que contribuíram para o meu desenvolvimento não só profissional mas também pessoal, em especial ao **professor Gabriel Silva**, orientador de Estágio Pedagógico, que me transmitiu as competências necessárias para a profissão de docente.

Aos meus queridos **alunos** pois a realização deste trabalho apenas foi possível com a colaboração, disponibilidade e empenho de todos eles. Irão ser sempre a minha primeira turma. Nunca me esquecerei dos momentos que partilhamos juntos.

Aos meus colegas de Estágio: **Daniela Alves, Frederico Neto, Joana Ribeiro, João Faria e Patrícia Abreu**, pela partilha constante de conhecimentos, pelas ajudas mútuas demonstradas e por todos os momentos vividos neste nosso ano tão especial.

À minha família: em especial **aos meus pais e irmã**, pelo amor, por serem o meu pilar, por inculcaram valores que garantiram uma boa educação e desenvolvimento e por proporcionarem a manutenção dos meus estudos e sonhos. O que sou a eles o devo, e espero poder retribuir-vos tudo o que até hoje me deram, bem como poder fazer-vos sentir orgulhosos do meu trajeto. Um sincero obrigado por terem sido a base de toda a motivação na permanência e conclusão deste meu trajeto.

Ao meu **namorado**, em quem confio todas as minhas decisões e preocupações. Um muito obrigado por saberes ouvir-me tão bem e me compreenderes ainda melhor. Obrigado por toda a alegria que transmites e por fazeres tudo isto valer a pena.

Resumo

Relatório de Estágio: A Importância da Educação Física: Qual a influência/importância da ponderação da nota de Educação Física na média final segundo a percepção dos alunos

O presente Relatório de Estágio assenta num conjunto de atividades didáticas e pedagógicas desenvolvidas ao longo de todo o ano letivo. Este relatório tem como base a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O relatório encontra-se dividido em quatro grandes capítulos. O primeiro concerne ao enquadramento da prática de ensino supervisionada, no qual será feito um enquadramento pessoal e da própria instituição onde o estágio foi realizado, bem como uma caracterização da turma pela qual estive responsável. O segundo capítulo diz respeito à Organização e Gestão do Ensino-Aprendizagem no qual abordo a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação de todo o processo. No capítulo três é feita uma descrição da minha participação nas atividades desenvolvidas na escola e da relação estabelecida com a comunidade, fazendo referência a todas as atividades desenvolvidas pelo grupo de estágio ao longo do ano. Por último, o capítulo quatro corresponde à Investigação e Desenvolvimento Profissional, no qual é apresentado o estudo de investigação realizado, A Importância da Educação Física: Qual a influência/importância da ponderação da nota de Educação Física na média final segundo a percepção dos alunos.

O presente estudo surge do facto da nota da disciplina de Educação Física (EF) não ser contabilizada para o cálculo da média final do Ensino Secundário (ES) e de acesso ao Ensino Superior. O principal objetivo deste estudo é perceber se existem diferenças na motivação e na percepção da importância da disciplina de EF, entre os alunos do sexo masculino do Ensino Básico (EB) e do ES. A amostra foi constituída por 104 alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos.

Os resultados mostram que os alunos do ES, para os quais a nota de EF não influencia a média final, não se revelam menos motivados para a prática das aulas de EF; os dois ciclos de ensino consideram que as aulas de EF devem continuar a ser de carácter obrigatório e que a nota de EF deveria ser contabilizada para o cálculo da média final. As aulas de EF, na perspetiva dos alunos dos EB e ES, são classificadas como sendo excelentes e boas, respetivamente.

Palavras-chave: Motivação; Educação Física; Ponderação para Média Final.

Abstract

Internship Report: The importance of Physical Education: What is the influence/importance of Physical Education classification on final average, according on pupils perception

This Training Report is based on a set of teaching and educational activities throughout the academic year. This study aims to obtain on the degree of Master of Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education.

It's divided into four main chapters. The first one is about the supervised practice teaching, in which it will be a personal framework, an overview of the institution in which I performed my stage and a characterization of the class for which I was responsible. The second chapter concerns the organization and Teaching/Learning Management in which I approach the design, planning, implementation and evaluation of the whole process. In chapter three, I describe my participation at school and my relationship with the community, referring to all the activities developed by the stage group throughout the academic year. Finally, the fourth chapter corresponds to the Research and Professional Development, in which I present my research study: The Importance of Physical Education: What is the influence / importance of weighting Note Physical Education in final average according to the perception of students.

This study arises from the fact that the note of Physical Education (PE) no longer count towards the final score of Secondary Education (SE) and the access to higher education. The main objective is to see if there are differences of motivation and perception among male students of Basic Education (BE) and SE towards the PE discipline. The sample consisted of 104 male students aged between 12 and 18 years.

The results show that students in the SE, in which the PE classification does not influence the final average, were not less motivated to practice the PE classes; the two levels of education consider that PE classes should continue to be mandatory character; the two cycles of education say that PE classification should be accounted for the final average. PE classes, in the view of students of BE and SE, are rated excellent and good, respectively.

Keywords: Motivation; PE; Weighting to Final Average.

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vi
Índice de Tabelas.....	viii
Lista de Abreviaturas.....	ix
1- Introdução	11
2- Enquadramento da Prática de Ensino Supervisionado.....	13
2.1- Enquadramento Pessoal	13
2.2- Enquadramento Institucional.....	14
2.3- Caracterização da Turma.....	15
3- Organização e Gestão do Ensino-Aprendizagem	19
3.1- Conceção	19
3.2- Planeamento	20
3.3- Realização	24
3.4- Avaliação das Aprendizagens.....	28
4- Participação na Escola e a Relação com a Comunidade.....	31
4.1- Atividades Realizadas	31
5- Investigação e Desenvolvimento Profissional.....	35
5.1- Introdução	35
5.2- Revisão da Literatura	36
5.3- Objetivos.....	41
5.4- Metodologia	41
5.5- Resultados.....	43
5.6- Discussão dos Resultados	44
5.7- Conclusões e Recomendações	50
6- Considerações Finais	51
7- Referências Bibliográficas.....	53
8- Anexos.....	59

Índice de Tabelas

Tabela 1- Respostas mais frequentes do Ensino Básico e do Ensino Secundário	43
Tabela 2- Questão 5_ Face às outras disciplinas, a Educação Física é:/ Por quê?	45
Tabela 3- Questão 6_ As aulas de Educação Física são:/ Por quê?	46
Tabela 4- Questão 8_ A classificação da disciplina de Educação Física:/Por quê?	47
Tabela 5- Questão 9_ Se a Educação Física não contasse/contasse para a média final, o teu empenho seria: /Por quê?	48
Tabela 6- Questão 10_ Na tua opinião, qual será o motivo pelo qual a Educação Física é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade?	49

Lista de Abreviaturas

AF- Atividade Física

EB- Ensino Básico

EF- Educação Física

ES- Ensino Secundário

UD- Unidade Didática

1- Introdução

A elaboração do presente relatório surge no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, integrada no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade do Minho.

Este relatório encontra-se dividido em quatro grandes capítulos. O primeiro concerne ao enquadramento da prática de ensino supervisionada, onde será feito um enquadramento pessoal e da própria instituição onde estagiei, bem como uma caracterização da turma que esteve à minha responsabilidade. O segundo capítulo diz respeito à Organização e Gestão do Ensino-Aprendizagem onde abordo a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação de todo o processo. No capítulo três descrevo a minha participação na escola e a minha relação com a comunidade, referindo todas as atividades desenvolvidas pelo grupo de estágio ao longo do ano. Por último, o capítulo quatro corresponde à Investigação e Desenvolvimento Profissional, onde apresento o meu estudo de investigação: **A Importância da Educação Física: Qual a influência/importância da ponderação da nota de Educação Física na média final segundo a percepção dos alunos.** Inicialmente é feita uma revisão da literatura, onde fundamentarei o meu estudo, seguido dos objetivos traçados bem como da metodologia utilizada. Finalmente serão apresentados os resultados do estudo bem como a sua discussão e conclusão.

Vários alertas têm chamado a atenção para o problema das crianças de hoje não encontrarem oportunidades suficientes para realizarem Atividade Física (AF) no dia-a-dia, quer em atividades escolares, quer em atividades de participação voluntária, espontâneas ou organizadas, de forma a obterem benefícios para a saúde. A falta de movimento pode não só levar a um restringir do corpo, da coordenação e do desenvolvimento motor, como pode influenciar aspetos da personalidade tais como: a percepção, a cognição, o discurso, as emoções, e o comportamento social (Lopes et al 2011)

Uma vez que a sociedade está cada vez mais obesa torna-se importante criar hábitos de AF desde cedo. Como refere Costa (2010, cit. por Ferro 2014), “os hábitos de AF desenvolvidos nas fases precoces da vida podem persistir durante a idade adulta, uma participação adequada na AF durante a infância e adolescência pode ser fundamental na prevenção da obesidade e de doenças crónicas na idade adulta”.

Posto isto, cabe a nós professores de EF motivar os jovens para a prática da AF regular desde cedo para que no futuro possamos ter filhos, pais e avós saudáveis.

2- Enquadramento da Prática de Ensino Supervisionado

2.1- Enquadramento Pessoal

Antes de ingressar no Mestrado em Ensino, toda a minha formação foi no curso de Ciências do Desporto direcionada mais para uma vertente de treino e academias, finalizando a licenciatura de três anos na Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico do Porto. Optei por este mestrado para que a formação fosse, dentro da área, a mais abrangente possível, e também pelo facto do ensino da EF ter sempre feito parte dos meus planos.

O ano de estágio é o ano mais desejado por todos, o ponto mais importante e marcante de todo o percurso académico, uma vez que será ao longo deste ano que irei colocar em prática todos os conhecimentos e experiências adquiridas ao longo dos anos de formação. Admito que é muito assustador e preocupante ter à minha responsabilidade vários alunos. A falta de experiência nesta área será a minha principal dificuldade, uma vez que haverá sempre o receio de enfrenta-los, pois não sabemos muito bem o que eles esperam de nós nem nós deles.

Será ao longo deste ano que irei ter um contacto mais semelhante com o meu futuro profissional, por isso acho que este último ano torna-se de grande importância e mais direccionado para o que eu sempre ansiei. Será um ano de muita APRENDIZAGEM não tanto a nível científico, mas principalmente a nível pedagógico.

Quanto à relação do grupo de estágio de que faço parte com os restantes professores de EF, as minhas expectativas são as melhores, pois já os conheço na maioria e sei que irá existir um espírito de ajuda muito grande, o que é de extrema importância, pois irá haver a necessidade da realização de tarefas em que todos os elementos terão de participar.

No que diz respeito à escola onde vou estagiar foi a escola onde eu concluí o ensino secundário e de onde eu sempre tive referências positivas acerca do estágio. A receção foi como eu esperava, de uma forma simpática e acolhedora.

Pretendo superar todas as minhas dificuldades e tornar-me numa boa profissional, mas para isso é preciso muito trabalho e muita dedicação. Comprometo-me nesta fase final a dar tudo de mim para que isso aconteça. Conto com a ajuda e colaboração do meu orientador e do restante corpo docente.

Estou muito feliz por ter conseguido estagiar nesta escola e espero que este último passo na minha formação me dê a convicção de que o curso que tirei, a par das dificuldades que esta profissão tem, é mesmo o que eu quero conceber no futuro.

2.2- Enquadramento Institucional

A escola onde eu lecionei situa-se no concelho de Vila Nova de Famalicão, distrito de Braga.

A Escola foi constituída, por escritura a 15 de Julho de 1975, com o objetivo de ultrapassar a crise por que passava o Ensino Particular, decorrente dos acontecimentos que se seguiram à revolução de Abril e para defesa legítima da liberdade de ensino. Numa atitude prospetiva e de inovação, definiu uma estratégia de educação e de desenvolvimento que conquistou a adesão massiva das famílias e dos jovens da região.

Atenta às necessidades do Concelho de Vila Nova de Famalicão, decide alargar a sua intervenção, através da construção de instalações escolares em Vale S. Cosme, que visem superar as carências identificadas ao nível do 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário. Assim, no ano letivo de 1987/88, entra em funcionamento mais uma Escola.

Apesar do seu enquadramento institucional, o modelo de organização e de gestão pedagógica difere dos modelos das escolas do Estado e dos modelos tradicionais das escolas particulares. Em termos estatutários, são dois os tipos de órgãos: gestão administrativa e gestão pedagógica. A gestão administrativa da Cooperativa é comum às duas escolas; a gestão pedagógica possui estruturas independentes.

A Escola funciona em regime diurno, no presente ano letivo, presta serviço a uma população de cerca de 1879 alunos, distribuídos por 77 turmas do 5.º ao 12.º ano de escolaridade.

No que diz respeito à disciplina de EF, esta encontra-se inserida no departamento de EF. Para a sua prática podemos contar com infraestruturas bastante boas, com um pavilhão polidesportivo com 3 espaços distintos, um espaço exterior para o atletismo e campo de futebol, um sintético de 11 podendo ser dividido também em 3 espaços, um ginásio e uma sala de dança. O material encontra-se em muito bom estado.

No que ao Desporto Escolar diz respeito esta Escola apresenta uma forte participação na modalidade de Andebol Feminino e Futebol Masculino. O Andebol Feminino também participa em campeonatos federados.

2.3- Caracterização da Turma

A elaboração da caracterização de uma turma é uma componente fundamental para qualquer professor. Só assim será possível elaborar um bom planeamento de atividades de modo a que estas estejam de acordo com as necessidades e carências dos alunos. A Ficha de Caracterização Individual (anexo 1) foi elaborada por mim e pela minha colega de estágio e a aplicação dela permite conhecer os alunos mais profundamente, quer no contexto turma, quer na sua própria individualidade.

Para o estudo, analisou-se a turma 2 MV que corresponde ao 11º ano do curso profissional de Modelismo de Vestuário. Esta turma é constituída por 20 estudantes, sendo 1 do sexo masculino e 19 do sexo feminino. Todos os alunos da turma responderam ao inquérito.

A ficha individual do aluno foi elaborada de forma a conter alguns grupos de questões que se afiguram de primordial importância, nomeadamente: identificação do aluno; interesse dos pais pelos estudos dos filhos; meio de transporte utilizado na deslocação para a escola tal como a demora desta; as disciplinas que mais e as que menos gostam; se praticam alguma AF regular fora do horário escolar; como se encontram ao nível da sua saúde; as expectativas para as aulas de EF; o que eles mais e menos apreciam num professor de EF.

Descrição e análise dos resultados:

Identificação dos alunos: A turma é constituída por vinte alunos, dos quais dezanove são do género feminino e apenas um do género masculino. Em relação às idades, doze alunos têm dezasseis anos, três alunos têm dezassete anos, quatro alunos têm dezoito anos e um aluno tem vinte anos. Sendo a média de idade de 16,75 anos. Os alunos desta turma pertencem a quatro concelhos diferentes. Sendo sete alunos de Vila Nova de Famalicão, seis alunos de Santo Tirso, seis alunos de Guimarães e apenas um de Vizela.

Situação Escolar: Em relação à situação escolar, procurei saber se eles tinham frequentado esta Escola no ano transato e a esta questão todos os alunos responderam que sim. Quanto ao aproveitamento escolar, doze alunos responderam que nunca reprovaram e oito responderam que já reprovaram. Sendo que quatro alunos reprovaram apenas uma vez e os outros quatro duas vezes. Questionado sobre as disciplinas favoritas e estando num curso de Modelismo de Vestuário, o Desenho aparece como primeira opção com cinco alunos de seguida Inglês e EF com quatro alunos cada, depois Português, Modelismo e Matemática com três alunos cada e por último, história com apenas um aluno. Relativamente às disciplinas que menos gostam, os alunos responderam que Português e Matemática estão no topo com três alunos por disciplina, seguidos das disciplinas de Área de Integração, Inglês, Modelismo e Geometria com dois alunos por disciplina. Com estas respostas, pude verificar que os alunos gostam de praticar AF e estão predispostos à prática desportiva. Focando-me agora na disciplina de EF, os alunos foram questionados se, no Ensino Primário, tinham tido aulas de EF e todos os alunos responderam que sim. Relativamente às expectativas acerca da disciplina de EF, sete alunos responderam que pretendem que sejam boas, quatro pretendem melhorar a sua forma física e a sua performance, três referem que gostariam de aprender novas modalidades, dois alunos pretendem que as aulas os ajudem a serem saudáveis e 4 alunos não responderam à questão. Quanto às modalidades preferidas foram referidas várias modalidades, sendo as preferidas o badminton, a dança e o futebol. Também foram questionados sobre as modalidades que gostavam menos e a que aparece em primeiro é o futebol, seguido da ginástica e do Basquetebol. A ginástica assume-se, também, como a modalidade que sentem mais dificuldade. Quanto às características mais apreciadas num professor de EF, pude constatar que a simpatia, a exigência, a boa disposição/energia, a ajuda nos exercícios são as características que os alunos desta turma mais apreciam. Nas características menos apreciadas, os alunos apontam que a antipatia e a rigidez são os pontos fracos num professor de EF. A pergunta seguinte pretendia saber se os alunos consideravam que os pais se interessavam pelos seus estudos. Todos os alunos responderam de forma unânime, sendo que todos os pais se interessavam pelos estudos dos filhos. Por último, relativamente às perspetivas para o futuro, a maioria (60%) respondeu que pretende terminar o 12º ano através do curso profissional que frequentam. E oito (40%) referem que pretende prosseguir os estudos para o ensino superior. Apesar de terem respondido profissões diferentes, conclui-se que todas abrangem o mundo da moda. A maioria respondeu que gostavam de ser modelista de vestuário, dois alunos

gostavam de ser designer de vestuário, outros dois gostavam de ser modelo e apenas uma aluna gostava de ser cabeleireira e esteticista. Nesta questão, um aluno não respondeu.

Saúde: Relativamente à questão das doenças, dezoito alunos responderam que não têm doenças e apenas dois disseram que sim. Uma delas de foro respiratório e a outra era esplenomegalia. Em relação às lesões, doze alunos responderam que nunca tiveram lesões e seis responderam que sim (quatro foram no pé, uma no joelho e outra na perna). Entre todos os alunos, apenas três tomam medicação diária, tais como, magnésio, bomba para o nariz e o concerta. Este último é utilizado para tratar a Perturbação da Hiperatividade e Déficit de Atenção. Em relação ao impedimento para a prática desportiva, apenas três alunos responderam que sim.

Dados Desportivos: Em relação à prática desportiva extracurricular, apenas quatro alunos praticam desporto fora da escola e apenas dois são federados. Praticando há mais de oito anos.

Transporte: Os meios de transporte mais utilizados são o autocarro escolar (catorze alunos) e o carro (cinco alunos). O tempo despendido pela maioria dos alunos (doze anos) por viagem (casa-escola e escola-casa) é de aproximadamente 15 minutos por cada viagem. Podemos verificar que mesmo vivendo perto da escola, os alunos preferem utilizar o transporte passivo, diminuindo assim o tempo de AF.

3- Organização e Gestão do Ensino-Aprendizagem

Este capítulo engloba quatro momentos distintos: a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação.

3.1- Conceção

A conceção refere-se à primeira tarefa realizada pelo professor, construindo a base de toda a sua atuação. Esta consistiu numa primeira análise do Projeto Educativo, do Projeto Curricular e do Regulamento Interno, que me permitiu conhecer o modo de funcionamento da escola, de forma a reunir o maior número de informações para que o processo ensino/aprendizagem se realizasse de acordo com a realidade. Para terminar esta fase, realizei uma ficha individual dos alunos elaborada por mim e pela minha colega de estágio para recolher informações acerca da identificação dos alunos, da situação escolar mais especificamente da disciplina de EF, dados sobre o estado de saúde, experiências extracurriculares ligadas ao desporto e a forma como se deslocam para a escola.

A escola onde estagiei, possuiu um documento baseado no Programa Nacional de EF, onde especifica o que se leciona em cada ano letivo e quais as metas a atingir. Este documento não teve a nossa participação sendo apenas realizado pelos professores contratados da escola (anexo 2).

Sendo um curso profissional, a disciplina de EF encontra-se dividida em dezoito Módulos, seis por cada ano letivo (10º, 11º e 12º).

Em relação ao ano que estou a lecionar que é o 11º, tenho que abordar vários módulos com número de aulas diferentes. Os módulos são os seguintes: Módulo 5: Ginástica II com catorze aulas; Módulo 6: Aptidão Física com 6 aulas; Módulo 7: Desportos Coletivos II (Basquetebol) com 21 aulas; Módulo 9: Outras Atividades Físicas (Badminton) com 14 aulas; Módulo 10: Dança II com 6 aulas e Módulo 11: Atividade Física/ Contexto e Saúde com 7 aulas. O total de todos os módulos perfaz um conjunto de sessenta e oito aulas.

O primeiro módulo a abordar no Ensino Profissional é o módulo 6 da aptidão física, nestas seis aulas, realizamos os testes do fitnessgram. No módulo de Ginástica II abordamos a ginástica de aparelhos, no módulo de Desportos Coletivos II abordamos o basquetebol, no módulo de Outras

Atividades Físicas abordamos o badminton e no módulo de Atividade Física/ Contexto e Saúde os alunos realizam um trabalho relacionado com este tema.

Terminada a fase da Conceção que tem como objetivo principal a “construção de uma estratégia de intervenção” (Matos, 2009), seguiu-se a fase do Planeamento.

3.2- Planeamento

“O planeamento consiste em delinear antecipadamente aquilo que tem de ser realizado, como deve ser feito e quem é que o deve efetuar”

Mesquita (2000)

Após definir e estabelecer a estratégia de intervenção para o meu ano de estágio, chegou a fase de planear todo o processo Ensino-Aprendizagem.

O planeamento distingue-se por vários níveis, desde o planeamento anual, passando pelas unidades didáticas até ao planeamento do dia-a-dia, os planos de aula.

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e um domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo” (Bento, 2003).

O planeamento anual rege-se por algumas regras, que são aplicadas pela escola para um bom funcionamento das aulas. A escola possui um documento que é o **mapa de rotação dos espaços “roulement”** (anexo 3) dos professores sobre os espaços a utilizar para lecionarem as unidades didáticas. O mapa divide os professores pelos espaços de aula e é dividido em 5 semanas, com cada professor a passar por espaços diferentes de semana a semana. Nos três espaços destinados ao pavilhão, denominados de P1, P2 e P3, são normalmente utilizados para lecionarmos as modalidades coletivas e badminton. Nos espaços do ginásio, G1 e G2, são utilizados somente para a prática de ginástica de solo, aparelhos e acrobática. No espaço exterior, que chamamos de E1 e o E2, é para a prática do basquetebol, andebol, atletismo e ténis. No sintético utilizamos somente para lecionar futebol.

Consoante estas informações e com base na distribuição das matérias pelos anos de ensino estipuladas pelo departamento de EF, realizei o plano anual da minha turma de regência (anexo 4). Atribuídos os espaços desportivos foi a vez de dividir os módulos pelos diferentes períodos. O planeamento anual foi realizado no primeiro período.

No primeiro período está previsto um total de vinte e oito aulas, no segundo período um total de treze aulas e no terceiro período um total de vinte e sete aulas perfazendo, assim, o total de sessenta e oito aulas.

O planeamento anual para mim foi desafiante uma vez que tínhamos que distribuir os módulos durante todo o ano letivo. Tive que fazer um planeamento muito minucioso para não ter demasiados módulos em aberto. Outra diferença é que no Ensino Regular, lecionamos uma modalidade e no final desse período temos a avaliação sumativa, no Ensino Profissional a avaliação sumativa pode coincidir com o início de um período. Foi difícil de me adaptar a este processo mas com a ajuda do meu orientador e de todo o departamento de EF, que sempre se dispuseram para me ajudar, consegui elaborar o plano anual.

Ressalvo que o plano anual é uma mais-valia, dado que este serviu de fio condutor para a estruturação de todo o meu Estágio, principalmente ao nível do planeamento das aulas.

Partindo para um planeamento mais específico, chega a altura de realizar as unidades didáticas (UD). Segundo Bento (1998), “as unidades didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, na medida que apresentam quer aos professores quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”. Segundo o autor, “é nesta fase que decorre a maior parte do planeamento e da docência do professor, e é aqui que deve ser explorada a sua criatividade”.

Conforme Carmona (2012), “as UD são um instrumento que ajuda a organizar aprendizagens e articular conhecimentos. Estas são desenvolvidas segundo um tema e incluem todos os domínios de aprendizagem das várias áreas curriculares”.

Ainda a mesma autora refere que uma “UD é uma forma de planificar e organizar o processo de ensino aprendizagem; estas organizam o processo de ensino e aprendizagem, numa duração de tempo variável e incluem todos os elementos do currículo” (Carmona, 2012).

Ao planificar uma UD o professor tem que pensar numa proposta de ensino onde apresenta uma sequência ordenada de atividades. Também é fundamental que a UD use uma metodologia motivadora, onde os objetivos sejam claros, a abordagem adequada e os recursos apropriados.

Como no primeiro ano de Mestrado tivemos a oportunidade de elaborar UD's, deu-nos competências para este ano elaborarmos e estruturarmos as UD's com informações que consideramos necessárias e úteis para uma boa operacionalização das mesmas. Neste ano de estágio, as UD's (anexo 5) que tive de construir foram as de basquetebol, ginástica, badminton e dança. Para a construção das UD's foi tido em consideração as características individuais dos alunos (idade, sexo, NEE), da turma (número de alunos, comportamento, níveis de aprendizagem, motivações, características culturais) e as condições materiais (espaço e material disponível).

Após a definição dos objetivos para cada uma das modalidades, foi-nos dado total autonomia na escolha das estratégias de ensino bem como da definição das progressões metodológicas para a lecionação dos conteúdos.

Neste processo de planeamento, o mais difícil para mim foi mesmo a construção das UD's, uma vez que no Ensino Profissional a estrutura de ensino é distinto. Como referi anteriormente, a EF e as restantes disciplinas estão divididas por diferentes módulos. Módulos esses que têm cargas horárias muito distintas, desde 6 aulas por módulo até 21 aulas. O que torna mais complicado construir um processo de Ensino que leve a aprendizagem dos alunos.

Para que consigamos obter do aluno o que pretendemos, os professores têm de despender muito do seu tempo em pesquisas, em atualizações e aprendizagens de uma forma constante sobre as modalidades que compõem o desporto, para que o ensino seja eficaz, consistente e duradouro na criança ou jovem (Aguilar, 2012).

Como refere Bento (1987), “aquele que quiser ser um pedagogo, um verdadeiro educador tem que estar convencido de que também necessita de educação permanente. Da sua capacidade de pensamento, do seu comportamento moral, da sua vontade, dos seus conhecimentos e do seu tato pedagógico depende em elevado grau, a eficácia do seu trabalho. O trabalho constante e diário, de educação e formação de si mesmo constitui uma condição indispensável da vida do pedagogo”.

Resumindo, “um planeamento adequado de unidades temáticas tem que ser algo mais do que a distribuição da matéria pelas diversas aulas, tem que ser a base para uma elevada qualidade e eficácia do processo real de ensino.” (Bento, 2003).

Por último, chegamos ao plano de aula (anexo 6), a planificação do dia-a-dia. Os planos de aula são os documentos mais realizados do planeamento durante o processo de Ensino-Aprendizagem, pois estão sempre presentes durante todo o ano letivo e têm como objetivo orientar o professor durante as aulas procurando com isso aprimorar a sua prática pedagógica bem como melhorar a aprendizagem dos alunos.

Segundo Bento (2003), “antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais.”

Resumindo, o plano de aula serve de guia ao professor durante o decorrer de uma aula, permitindo-lhe organizar a aula com qualidade e de forma detalhada e arranjar estratégias de ajustamento a possíveis imprevistos.

A estruturação do plano de aula foi elaborada por mim e pela minha colega de estágio no início do ano letivo e teve a aceitação do Orientador da escola. O plano está dividido em três partes que respeitam uma sequência lógica, a parte inicial, a parte fundamental e a parte final. O plano é constituído por decisões fundamentais, tais como a definição dos objetivos gerais e específicos, a função didática, a descrição e organização didático-metodológica, os conteúdos e quais os critérios de êxito a utilizar para motivar os alunos e as palavras-chave usadas como auxílio durante a instrução do professor.

A meu ver, esta estrutura foi bastante útil, uma vez que me permitiu ao longo de todo o ano planificar as minhas aulas descrevendo aqui todos as atividades bem como os feedbacks a atribuir para cada exercício, o que me ajudou bastante no decorrer de cada aula.

No que diz respeito à escolha dos exercícios selecionados para as aulas, a minha grande inquietação era que estes fossem ajustados ao nível da turma, o que por vezes era complicado porque em determinadas modalidades existiam alunos em níveis de exigência diferentes.

De uma forma geral, toda a planificação realizada ao longo do ano foi aqui descrita. Uma informação importante a reter é que apesar do planeamento não dever ser definitivo, podendo e

devendo ser alterado mediante as condições e a realidade do momento, este visa a diminuição da improvisação e a antecipação de diversas situações (Ferrão, 2014). “O planeamento constitui uma tarefa de extrema importância, devendo ser elaborado com elevado rigor, pois será o alicerce de toda a atividade do professor, evitando planear isoladamente as ações pedagógicas, ou seja, a planificação de aula para aula”(Bento, 2003).

“O professor não está nem pode ser dispensado da planificação do seu ensino.” (Bento, 2003)

3.3- Realização

“A teoria sem a prática é oca, a prática sem a teoria é cega.”
Winterstein (1995)

Na prática letiva, o ponto mais alto de todo o planeamento efetuado surge com a sua transformação em realidade, ou seja, com o sucesso pedagógico obtido na aplicação desse planeamento nas aulas (Medeiros, 2011).

O sucesso pedagógico obtém-se através da capacidade do professor em interligar as suas capacidades de diagnosticar, transmitir os saberes aos alunos, orientar/gerir a aula, e corrigir comportamentos dos alunos, adaptando no seu estilo de ensino aos diferentes contextos e necessidades formativas dos alunos, numa perspetiva de melhorar o processo de ensino-aprendizagem (Carreiro da Costa 1996).

Na semana que antecedeu o início das aulas procurei entre os restantes professores de EF conhecer aquela que seria a minha turma. Confesso que no início fiquei um pouco preocupada uma vez que a turma era composta na sua maioria por alunos do sexo feminino. As informações que obtive foram todas elas positivas, que era uma turma trabalhadora, aplicada, respeitadora e calma, deixando-me assim mais motivada para trabalhar e evoluir com eles.

Como referi nas expectativas iniciais, “é muito assustador e preocupante ter há minha responsabilidade vários alunos. A falta de experiência nesta área será a minha principal dificuldade, uma vez que haverá sempre o receio de enfrentá-los, pois não sabemos muito bem o que eles esperam de nós nem nós deles”. Este obstáculo ultrapassa-se com o avançar das aulas,

com o contacto continuo com os alunos e também com as estratégias que nós colocamos enquanto professores. Como esta turma é maioritariamente composta por alunos do sexo feminino, a relação professor aluno torna-se mais estreita. Elas identificam-se muito connosco e os meus receios a partir daí foram-se diminuindo. Agora que estou na reta final verifico que o meu percurso enquanto professora estagiária vem sofrido uma grande evolução, o que era espectável, e que contribui para uma melhor intervenção pedagógica.

Como é habitual em qualquer prática de ensino supervisionado e a minha não é exceção, temos ao longo do ano, no final de cada aula uma “reunião” com o Professor Orientador e com a minha colega de estágio. Assim, fui-me deparando com as minhas principais falhas e procurando diferentes estratégias para que desta forma pudesse melhorar a minha prestação aula após aula.

Uma das minhas principais lacunas refere-se à demonstração, talvez por receio de falhar ou não realizar o exercício na perfeição, fui-me apercebendo que precisava de exemplificar com maior regularidade os exercícios para que os alunos os interiorizassem melhor, pois como refere Aranha (2004), “uma das características dos professores mais eficazes passa essencialmente por uma maior frequência de demonstração das atividades a realizar.” Com isto, ao longo das aulas fui exemplificando com maior frequência os exercícios e deparei que os alunos aprendiam e assimilavam mais rápido, aumentando assim o tempo de empenho motor.

Outra dificuldade que senti e que foi diagnosticada desde cedo pelo meu Orientador foi a capacidade de improvisação. Se por algum motivo o exercício não estivesse a resultar eu não conseguia alterá-lo de imediato e acabava por bloquear em certos momentos. Penso que o motivo pelo qual não tinha essa capacidade era pelo facto de me preocupar bastante em cumprir à risca com tudo o que estava estipulado no plano de aula, quer os conteúdos, quer o tempo de exercitação de cada um deles, o que impedia que eu conseguisse observar a aula e fazer as alterações que fossem mais adequadas.

Após ter referenciado algumas das minhas dificuldades que tive durante a realização da prática de ensino supervisionado, posso afirmar que a minha principal lacuna é a projeção da voz, a minha voz é muito aguda e sempre que queria falar para o outro lado do pavilhão a minha voz não se fazia chegar lá, então, em conjunto com o meu professor Orientador e a minha colega de estágio criei algumas estratégias para ultrapassar isso tais como, o uso do apito para ter a atenção dos alunos e aí poderia falar sem ter que forçar a voz.

Uma das maiores preocupações dos professores estagiários é minimizar o tempo de gestão da aula e maximizar o tempo potencial de aprendizagem. Para que isso aconteça, recorri a várias estratégias, que penso, que me tenham ajudado.

Desde a primeira aula, os alunos foram conhecedores das regras de bom funcionamento e de segurança para que prevaleça um clima de respeito na relação professor-aluno.

No que diz respeito à preparação do espaço de aula e dos equipamentos necessários era grande parte das vezes feita antes do toque de entrada, rentabilizando o tempo útil para a prática. Em relação às transições tentei criar uma linha de pensamento entre os exercícios que me permitisse perder o mínimo tempo possível na mudança. Para isso utilizei exercícios com diferentes variações, como por exemplo, no mesmo circuito de ginástica colocar exercícios diferentes ou no basquetebol colocar cones e depois introduzir a defesa passiva e mais tarde a ativa.

Outra estratégia utilizada na altura de arrumar o material, foi encarregar cada grupo para arrumar ou a sua coluna ou a sua estação. Nesta turma resulta muito bem porque a turma é aplicada e cumpre com todas as indicações dadas por mim.

A contagem decrescente seguida aos dois apitos foi uma estratégia que eu adotei quando pretendi que os alunos se reúnam à minha frente em meia-lua e sentados. Os alunos sabem que têm 5 segundos para se deslocarem até à minha beira. Esta regra permite-me que não haja espaço para comportamentos fora da tarefa por parte dos alunos.

Relativamente à instrução procurei sempre que fosse de forma clara e objetiva, dando grande ênfase aos objetivos de aprendizagem e no conteúdo programático, informando claramente o que se pretende e como se pretende fazer, supervisionando com bastante cuidado a atividade dos alunos, controlando regularmente o seu progresso e reajustando o ensino em função dos resultados. Para que isso resulte, recorri sempre que possível aos feedbacks pedagógicos, estes referem-se por definição aos objetivos e conteúdos de aprendizagem – reação do professor à prestação motora do aluno relacionada com os objetivos de aprendizagem. Tentei aperfeiçoar a utilização do feedback pedagógico recorrendo constantemente ao prescritivo e descritivo sob a forma visual e auditiva em simultâneo e com direção ao indivíduo/grupo pois penso que estes sejam os mais eficazes no processo de aprendizagem.

No que diz respeito às diferentes modalidades lecionadas, a ginástica foi a modalidade onde eu me senti mais confortável. Sempre foi uma modalidade que eu gostei e que ao longo da minha formação pratiquei no grupo da escola. Como sei, a ginástica não é uma modalidade muito adorada pelos alunos devido ao seu grau de dificuldade elevado. Por isso tentei passar, ao longo das catorze aulas, esse meu gosto pela modalidade aos meus alunos. Após algumas semanas de esforço, com altos e baixos, consegui finalmente que os alunos ficassem a gostar ou a verem a ginástica de outra forma: *“Após catorze aulas de ginástica de aparelhos, houve uma evolução muito grande no desempenho dos alunos e conseqüentemente na sua técnica. Os alunos confidenciaram-se que a modalidade que menos gostavam era a ginástica mas que com este módulo lecionado por mim que mudaram a ideia que a ginástica era aborrecida e que eles nunca iriam ter êxito nos exercícios. Também me revelaram que fui a única professora de EF que os consegui motivar para a realização das aulas, tendo quase sempre a turma toda a realizar as mesmas.”* (Reflexão Crítica nº40). Estas palavras deixam-me de coração cheio pois sinto que o meu trabalho foi bem feito, pelo menos neste módulo, pois consegui passar para os alunos o meu gosto e dedicação por esta modalidade e pela disciplina de EF. Por outro lado, fazendo uma revisão a todas as UD lecionadas, a UD em que eu estava menos à vontade era a de dança. Saber como transmitir e como ensinar aos alunos era o meu grande dilema pois não bastava saber dança, era preciso conseguir passar os conteúdos para que os alunos pudessem aprender. Após a formação de dança que houve na escola onde estou a realizar o meu estágio, tornou-se mais fácil perceber a dinâmica da modalidade. As tarefas a desenvolver tomaram uma dimensão muito superior, obrigando-me a que o tempo despendido para a preparação das aulas fosse muito superior ao das restantes modalidades.

Em relação aos alunos que não realizam a aula, por dispensa ou por falta de material, foi-lhes pedido que realizassem o relatório de aula (anexo 7). O relatório de aula é um documento que fora formulado pelo Departamento de EF e onde os alunos descrevem aquilo que se passa na aula. Esse relatório no final é-me entregue e é dado uma avaliação qualitativa que depois se reflete nas Atitudes e Valores, da Grelha de Avaliação. No início e final da aula, os alunos que não realizam aula, auxiliam o professor na preparação e na arrumação de material.

Após cada aula, realizava uma reflexão crítica (anexo 8) sobre a minha prestação o que é que tenho de melhorar ou o que já melhorei, as alterações que tive de fazer na aula em termos de organização de exercícios, as dificuldades dos alunos nos exercícios propostos, o comportamento

dos alunos durante a aula e o meu controlo sobre ela, a minha gestão do tempo em termos de aula e de exercício e por ultimo, a adequação dos exercícios, se os exercícios propostos resultaram na aula ou não. Desta forma, e segundo Carreiro da Costa (1996) “a atividade educativa nesta área disciplinar exige do professor tanto a capacidade de resolução de problemas, como a capacidade de refletir sobre os fins, os objetivos, e os resultados do seu trabalho”.

Olhando para toda esta reflexão e para o meu percurso, sinto-me realizada e muito orgulhosa por tudo que consegui. Foi um ano de muitos altos e baixos mas principalmente um ano de muito trabalho desenvolvido em conjunto com o meu professor Orientador e a minha colega de estágio. As diferenças registadas entre o início e o final do ano letivo deixam-se extremamente contente pois dediquei-me muito neste ano letivo.

3.4- Avaliação das Aprendizagens

Para mim, a avaliação é a tarefa mais complicada que um professor tem de realizar. “O professor tem que saber observar, reunir, descrever e quantificar determinada informação relativa ao desempenho dos alunos” (Siedentop e Tannehill 2001).

Andrade (s.d) defende que a avaliação “é instrumento que procura conhecer o quanto o aluno se aproxima ou não da expectativa de aprendizagem que o professor tem em determinados momentos da escolaridade, em função da intervenção pedagógica realizada.”

Para cada UD lecionada realizei diferentes momentos de avaliação, “a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa” (Aranha, 2004).

Em relação ao Ensino Profissional, a avaliação diagnóstica ocorre no início de cada módulo, com intuito de verificar se os alunos têm conhecimentos, capacidades e aptidões necessárias para prosseguir para a próxima etapa do processo ensino-aprendizagem. Através desta informação o professor vai poder alterar a sua planificação, tendo em conta o contexto dos alunos. Em conjunto com a minha colega de estágio, definimos uma tabela de avaliação pouco específica, dividida em apenas 3 níveis distintos (não executa, executa com dificuldades e executa bem) obtendo uma ideia generalizada da turma naquela modalidade específica. Devo referenciar que para a UD de dança a avaliação diagnóstica não foi realizada devido ao número bastante reduzido de aulas,

apenas 6 aulas de 55 minutos. Apesar de ser uma modalidade que normalmente as raparigas gostam, optei por seguir o método de ensino que me foi dado pela formação realizada na escola onde estou a estagiar. Estas aulas consistiram na introdução dos conteúdos pedagógicos da Dança, tais como o tempo, ritmo, corpo, espaço, expressões, dinâmica, relações e posteriormente a construção de uma coreografia simples.

A avaliação formativa realiza-se ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem de cada módulo. Determina se o aluno está apto a prosseguir, identificando as principais insuficiências no início do processo de aprendizagem e o que é necessário para aquisição de uma etapa seguinte. Os alunos devem ser informados ao longo da aprendizagem dos objetivos a atingir, tendo esta avaliação como finalidade dar *feedbacks* ao professor e aos alunos relativos à evolução deste. O nosso Orientador informou-nos que após cada aula era necessário realizar a reflexão acerca da mesma. Nas reflexões registava a evolução dos alunos, estabelecendo uma relação com os objetivos previamente estabelecidos. Como afirma Bento (2003) “A reflexão posterior sobre a aula constitui a base para um ajustamento na planificação das próximas aulas”.

A avaliação sumativa (anexo 9) procede a um balanço das aprendizagens e competências adquiridas no final de cada módulo. Visa uma seriação e portanto presta-se a uma classificação. Será efetuada segundo os exercícios critério definidos pelo departamento de EF para cada matéria/modalidade. Os critérios de avaliação são: 70% para o Domínio Saber Fazer (Motor) e 30% para o Domínio Saber Ser (Sócio- Afetivo: Assiduidade, Pontualidade, Comportamento e Cooperação). No final de cada módulo, tivemos que preencher uma grelha de avaliação que foi elaborada por mim e pela minha colega de estágio. Esta avaliação também se torna num grande desafio pois pretendo ser o mais justa possível na classificação dos meus alunos.

Por ultimo a auto e hétero avaliação é efetuada na última aula de cada módulo, com o intuito dos alunos avaliarem o seu desempenho, quer motor, quer comportamental, no decorrer do módulo.

Todas estas avaliações devem ser apresentadas e discutidas com os alunos, para que eles saibam os conteúdos a que vão ser avaliados e quais os critérios de avaliação para cada módulo.

4- Participação na Escola e a Relação com a Comunidade

4.1- Atividades Realizadas

As atividades desportivas do departamento de EF são estipuladas no início de cada ano letivo pelos professores de EF. Então, eu e a minha colega de estágio envolvemo-nos na organização e na ajuda destes eventos no sentido de promover a nossa participação na escola bem como desenvolver o relacionamento com a comunidade escolar.

Na escola onde estou a realizar a minha prática de ensino supervisionado existe outro grupo de estágio composto por quatro estagiários do Ismai. Todas as atividades realizadas durante o ano letivo contaram com a colaboração dos seis estagiários dos dois grupos de estágio.

O corta-mato realizou-se no 1º período do ano letivo 2015/2016, no dia 16 de Dezembro de 2015. Esta atividade foi realizada no parque da cidade, o parque da Devesa em Vila Nova de Famalicão e contou com a presença de três escolas num total de 1300 alunos. As minhas funções nesta atividade foram apenas de cooperação. No dia 15 de Dezembro, tive na distribuição dos dorsais pelas turmas e das respetivas senhas do lanche. Neste dia, tivemos que colocar em envelopes com os dorsais de cada turma para que no dia 16 de Dezembro de manhã, cada professor responsável pela turma os distribuísse pelos alunos dessa mesma turma. No dia do corta-mato tive como função acompanhar duas turmas. Esta função consistia em ir para uma sala distribuir os dorsais e as t-shirt e acompanhá-los no autocarro até ao parque da Devesa, dar-lhes o lanche e regressar com eles para a Escola.

Ainda no 1º período, houve uma formação de dança para todos os professores de EF da escola e inclusive para os estagiários. A formação foi dada por um professor do Ismai, tendo uma carga horária de 28 horas, de 28 de novembro de 2015 a 15 de janeiro de 2016 com a creditação CCPFC/ACC de 1 crédito. Esta formação consistiu no Ensino da Dança na Escola o que veio a ser uma mais-valia para mim, enquanto professora estagiária, pois não bastava saber dançar mas sim saber lecionar a modalidade de dança. Saber o que ensinar e como ensinar foi sem dúvida os conteúdos mais abordados da formação. Nesta formação obtive uma classificação de 9 numa escala de 10 valores o que me deixou muito feliz e concretizada.

No 2º período foram realizadas inúmeras atividades. A semana do desporto adaptado e as férias desportivas foram atividades contaram apenas com a colaboração dos professores estagiários enquanto o torneio de voleibol foi uma atividades organizada pelos grupos de estágio.

O desporto adaptado decorreu na primeira semana de Fevereiro e estiveram envolvidos todos os alunos do 3º ciclo e secundário do ensino regular, o que fez num total 249 alunos. Esta atividade fez parte do projeto de investigação de uma estagiária do grupo do Ismai e teve como tema “As atitudes dos alunos sem Necessidades Educativas Especiais (Nee) e face aos seus pares com Nee: Efeito de um programa de Educação Paralímpica. Modalidades: Boccia, Orientação e Mobilidade, Voleibol sentado e Goalball.” A minha função foi apenas de colaboração nas atividades realizadas.

O torneio de voleibol 2x2 Masculino e Feminino decorreu no dia 17 de março entre as 9:00 e as 11:30 no pavilhão gimnodesportivo da escola, destinado aos alunos do Secundário do Ensino Regular. Toda a logística foi elaborada pelos dois núcleos de estágio, constituído por 6 professores, contando também com a colaboração do Departamento de EF e com os alunos de 10º Ano do Curso de Desporto. Numa primeira fase foram entregues as fichas de inscrição com as respetivas regras a todos os professores de EF, após a recolha de todas as inscrições procedeu-se à elaboração do quadro competitivo. Contamos com a presença na totalidade de 24 duplas, sendo 11 Femininas e 13 equipas masculinas. Os jogos tinham a duração de 4 minutos, arbitrados pelos professores estagiários e pelos professores Pinto e José Vaz. No auxílio à pontuação estiveram os alunos de desporto de 10º Ano, tal como referido anteriormente. A final feminina e masculina decorreu em simultâneo, desta vez o jogo teve a duração de 5 minutos. No final, para entregar os prémios aos vencedores feminino e masculino esteve presente o Professor Lopes em representação da Direção Pedagógica.

As Férias Desportivas decorreram entre o dia 18 de Março até dia 23 de Março de 2016 e destinaram-se a alunos do primeiro ciclo das escolas da zona. A minha função nesta atividade foi de colaboração nas aulas de dança e nas aulas de ginástica. Nas aulas de dança ensinamos aos 200 alunos presentes, os passos básicos da dança e algumas coreografias. Na aula de ginástica começamos com o jogo do quebra-gelo, depois criamos um circuito simples com saltos no minitrampolim, passagens entre figuras geométricas e passagem pela trave. Por último realizamos um jogo lúdico em que os alunos tinham que encontrar um arco sempre que a música parasse, quem ficasse sem arco teria que sair do jogo.

No dia 15 de Abril de 2016, o grupo de dança da Escola foi convidado para a cerimónia de encerramento dos Jogos da AEEP realizado no Colégio Liceal de Santa Maria de Lamas. Nesta atividade coube-me a mim e à minha colega de estágio, o acompanhamento do grupo de dança até ao sarau, bem como os vários treinos que o grupo teve até ao dia da apresentação.

Por último e não o menos importante, no início do ano letivo 2015/2016 foi-nos proposto pela coordenadora do departamento de EF, em conjunto com os restantes estagiários, lecionarmos as aulas de EF a três alunos com necessidades educativas especiais (Nee's), um aluno diagnosticado com trissomia 21 e os outros dois com autismo. Desde logo que aceitamos e desde cedo que me apercebi da dificuldade do trabalho pois temos que adaptar as aulas de EF às patologias e às capacidades dos alunos. Agora no fim do ano letivo, esta experiência foi uma mais-valia para a minha formação pois estar em contato com estes alunos percebemos que eles também têm capacidade para praticar desporto e que inclui-los na nossa disciplina é muito importante para o seu desenvolvimento.

Através destas atividades pude melhorar a interação que tinha com os docentes de EF, criar novos laços com outros docentes e com os alunos da Escola. Estas experiências não só contribuíram para o meu enriquecimento profissional como pessoal. Também tive a sorte de poder estagiar numa escola que incentiva e proporciona aos cerca de 1879 alunos várias atividades desportivas e melhor estilo de vida.

5- Investigação e Desenvolvimento Profissional

5.1- Introdução

Na sociedade em que vivemos, as pessoas estão mais ocupadas com os estudos, trabalho e vida social, e menos tempo para lazer e para prática de AF regulares (Carmo et al, 2013).

O excesso de peso em crianças e adolescentes é considerado atualmente um problema de saúde pública em todo o mundo. Dentre dos fatores associados ao excesso de peso estão: os fatores genéticos, os fisiológicos e os metabólicos (Huang, 2015 cit. por Santos, 2015).

A evolução da tecnologia como a televisão, o computador, os jogos, em conjunto com o crescente aumento do trânsito e da violência, fizeram com que as crianças e adolescentes trocassem as brincadeiras na rua, pelo refúgio em casa e como consequência disso, as crianças e adolescentes acabam por se tornarem sedentários (Freitas, 2010 cit. por Santos, 2015).

Para os autores Vieira et al (2002 cit. por Carmo 2013) “a AF na adolescência pode estimular o crescimento físico, melhorar a autoestima, o relaxamento, o gasto energético, a percepção do próprio corpo, a colaborar para o desenvolvimento social, além de propiciar uma série de benefícios para a saúde e bem-estar”.

Segundo Araújo, et al (2010), “os professores de EF, ao adotar estratégias para combater o sedentarismo, contribui de maneira satisfatória para a promoção de saúde de seus alunos”.

Segundo Campos (2004 cit. por Pereira 2013) “a disciplina de EF desde que foi institucionalizada, tem sofrido diversas alterações com o objetivo de definir claramente a sua identidade e a sua finalidade”. O decréscimo da carga horária da disciplina de EF e o facto da nota da mesma não entrar no cálculo da média dos alunos do Ensino Secundário (ES) preocupa cada vez mais os professores desta disciplina”.

5.2- Revisão da Literatura

A importância da Educação Física

Segundo Medina (1987), a EF é a “disciplina que se utiliza do corpo, através de seus movimentos, para desenvolver um processo educativo que contribua para o crescimento de todas as dimensões humanas”. A EF preocupa-se com o relacionamento entre o movimento humano e outras áreas da educação, ou seja, o relacionamento do desenvolvimento físico com o mental, social e o emocional na medida em que eles vão sendo desenvolvidos. Essa preocupação pelo desenvolvimento físico com outras áreas do crescimento e desenvolvimento humano contribui para uma esfera de ação única da EF, pois nenhuma outra área trata do desenvolvimento total do homem.

A EF é uma disciplina curricular fundamental, uma vez que irá permitir ao indivíduo alcançar a harmonia motora e intelectual, desenvolvendo capacidades que posteriormente serão imprescindíveis para o seu desenvolvimento pessoal e social.

Assim, segundo o Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de EF (CNAPEF, 2002), “a EF tem três características essenciais: O ecletismo, englobando os diferentes tipos de AF (desportos coletivos, ginástica, atletismo, dança, exploração da natureza, natação...); a inclusividade, no sentido da sua adaptação às necessidades de cada aluno; a multilateralidade, visando o desenvolvimento dos alunos em todos os domínios da sua personalidade, promovendo a saúde, desenvolvendo a aptidão física e a cultura motora, numa base de compreensão e de reflexão crítica dos conteúdos da EF”.

Um grande número de autores tem-se preocupado em distinguir os diferentes conceitos da disciplina de EF.

Calca (1993) afirma que a “EF é para o Homem uma forma de expressão que, para além de contribuir para o seu aperfeiçoamento, são um meio de aceder ao seu próprio conhecimento e à descoberta de cada um”.

Segundo Carreiro da Costa (1996), a EF, “concretiza-se ao longo da vida dos cidadãos, nos diferentes contextos educativos e sociais, correspondendo a um projeto educativo e social que visa

permitir aceder ao grau mais elevado possível de excelência motora e à vivência plena, autónoma e satisfatória, das atividades físicas e desportivas.”

“É uma disciplina que leva o aluno ao conhecimento do seu próprio corpo, das suas possibilidades e limitações. A EF escolar desperta o vigor físico, a capacidade psico-motora e influencia numa vida sadia às crianças.” (Diário de campo, Santa Maria, Julho de 2008. Professor A/I cit. por Paim e Bonorino 2009)

A importância que a EF tem na educação dos alunos está relacionada com os benefícios que estes podem possuir, através de uma conceção que se centra no “valor educativo da AF pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno”, e que se define como “a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação de aptidões, atitudes e valores (bens de personalidade que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de AF adequada, intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa” (PNEF, 2001 cit. Nobre, 2010).

História da Educação Física no Currículo Escolar

Também para Pina (2002, cit por. Pereira, 2013), “existe uma crise de identidade na EF que é fortalecida pelas grandes transformações teóricas e práticas que a disciplina tem sofrido ao longo dos anos, e que, conseqüentemente causam desequilíbrios quanto ao sentido da disciplina e ao exercício da própria profissão.”

“Apesar de todos os argumentos que se possam utilizar para justificar a importância da EF e para o reconhecimento dos seus benefícios, a verdade é que ela tem sido vista como uma disciplina marginal no sistema educativo. As causas desse processo de marginalização são multidimensionais” (Nobre, 2010).

Ainda o mesmo autor refere que “a formação inicial de professores, com a multiplicação de cursos que, tendo muito pouco em comum, certificam estudantes com competências supostamente iguais, contribuindo assim para uma fragmentação ideológica, académica e profissional. A inexistência dessa identidade, alicerçada em crenças diferentes, na nossa opinião, vai dificultar o

trabalho coletivo, a criação de consensos e de compromissos, podendo bloquear ou retardar os processos de mudança conducentes ao desenvolvimento.”

Neste sentido, Calca (1993) aponta “a EF como uma disciplina que nunca teve uma situação bem clara e definida mas sim caracterizada por oscilações, ruturas e descontinuidades no seu desenvolvimento.”

Segundo, Pereira (2013), “esta situação é visível ao analisarmos os acontecimentos e decretos-lei referentes à EF nos últimos anos:

- No Decreto-Lei nº 286/89, são aprovados os planos curriculares dos ensinos básico e secundário, em que a EF passa a ser obrigatória do 1º ao 12º ano de escolaridade;
- O Despacho Normativo nº 338/93 e o Despacho 30/SEED/95 estabeleceram que se os alunos frequentassem as aulas com regularidade, as classificações obtidas pelos alunos na disciplina de EF no Ensino Secundário não seriam consideradas para aprovação e transição de ano.
- Segundo o Decreto-Lei nº 6/2001, a EF mantém estruturalmente o seu estatuto como disciplina obrigatória do 1º ao 9º ano de escolaridade, com uma carga horária semanal de 135 minutos de tempo útil de aula, a serem distribuídos das formas que cada escola considerasse correta;
- Segundo o Decreto-Lei nº 7/2001, a EF mantém o estatuto de disciplina da formação geral no Ensino Secundário, mas aumenta a sua carga horária para 180 minutos de tempo útil de aula, a serem distribuídos por blocos letivos de 90 minutos;
- O Decreto-Lei nº 74/2004 anula o Despacho Normativo nº 338/93 e o Despacho 30/SEED/95;
- O Decreto-Lei nº 74/2004 refere que, em condições muito especiais, a escola poderá reduzir a carga horária da EF de dois blocos de 90 minutos no Ensino Secundário para um bloco de 90 minutos;
- O Decreto-Lei nº 272/2007 termina com a possibilidade de redução da carga horária semanal da EF;
- Segundo o Decreto-lei 139/2012, exceto quando o aluno pretenda prosseguir estudos nesta área, a classificação na disciplina de EF é considerada para efeitos de conclusão do nível secundário de educação, mas não entra no apuramento da média final”.

Motivação para a prática desportiva

A motivação sendo um motor de realização na vida do ser humano (Weinberg e Gould, 2007), traduz-se numa das áreas da psicologia desportiva que mais investigação tem produzido (Kingston, et al, 2006).

Conforme Vallerand (2004) “a motivação representa forças internas e/ou externas que orientam o início, a direção, a intensidade e a persistência do comportamento”.

A motivação assume um papel crucial no aumento dos níveis de AF, uma vez que é através dela que o Homem mantém ou não hábitos de vida saudáveis, incluindo naturalmente a prática regular de AF. Para que isso aconteça é importante que os jovens se encontrem motivados para participar nas aulas de EF (Ntoumanis, et al., 2004).

Na EF, a motivação ganha um carácter de enorme ponderação pois, de acordo com Marante (2008 cit. por Campos 2014), “as diferenças presentes na motivação poderão ser um fator explicativo para os diferentes níveis de desempenho e de envolvimento que os alunos apresentam no decorrer destas aulas”.

“Manter o aluno motivado frente a esse componente curricular que deriva da cultura corporal do movimento é um grande desafio para o professor. E para isso é preciso que ele se mantenha sempre atualizado, saiba escolher os conteúdos e tenham boas estratégias buscando sempre uma boa relação com os seus alunos, e esta interação é facilitada quando o professor consegue transparecer os seus objetivos e problematiza-los com o quotidiano dos alunos por meio de temas que atendam seus interesses e necessidades” (Boera et al., 2011 cit. por Teixeira, s.d).

Segundo Teixeira et al., (s.d) “Muitas das atitudes que professores de EF têm durante as aulas, os conteúdos ministrados, o desinteresse ou despreparo em trabalhar com todo o leque de conteúdo que a disciplina possui, a estrutura física precária do ambiente em que se realiza as aulas de EF, assim como a disponibilidade de materiais é fator primordial para a motivação ou a falta dela para os alunos em relação á prática das aulas. Por isso destaca-se a importância do professor estar ciente dos estudos sobre a motivação e poder analisar, através das necessidades dos seus alunos, e elaborar estratégias para uma melhora na realização do seu trabalho e consecutivamente despertar o interesse de seus alunos.”

“A motivação pode ser classificada em motivação intrínseca e motivação extrínseca. Na motivação intrínseca, a pessoa inicia ou mantém-se na atividade pelo próprio prazer que esta lhe proporciona (satisfação, divertimento, curiosidade e competência pessoal). Na motivação extrínseca a pessoa inicia ou mantém-se numa atividade pelas recompensas extrínsecas fornecidas por outros (aprovação social dos adultos e colegas, recompensas materiais e status social)” (Sapp e Haubenstricker 1978; Cruz 1996 cit por Veigas et al., 2009).

Deci e Ryan (2000, cit. por Ferro, 2014) propuseram o continuum de autodeterminação constituído por seis formas de motivação, os quais variam, qualitativamente, segundo a internalização das regulações externas para o comportamento.

De acordo com essa abordagem Deci e Ryan (2000, cit. por Ferro, 2014) sugeriram diferentes tipos de motivação: da motivação intrínseca, passando por vários tipos de motivação extrínseca, e terminando na amotivação. Estes autores definiram “a motivação intrínseca como sendo a forma mais autónoma da motivação, esta é caracterizada pelo empenho e envolvimento numa determinada atividade pelo puro prazer e interesse que dela advém. Ainda os mesmos autores consideraram os seguintes tipos de motivação extrínseca: a regulação externa, que pressupõe a realização de uma ação para satisfazer exigências externas (ex: eu participo nas aulas de EF porque é o que é suposto eu fazer); a regulação introjetada, que resulta nos comportamentos efetuados para evitar sentimentos de culpa ou ansiedade (ex: eu participo nas aulas de EF porque me sentiria culpada se não o fizesse); a regulação identificada, que representa um nível mais autónomo, cujos comportamentos são aceites ou reconhecidos como importantes para o indivíduo (ex: eu participo nas aulas de EF porque é importante para mim fazer bem os exercícios na EF); por último, a regulação integrada, a mais próxima da motivação intrínseca, que se aproxima dos valores (ex: participo nas aulas de EF porque sei que é importante ter um estilo de vida saudável). No entanto, embora se aproxime de uma regulação mais autónoma, continua a ser um tipo de regulação externa. Finalmente, a amotivação caracteriza-se como a ausência de motivação (ex: eu participo nas aulas de EF mas não percebo porque é que tenho de fazer EF)”.

Neste sentido, a motivação é um aspeto importante do processo de ensino-aprendizagem, pois a intensidade e a qualidade do envolvimento exigido para aprender dependem dela.

Betti (1986 cit. por Betti e Liz 2003) entrevistou 380 alunos de ambos os sexos, com o objetivo de saber quais os benefícios que os alunos sentiam resultantes da prática de EF. A autora

constatou que os alunos apresentam atitudes muito favoráveis à EF, sendo esta a disciplina de que mais gostam. Concluiu também que o desenvolvimento do corpo, a melhoria da condição física e saúde e a aprendizagem de diversas modalidades são as principais motivações dos alunos. O professor de EF é extremamente valorizado como agente de aprendizagem das diversas modalidades.

Segundo a mesma autora, numa outra pesquisa em 1995 (cit. por Betti e Liz 2003) investigou como é que o aluno experimenta o prazer nas aulas de EF. Concluiu que os colegas, o professor, o conteúdo e as infraestruturas são os principais fatores que contribuem para o alcance do prazer por parte dos alunos nas aulas de EF.

Numa altura em que entrou em vigor a lei que retira a disciplina de EF do cálculo da média final dos alunos pertencentes ao Ensino Secundário (Decreto Lei 139/2012), é importante perceber que implicações terá esta medida na motivação dos alunos e na perceção que eles têm em relação à disciplina de EF. Será que a disciplina de EF está a ser marginalizada no entender dos alunos? Será que os alunos veem a disciplina da mesma forma que veem as outras disciplinas?

5.3- Objetivos

O nosso objetivo é perceber se existem diferenças de motivação e perceção entre os alunos do sexo masculino do EB e do ES em relação à disciplina de EF.

5.4- Metodologia

5.4.1- Amostra

Neste estudo participaram 104 estudantes do sexo masculino, dos quais são 35 do ES e 69 do EB, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos.

5.4.2- Procedimentos

Numa fase inicial procedeu-se ao pedido de distribuição dos questionários pelas turmas que iriam participar no nosso estudo, à direção da escola. Após ter sido aceite pela direção da escola foi a vez de reencaminhar um e-mail a todos os diretores de turma das respetivas turmas. Os

questionários foram distribuídos entre os dias 4 de Abril e 14 de Abril nas aulas de Cidadania Ativa e no momento que antecedeu o seu preenchimento, realizamos uma breve explicação do objetivo do estudo.

O preenchimento teve a duração de cerca de 20 minutos, sendo que sempre que necessário foram esclarecidas as dúvidas que os alunos tinham. Neste processo os investigadores foram contando com a colaboração dos professores titulares das turmas, de forma a garantir maior fidelidade e rigor possível no preenchimento dos mesmos e evitar o enviesamento dos resultados.

5.4.3- Instrumentos e Variáveis

De forma a avaliar a perceção e a motivação dos alunos em relação às aulas de EF recorreu-se a um questionário. O questionário utilizado foi construído tomando como referência as representações/conhecimentos dos investigadores (estagiário e orientador), e tomando como referência as informações que a literatura forneceu sobre a problemática. Neste sentido o questionário (sua validação) inscreve-se numa validação teórica e circunscrita a estes dois contextos. Sabemos que a validade de um instrumento pressupõe alguns procedimentos mais profundos e sustentados nomeadamente validações estatísticas e validações de opinião de especialistas na área. Apesar de termos consciência desta realidade e perante o relatório (estudo exploratório) optamos pela validação mais simples.

O questionário encontra-se dividido em duas partes (anexo 10). Na primeira parte os alunos respondem aos itens atribuindo uma nota a cada, numa escala de Lickert de A (nada importante), B (pouco importante), C (importante), D (muito importante) e E (sem opinião). Ainda na mesma parte, os alunos explicam o porquê da escolha feita anteriormente. Na segunda, parte os alunos exprimem a sua opinião numa resposta aberta relativamente á pergunta: “Na tua opinião, qual será o motivo pelo qual a EF é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade?”.

5.4.4- Tratamento Estatístico

Para a descrição dos resultados obtidos recorreu-se à estatística descritiva, que incluiu medidas de tendência central (média aritmética) e medidas de dispersão (desvio padrão). Utilizamos também a tabulação cruzada para análise de dados entre duas variáveis.

O tratamento estatístico dos dados foi realizado com recurso ao programa "Statistical Package for the Social Sciences" (SPSS®), versão 23.0 para Windows®.

5.5- Resultados

Após termos concluído o enquadramento teórico e os objetivos do respetivo estudo, procedeu-se à análise dos resultados, tendo cada resposta sido avaliada individualmente com o devido tratamento estatístico.

Seguem-se os resultados obtidos:

Tabela 1- Respostas mais frequentes do Ensino Básico e do Ensino Secundário

	Ensino Básico	Ensino Secundário
QUESTÃO	%(N) Resposta	%(N) Resposta
Q1_ A disciplina de Educação Física é:	73,9%(51) Muito Importante	51,4%(18) Importante
Q2_ A prática de Atividade Física regular é:	73,9%(51) Muito importante	60,0%(21) Muito Importante
Q3_ O papel da disciplina de Educação Física no desenvolvimento humano é:	58,0%(40) Muito importante	57,1% (20) Muito importante
Q4_ O tempo destinado à abordagem das várias modalidades na disciplina de Educação Física ao longo do ano letivo é:	44,9%(31) Adequado	54,3%(19) Adequado
Q5_ Face às outras disciplinas, a Educação Física é:	72,5%(50) Iguar Importância	60%(21) /25,7%(9) Iguar Importância/ Menos Imp.
Q6_ As aulas de Educação Física são:	52,2%(36) Excelente	48,6%(17) Boas
Q7_ A disciplina de Educação Física deve ser de carácter:	92,8%(64) Obrigatório	97,1%(31) Obrigatório
Q8_ A classificação da disciplina de Educação Física:	89,9%(62) Deve contar para a média	91,4%(32) Deve contar para a média
Q9_ Se a Educação Física não contasse/contasse para a média final, o teu empenho seria:	43,5%(30) Excelente	68,6%(24) Excelente
Q10_ Na tua opinião, qual será o motivo pelo qual a Educação Física é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade?	33,3%(23) Manter-nos saudáveis	28,6%(10) / 28,6%(10) Manter-nos saudáveis Incentivo para a prática de AF regular

Na análise da tabela 2 verificamos que na questão 1 os alunos do EB consideram na maioria, que a disciplina de EF é muito importante enquanto no ES apenas a consideram importante. Na questão 2, os dois ciclos concordam que a prática de AF regular é muito importante pois permite manterem-se saudável ao mesmo tempo que mantêm a forma. Na questão 3 referente ao papel da disciplina de EF no desenvolvimento humano ambos os ciclos responderam que era muito importante. Na questão 4, os dois grupos consideram que o tempo destinado à abordagem das várias modalidades na disciplina de EF ao longo do ano letivo é adequado. Relativamente à questão 5, a maioria dos alunos do EB e do ES reconhecem que a EF tem a mesma importância que as outras disciplinas. Na questão 6, os alunos do EB avaliam as aulas de EF de excelentes, enquanto o ES apenas as consideram de boas. Na questão 7, com uma elevada percentagem, os dois ciclos afirmam que a EF deve ser de carácter obrigatória. Na questão 8, também com grande percentagem, os alunos concordam que a nota de EF deve contar para a média final. Na questão 9, em relação ao EB, se a média não contasse para a média o empenho dos alunos seria de excelência, da mesma forma que em relação ao ES, caso esta contasse para a média. Na questão 10, para os alunos do EB a principal razão pela qual a EF é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade, é pelo facto de os ajudarem a manter uma vida saudável livre de doenças, bem como os alunos do ES que consideram que para além de se manterem saudáveis também é um incentivo para a prática da AF regular.

5.6- Discussão dos Resultados

Após a análise dos dados deparamo-nos, que as respostas entre os dois ciclos de ensino (EB e ES) são muito idênticas.

Colocou-se inicialmente a hipótese que a não ponderação da nota de EF no cálculo da média final de ingresso ao Ensino Superior se revelaria como um fator de desmotivação para os alunos do ES. No entanto, os resultados obtidos contrariam essa opção uma vez que as respostas entre os dois ciclos são muito semelhantes.

Tabela 2- Questão 5_ Face às outras disciplinas, a Educação Física é:/ Por quê?

Tabulação cruzada Ano * Q_5.1

	Não conta para a média	É uma disciplina como as outras que trabalha outra área do saber.	Trabalha o aluno num todo	Sem resposta	Não quero seguir Desporto na faculdade	Também conta para a média	Total
3 Ciclo							
N	1	26	25	11	5	3	69
% em Ano	1,4%	36,2%	34,8%	15,9%	7,2%	4,3%	100,0%
Secundário							
N	6	12	8	6	3	0	35
% em Ano	17,1%	34,3%	22,9%	17,1%	8,6%	0,0%	100,0%

Relativamente à questão 5, os alunos de ambos os ciclos reconhecem que a EF tem a mesma importância que as outras disciplinas com 72,5% para o EB e 60% para o ES. O mesmo se confirma no estudo realizado por Brandolin (2010) em que se pretendia saber a perceção dos alunos sobre a EF no ensino médio. Este estudo teve uma amostra de 1084 alunos e concluiu, que a EF é vista pela maioria dos alunos (76,8%) como tendo a mesma importância que as outras disciplinas. Contrariamente ao estudo realizado por Teixeira et al., (s.d), no qual o autor concluiu que a disciplina de EF é definida como menos importante relativamente às outras disciplinas.

Na tabela 2 referente aos motivos da pergunta 5, observa-se que na maioria os alunos do EB e do ES consideram que a EF é uma disciplina como as outras só que trabalha outra área do saber. Também com uma percentagem elevada, no nosso estudo, os alunos do EB e ES consideram que a EF é uma disciplina que trabalho o aluno num todo. Para Santos (2010), “o objetivo desta disciplina dever ser muito mais do que mera diversão ou descontração, ele contempla, assim como as outras, a formação de indivíduos autônomos. Traçando metas para o desenvolvimento dos aspetos biológicos, na preparação da parte física, do aspeto psicológico, aumentando a autoestima e do aspeto sociológico, proporcionando ao aluno informações para a sua sociabilidade. Lembrando que estes aspetos devem ser trabalhados ao mesmo tempo”. Também Deon e Fonseca (2010) defendem que a EF é uma disciplina que procura desenvolver o indivíduo na sua totalidade, ou seja, nos seus aspetos motor, cognitivo e afetivo-social. A EF é uma disciplina que acompanha os alunos em todos os níveis escolares. Em cada ano escolar procura-se atingir diferentes objetivos através dos diversos conteúdos que devem ser trabalhados nesta disciplina. Uma investigação feita por Bracht (2002 cit por Almeida et al., 2004) é um exemplo do que foi acima afirmado. O autor diz que “um dos argumentos que geralmente são

Tabela 3- Questão 6_ As aulas de Educação Física são:/ Por quê?

Tabulação cruzada Ano * Q_6.1

	Bem organizadas/fluidas/pouco tempo parados	Conhecemos várias modalidades	Manter-nos em forma	Gosto da forma como o professor leciona	Deviam ser mais atrativas e diversificadas	Deviam de ser mais tempo de aula/semana	São divertidas	Gosto de EF	Sem Resposta	Total
3 Ciclo										
N	1	13	7	8	7	3	7	13	10	69
% em Ano	1,4%	18,8%	10,1%	11,6%	10,1%	4,3%	10,1%	18,8%	14,5%	100,0%
Secundário										
N	5	5	5	11	6	1	0	0	2	35
% em Ano	14,3%	14,3%	14,3%	31,4%	17,1%	2,9%	0,0%	0,0%	5,7%	100,0%

Na tabela 3 relativa aos motivos da pergunta 6, verifica-se que no EB o principal motivo pelo qual as aulas de EF são classificadas de boas e excelentes é o facto de os alunos gostarem da disciplina e por esta lhes permitir ter conhecimento das várias modalidades. Já no ES a principal razão das aulas de EF terem sido classificadas de boas prende-se pelo facto dos alunos gostarem da maneira como o professor leciona e aborda a disciplina. Estas diferentes avaliações das aulas de EF por partes dos dois ciclos de ensino, corroboram os resultados encontrados na investigação de Shigunov (1991 cit. por Mendes 2010) que pretendia estudar os fatores influentes na valorização do gosto, satisfação e atitudes positivas dos alunos em relação às aulas e à disciplina de EF. O estudo envolveu a participação de 100 professores e 800 alunos. Concluiu que é “esperado que os alunos mais novos (10/13 anos) revelem um maior interesse pela disciplina e gosto pelas aulas, valorizando bastante o professor e que os alunos mais velhos (16/18 anos) apresentem uma perceção mais crítica em relação à aula e às intervenções pedagógicas valorizando a forma como o professor ensina”. Isto vai de encontro ao que apuramos na nossa pesquisa, enquanto os alunos do EB gostam da disciplina e das modalidades que se aborda os alunos do ES já prestam mais atenção à forma do professor lecionar. No nosso estudo podemos verificar que 31,4 % dos alunos gostam do tipo de lecionação do docente e 17,1% dos alunos afirmam que as aulas podiam ser mais atrativas e diversificadas, partindo do princípio que não gostam tanto da forma do professor lecionar por serem mais monótonas.

Segundo o mesmo autor, “o gosto e a satisfação dos alunos pela disciplina de EF não se dever a fatores isolados, mas à conjugação de aspetos relativos à prática de AF, matérias de ensino e à intervenção pedagógica do professor (ex., gosto pela actividade e pelo tipo de aulas lecionadas – aulas variadas, divertidas, competitivas, gosto pelo professor e forma como este ensina, etc.)”.

Relativamente à questão 7, os alunos afirmam que a EF deve ser de caráter obrigatório com uma elevada percentagem, 92,8% e 97,1% para o EB e ES, respetivamente. Num estudo em 1995, Lovisolo, entrevistou 432 pais/responsáveis e 703 alunos de seis escolas da rede municipal pública de ensino da cidade do Rio de Janeiro sobre diversos aspetos ligados à Escola e à EF e concluiu que “em relação à obrigatoriedade e à optatividade da disciplina, 54,1% preferem as aulas de EF obrigatórias, e 43% as optativas”.

Tabela 4- Questão 8_A classificação da disciplina de Educação Física:/Por quê?

Tabulação cruzada Ano * Q_8.1

		Melhora a minha média	Prejudica a minha média	Outros: Prejudica os alunos com menos aptidões	Outros: É uma disciplina logo devia contar	Outros: Não muda a minha média	Total
3 Ciclo	N	63	5	1	0	0	69
	% em Ano	91,3%	7,2%	1,4%	0,0%	0,0%	100,0%
Secundário	N	30	0	3	1	1	35
	% em Ano	85,7%	0,0%	8,6%	2,9%	2,9%	100,0%

Na tabela 4 é apresentada os motivos da pergunta 8, e observa-se que os dois ciclos de ensino consideram que a classificação da disciplina de EF deve contar para a média, uma vez que melhora a mesma. Ferrão (2015 cit. por Coelho 2015) realizou um estudo em 2012 em escolas da região de Lisboa e concluiu que “a percentagem de alunos prejudicados na sua média final por causa da nota de EF é de 2 a 2,5%. Sendo que a nota de EF beneficiava os alunos em cerca de 46% dos casos”. Adianta ainda que “não é possível a um aluno de 19 e 20 noutras disciplinas ser fraco a EF se a tiver, como está previsto pela lei, desde o 1.º ao 12.º ano. Isto porque a exigência classificativa da EF não tem nada a ver com criar talentos desportivos. O que nós queremos é criar nos alunos o desenvolvimento de uma capacidade de desempenho motora que lhes permita, de forma eclética, abarcar várias áreas, da desportiva às atividades de exploração da natureza, passando pelas rítmicas e expressivas”.

Tabela 5- Questão 9_ Se a Educação Física **não contasse/contasse** para a média final, o teu empenho seria: /Por quê?

Tabulação cruzada Ano * Q 9.1

		Gosto de EF independentemente de contar ou não para a média	Não conta para a média, logo não preciso de me empenhar	Total
3 Ciclo	N	69	0	69
	% em Ano	100,0%	0,0%	100,0%
Secundário	N	34	1	35
	% em Ano	97,1%	2,9%	100,0%

Na tabela 5 relativa aos motivos da pergunta 9, observa-se que o empenho dos alunos nas aulas EF seria excelente quer a nota contasse ou não contasse para a média pois “Gostam de EF, independentemente de contar ou não para a média”. Uma investigação feita por Betti e Liz (2003) com o objetivo de descrever a perspetiva que alunas de 5^a à 8^a série do Ensino Fundamental possuem da disciplina EF, sob o ponto de vista de suas atitudes, concluiu, em consonância com os resultados obtidos no nosso estudo, que “cerca de 75% dos inquiridos declararam que gostam ou gostam muito da EF”. Por outro lado, como nos revela Ferrão (2015 cit. por Coelho 2015) de acordo com o mesmo decreto-lei, “a EF deixar de contar para a nota final do aluno e para a média de acesso ao ensino superior. Os alunos que estão numa aula que conta para a avaliação têm uma postura completamente diferente da que têm se souberem que não vai contar para nada”. Contrariamente ao que esperávamos, os alunos em que a nota de EF não conta para a média final, revelaram-nos que o seu empenho nas aulas de EF seria na mesma excelente independentemente de a nota contar para a média ou não.

Tabela 6- Questão 10_ Na tua opinião, qual será o motivo pelo qual a Educação Física é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade?

Tabulação cruzada Ano * Q_10

		Contribui para combater o sedentarismo	Manter-nos saudáveis	Incentivo para a prática de AF regular	Conhecer as diferentes modalidades	Disciplina que acompanha o desenvolvimento do aluno ao longo dos anos	Desenvolve o aluno nos seus vários domínios	Sem resposta	Total
3 Ciclo	N	7	23	14	10	7	6	2	69
	% em Ano	10,1%	33,3%	20,3%	14,5%	10,1%	8,7%	2,9%	100,0%
Secundário	N	4	10	10	2	7	2	0	35
	% em Ano	11,4%	28,6%	28,6%	5,7%	20,0%	5,7%	0,0%	100,0%

Na tabela 6, verifica-se as diferentes respostas à questão 10. No EB, o principal motivo (33%) apontado pelos alunos pelo qual a EF é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade é o facto de se manterem saudáveis. Relativamente ao ES para além dos alunos mencionarem o facto de se manterem saudáveis, também apontam o facto de as aulas EF serem um incentivo para a prática regular de AF. Estas respostas entram em consonância com o que afirma Santos (2001), que “o fato dos alunos na sua maioria considerarem que praticar desporto é benéfico para a saúde, sendo para eles essa a principal orientação da EF”. Também Pereira (2007 cit. por Mendes 2010) defende que a afirmação do desporto como conteúdo fundamental da EF permitiu que a saúde tivesse lugar de destaque a nível da prevenção da doença e da melhoria da qualidade de vida. O The Cooper Institute for Anaerobics Research (2002 cit por Campos 2014), defende que a missão da EF passa por “promover nos jovens a adoção de um estilo de vida ativo que se mantenha na vida adulta”. Assim, e de forma a ir ao encontro desta necessidade, ao longo dos anos, as metas e os objetivos da EF evoluíram de forma a tornar dominante a conceção de saúde pública, em relação à aptidão física, saúde e bem-estar (Trost, 2004 cit. por Campo 2014).

5.7- Conclusões e Recomendações

Após a recolha e análise dos dados do presente estudo é pertinente concluir que:

1. Os alunos do ES, no qual a nota de EF não entra na média final, não se mostraram menos motivados para a prática das aulas de EF.
2. Os dois ciclos de ensino consideram que as aulas de EF devem continuar a serem de carácter obrigatório.
3. Os dois ciclos de ensino afirmam que a nota de EF deveria ser contabilizada para a média final.
4. As aulas de EF na visão dos alunos dos EB e ES são classificadas de excelentes e boas, respetivamente.

Para futuras investigações, sugere-se:

1. O aumento significativo da amostra de forma a aumentar a sua relevância e fiabilidade dos resultados obtidos.
2. Efetuar ainda uma distinção da amostra por géneros.
3. Validação científica do questionário utilizado.

6- Considerações Finais

Termino agora talvez o maior desafio da minha vida. É com muito orgulho que alcanço esta meta com o sentimento de dever cumprido. Foram muitas horas de empenho que tento expressar aqui, no meu tão desejado Relatório de Estágio.

Sempre ambicionei ser Professora de EF e esse desejo está cada vez mais perto de se concretizar. Este ano de estágio, foi um ano de muito trabalho, de muita luta, muitas vezes contra as minhas próprias dificuldades.

Como referi no início do relatório, com a ajuda dos professores, dos meus colegas de estágio e da minha família foi-me possível ultrapassar as dificuldades que foram surgindo no início da minha prática de ensino supervisionado. Devo muito, também, à excelente turma que me foi atribuída. É uma turma extremamente aplicada e com uma boa capacidade motora. A relação professor-aluno nesta turma foi sempre uma relação na qual imperou o respeito. Por vezes é importante deixar o conceito de aluno de parte e lidar com a criança/adolescente enquanto pessoa. É preciso ter a capacidade de adotar uma atitude empática, que nos permita compreender as suas carências, as suas necessidades e os seus problemas. Nesta turma foi possível criar esse laço de amizade, de empatia, de respeito e de partilha.

No que diz respeito à parte de investigação, não foi novidade para mim, uma vez que ao longo da minha formação académica fui fazendo alguns trabalhos nesta área, que me foram dando bases para a realização deste capítulo. Optei por abordar a temática da “não ponderação da nota da disciplina de EF na motivação dos alunos do ES” pois não concordo com esta realidade e gostaria de perceber se esta medida interferia na motivação que os alunos sentem relativamente à frequência das aulas de EF.

Foi um tema que me chamou a atenção como base de estudo pois sinto uma grade frustração pelo facto de, após cinco anos de formação, lecionar uma disciplina à parte do currículo escolar. O meu objetivo enquanto professora estagiária era inculcar aos meus alunos a importância da disciplina e os valores nela inerente.

Devido a esta desvalorização em torno da disciplina de EF vejo adiado o exercício da minha profissão, o que, aliado à situação atual do nosso país me deixa muito desiludida e triste.

Por outro lado, ao olhar para trás, é com grande orgulho e satisfação que vejo a minha evolução ao longo deste percurso. Foi sem dúvida um ano repleto de aprendizagens, de dificuldades e de vitórias. O mais gratificante passa, sem dúvida, pelos pequenos gestos e atitudes de alguns alunos que, terminado o ano, se dirigem a mim com um carinho enorme.

Espero poder, num futuro próximo, exercer aquela que é a minha profissão de sonho e inculcar aos meus alunos aquilo que os meus professores me transmitiram: a alegria que é lecionar a disciplina de EF, pois não existe outra que trabalhe o aluno num todo. É tão gratificante poder acompanhar um aluno na sua evolução, nas suas conquistas, nas suas dificuldades ultrapassadas. Ser Professor de EF é mesmo isso.

7- Referências Bibliográficas

Aguiar, T. (2012). *Relatório de Estágio Profissional – A caminhada ao cimo da montanha*. Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de março e do Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro.

Almeida, M., et al., (2004). *Possibilidades para pensar a educação física e seu caráter interdisciplinar*. Revista Especial de Educação Física. http://www.nepecc.faefi.ufu.br/arquivos/simp_2004/1.escola_educ_fisica/1.4_possib_pensar_ef.pdf

Andrade, P. (s/d). *Avaliação da Aprendizagem*. Acedido a 02 de Abril de 2016. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/ea000200.pdf>.

Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física* (S. E. d. SDE Ed.). Vila Real.

Araújo, A. et al., (2010). *O papel da Educação Física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes*. Educação Física em Revista. vol.4 n.2.

Bento, J. (1987). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Livro Horizonte.

Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 2ª Edição, Lisboa, Livros Horizonte.

Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte, Coleção Cultura Física, Lisboa.

Betti, M. e Liz, M. (2003). *Educação Física escolar: a perspetiva de alunas do ensino fundamental*. Motriz, Rio Claro.

Brandolin, F. (2010). *A percepção dos alunos sobre a educação física no ensino médio*. Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Calca, J. (1993). *Contributo para o conhecimento e caracterização da Educação Física*. Revista Horizonte, Vol. X, nº 57, Setembro – Outubro.

Campos, F. (2014). *As diferenças na motivação e no envolvimento nas aulas de Educação Física entre os alunos que praticam desporto organizado e os que não praticam*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias: Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa.

Carmo, N. et al., (2013). *A importância da Educação Física escolar sobre aspetos de saúde: sedentarismo*. Revista Educar CEUNSP – Volume 1.

Carmona, A. (2012). *Relatório de estágio- A unidade Didática como estratégia de ensino integrado – dos fundamentos didatológicos aos processos de construção*. Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-escolar e Ensino do Primeiro Ciclo do Ensino Básico. Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Carreiro da Costa, F. et al., (1996). *Formação de Professores em Educação Física: Conceções, Investigação, Prática*. Lisboa: Edições FMH.

CNAPEF. (2002). “*Dez anos após a reforma – Perspetivas para a Educação Física e o Desporto Escolar*”. Carta Aberta – Abril.

Coelho, A. (2015). *Educação Física nas escolas, o elo mais fraco*. Acedido a 06 de junho de 2016. Disponível em: <https://www.publico.pt/sociedade/noticia/educacao-fisica-nas-escolas-o-elo-mais-fraco-1681012>

Deon, A. e Fonseca, G. (2010). *A importância da Educação Física na formação escolar: a opinião dos alunos do Ensino Médio*. Revista Digital. Buenos Aires. Acedido a 06 de junho de 2016. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd142/a-importancia-da-educacao-fisica-na-formacao-escolar.htm>

Ferrão, F. (2014). *Relatório de Estágio - Programa de Atividade Física e Saúde - Projeto M&M. Análise da intervenção relativamente ao IMC e aptidão cardiorrespiratória*. Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro).

Ferro, A. (2014). *A satisfação das necessidades básicas e a qualidade da motivação: influência da ponderação da nota de Educação Física para a média de ingresso ao Ensino Superior*.

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias: Faculdade de Educação Física e Desporto.
Lisboa.

Kingston, K., et al., (2006). *Contemporary developments in sport motivation research*. In S. Hanton & S.D. Mellalieu (Eds.), *Literature Reviews in Sport Psychology*, (pp. 159-198). Hauppauge, NY: Nova Science.

Lopes, L. et al. (2011). *Associações entre atividade física, habilidades e coordenação motora em crianças portuguesas*. *Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Hum.* (Online) vol.13 no.1 Florianópolis Jan./Feb.

Lovisol, H. (1995). *Educação Física: arte da mediação*. Rio de Janeiro: Sprint.

Matos, Z. (2009). *Regulamento da unidade curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de mestre em ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário da FADEUP*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Medeiros, J. (2011). *Relatório do Estágio de Educação Física realizado na Escola Básica do 2º e 3º Ciclos dos Louros*. Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Funchal.

Medina, J. (1987). *A Educação Física cuida do corpo... e "mente": bases para a renovação e transformação da educação física*. Campinas: Papirus.

Mendes, J. (2010). *Educação Física vs restantes disciplinas curriculares dos 2º e 3º ciclos do ensino básico - Auto-percepção atual de alunos e professores*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real.

Mesquita, I. (2000). *"A pedagogia do treino. A formação em Jogos Desportivos Coletivos."* Livros Horizonte, Lisboa.

Nobre, J. (2010). *O Trabalho em Equipas Docentes e o Desenvolvimento da Educação Física. Uma Abordagem Organizacional*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias: Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa.

Ntoumanis, N., et al., (2004). *An ideographic analysis of amotivation in compulsory school physical education*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Paim, M. e Bonorino, S. (2009). *Importância da Educação Física escolar, na visão de professores da rede pública de Santa Maria*. Revista Digital. Buenos Aires. Acedido a 10 de junho de 2016. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd130/importancia-da-educacao-fisica-escolar-na-visao-de-professores.htm>

Pereira, I. (2013). *A Influência da classificação de Educação Física na média final e sua associação com a percepção de satisfação das necessidades psicológicas básicas dos alunos do Ensino Secundário*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias: Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa

Santos, F. (2001). *Da Importância dos Conteúdos na Atitude dos Alunos Face à Aula de Educação Física*. Dissertação de Mestrado não publicada. Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física.

Santos, J. (2015). *Prevalência e fatores associados ao excesso de peso em estudantes do ensino fundamental da rede pública de porto velho*. Fundação Universidade Federal De Rondônia. Porto Velho

Santos, J., (2010). *A Educação Física no espaço escolar*. Revista Digital. Buenos Aires. Acedido a 21 de Maio de 2016. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd147/a-educacao-fisica-no-espaco-escolar.htm>

Siedentop, D. e Tannehill, D. (2001). *Developing Teaching Skills In Physical Education* (4th ed.). California: Mayfield Publishing Company.

Teixeira, C. et al., (s.d). *Aspetos motivacionais dos alunos nas aulas de Educação Física: um estudo comparativo entre uma escola pública e uma particular da cidade de anápolis/go*. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás- Campus Anápolis.

Vallerand, R. (2004). *Intrinsic and extrinsic motivation in Sport*. In Spielberger C. (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology*. Florida: Elsevier.

Veigas, J. et al. (2009). *Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Weinberg, R. e Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*, (4^a Ed).
Champaign: Human Kinetics.

Winterstein, J. (1995). *A dicotomia teoria/prática na Educação Física*. In: III Semana De Educação Física, III, 1995, São Paulo. Anais. São Paulo: Universidade São Judas Tadeu.

8- Anexos

ANEXO 1- Ficha de Caracterização da Turma

Caraterização da Turma

2015/2016

1. Identificação do Aluno

Nome: _____ nº: _____

Ano/Turma: _____ Género: Masculino Feminino Data de Nascimento: __/__/____

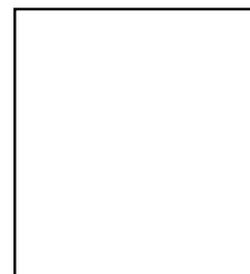
Morada: _____

Cód. Postal: _____ - _____ Freguesia: _____

Concelho: _____ Distrito: _____

Nacionalidade: _____

Telemóvel: _____ E-mail: _____



2. Situação Escolar

No ano transato frequentaste esta escola? Sim Não

Se não, qual? _____

Já alguma vez reprovaste? Sim Não

Quantas vezes? _____ Em que ano (s)? _____

Disciplinas preferidas: _____

Disciplinas que gostas menos: _____

Consideras que os teus pais se interessam pelos teus estudos? Sim Não

Quais as tuas perspetivas para o futuro?

Concluir o 12º ano

Ensino Superior

Curso Profissional

Qual a profissão que gostarias de exercer no futuro? _____

Tiveste aulas de Educação Física na Escola Primária? _____

Que expetativas tens em relação à disciplina de Ed. Física? _____

Que modalidades deste no ano passado nas aulas de Ed. Física?

Voleibol

Basquetebol

Ginástica

Corfebol

Andebol

Futebol

Atletismo

Badminton

Futsal

Rugby

Natação

Orientação

Dança

Escalada

Luta

Outras

Quais são as modalidades que preferes? _____

Quais são as modalidades que menos gostas? _____

Quais são as modalidades em que tens mais dificuldades? _____

Que nota tiveste no ano passado a Educação Física? _____

Já estiveste no Desporto Escolar?

Sim

Não

Se sim, em que anos e modalidades? _____

Este ano letivo gostavas de praticar alguma modalidade no desporto escolar?

Sim

Não

Qual? _____

Quais as características que mais aprecias num professor de Educação Física? _____

Quais as características que menos aprecias num professor de Educação Física? _____

3.Saúde

Tens alguma doença? Sim Não Qual? _____

Já tiveste alguma lesão? Sim Não Qual? _____

Tens alguma lesão? Sim Não Qual? _____

Tomas algum tipo de medicação diária? Sim Não Qual? _____

Tens algum impedimento para a prática desportiva? Sim Não

Se sim, qual? _____

4.Dados Desportivos

Praticas alguma modalidade desportiva? Sim Não Qual? _____

És atleta federado? Sim Não

Em que clube? _____ Há quantos anos? _____

Quantas vezes treinas por semana? _____

Caso não pratiques, já praticaste? Sim Não Qual? _____

5. Transporte

Que meio de transporte utilizas para te deslocares para a escola?

Carro Transporte da escola A pé
Mota Bicicleta Autocarro

Outros: _____

Quanto tempo demoras a efetuar o percurso casa/escola?

0-15min. 15-30min. 30-45min. + de 45min.

Obrigado pela tua colaboração!

Professora Susana Costa

ANEXO 2- Matérias distribuídas pelos anos de escolaridade

11º Ano		
Módulo	Horas	Aulas
JDC II - Basquetebol	20	21
Ginástica de Aparelhos	13	14
OAD II - Badmínton	13	14
Dança II	5	6
AFCS	6	7
Aptidão Física	5	6
Total	62	68

ANEXO 3- Mapa de Rotação dos espaços “roulement” MANHÃ

Período		Manhã																																								
T	Semana	08.00h/08.55h					09.05h/10.00h					10.15h/11.10h					11.20h/12.15h					12.25h/13.20h																				
		Pav		Gin	E	Sint	Pav		Gin	E	Sint	Pav		Gin	E	Sint	Pav		Gin	E	Sint																					
		1P	2P	3P	4P	5P	1P	2P	3P	4P	5P	1P	2P	3P	4P	5P	1P	2P	3P	4P	5P																					
2ª	1	7.6	9.3	2TI			8.4	51/52	2TE	9.4	51/52	51/52		5.5	6.2	8.2	9.2	8.3		1TI		5.5	6.2	12.1	8.1		2TMA	8.8	8.9	65/66		12.1	8.7	65/66	65/66	3TM						
	2	9.3		7.6			8.4	51/52	9.4			51/52	51/52	2TE	1TI	8.2	8.3	5.5	6.2		9.2		2TMA	8.1	8.8	5.5	6.2		12.1	8.7	65/66	8.9	3TM	65/66	65/66	12.1						
	3	2TI		9.3			2TE	51/52		8.4	9.4	51/52	51/52		9.2	1TI		8.2	8.3		5.5	6.2	12.1	2TMA		8.1	8.8		5.5	6.2	3TM	65/66	12.1	8.9	8.7	65/66	65/66					
	4	7.6		2TI			9.4	51/52		2TE		51/52	51/52	8.4	5.5	6.2		1TI	9.2		8.2	8.3	5.5	6.2	8.8	2TMA	12.1		8.1	8.7	65/66		3TM	12.1	65/66	65/66	8.9					
	5	2TI		7.6	9.3		9.4	51/52		8.4		51/52	51/52	2TE	8.3			5.5	6.2	8.2	1TI	9.2	12.1	8.8		5.5	6.2	8.1	2TMA	12.1	65/66	8.7	8.9		65/66	65/66	3TM					
3ª	1						9.7	53/54				53/54	53/54	2TEAC	9.8	63/64	1TCPM			63/64	63/63	3TTAR	7.2	9.8	6.5		9.6							8.5	6.5		3TMA		2TI			
	2						9.7	53/54	2TEAC			53/54	53/54		9.8	63/64	1TCPM	3TTAR	63/64	63/64		9.8			7.2	6.5		9.6						8.5	2TI		6.5	3TMA				
	3							53/54		9.7	2TEAC	53/54	53/54		1TCPM	63/64		9.8		63/64	63/64	3TTAR	9.6			9.8				7.2	6.5				8.5	2TI		6.5				
	4						2TEAC	53/54				53/54	53/54	9.7	63/64	1TCPM	3TTAR	63/64	63/64	9.8		9.8	7.2	6.5		9.6	9.8						6.5			8.5	2TI					
	5						53/54			9.7	2TEAC	53/54	53/54		3TTAR	63/64		9.8		63/64	63/64	1TCPM				7.2	6.5		9.8	9.6				2TI		8.5	6.5	3TMA				
4ª	1	3TE			3TOCM		5.6	7.4	1TEM	2TTAR		8.6	12.2	5.6	5.7	5.2	3TEM			5.7	12.2	5.2	6.3		1TM			9.8					7.5	6.3			8.1	3TM				
	2	3TOCM			3TE		8.6	12.2		5.6	7.4	1TEM	2TTAR	12.2	5.7		5.6	5.2		5.7	3TEM				9.8		6.3	5.2		1TM			8.1	3TM		7.5	6.3					
	3	3TE			3TOCM		1TEM	2TTAR		8.6	12.2		7.4	5.6	3TEM	5.7		12.2		5.2	5.7	5.6			1TM			9.8			5.2	6.3			3TM		8.1		7.5	6.3		
	4	3TOCM			3TE		5.6	7.4	1TEM	2TTAR		8.6	12.2		5.6	5.7	5.2	3TEM			5.7	12.2	5.2	6.3		1TM			9.8					7.5	6.3			8.1				
	5	3TE	3TOCM				8.6	12.2		5.6	7.4	1TEM	2TTAR		5.7	12.2	5.6	5.2		5.7	3TEM				9.8		6.3	5.2		1TM				8.1		7.5	6.3		11.4	3TM		
5ª	1						7.3		1TI	2TEAC		9.7	9.6	6.1	8.8	55/56	55/56	9.1		6.6	5.4	8.3	6.1	8.7		9.5	3TEM						6.6	5.4		9.4		9.3	9.2			
	2						1TI	2TEAC		7.3	9.7		9.6	6.1	55/56		9.1	ITMA	55/56	55/56	8.8		6.6	5.4		3TEM	8.3					9.3	9.4		6.6	5.4		9.2				
	3						9.7	9.6		1TI	2TEAC		7.3	9.1	55/56	8.8	6.1		55/56	55/56	1TMA		9.5	3TEM	8.7	6.1	8.3		6.6	5.4				9.3	9.2		9.4		6.6	5.4		
	4						7.3			9.7	9.6		1TI	2TEAC	1TMA	55/56		9.1	8.8	55/56	55/56	6.1		6.6	5.4	8.3	9.5	3TEM	6.1	8.7				6.6	5.4		9.3	9.2		9.4		
	5						1TI	2TEAC		7.3	9.6		9.7	6.1	55/56	8.8	1TMA		55/56	55/56	9.1		6.1	8.3	8.7	6.6	5.4		9.5	3TEM	9.2		9.4	6.6	5.4		9.3					
6ª	1						7.6	5.1	8.5	3TOCM	1TEAC		2TE	2TTAR	5.1	7.1	8.4	2TE	2TM		12.3		6.4	8.9		2TMA	1TCPM		12.3					6.4	61/62	8.6	2MV		61/62	61/62	10.5	
	2						2TE	2TTAR	8.5	7.6	5.1		3TOCM	1TEAC	12.3	8.4		5.1	7.1		2TE	2TM	12.3	8.9		6.4			2TMA	1TCPM				10.5	61/62	8.6	6.4		61/62	61/62	2MV	
	3						3TOCM	1TEAC		2TE	2TTAR	8.5	7.6	5.1	2TE	2TM		12.3	8.4		7.1	5.1			2TMA	1TCPM		12.3	8.9				6.4		2MV	61/62		10.5	8.6	61/62	61/62	6.4
	4						7.6	5.1	8.5	3TOCM	1TEAC		2TE	2TTAR	5.1	7.1		2TE	2TM		12.3	8.4		6.4			2TMA	1TCPM		12.3	8.9				6.4	61/62	10.5	2MV		61/62	61/62	8.6
	5						2TE	2TTAR	7.6	8.5	5.1		3TOCM	1TEAC	12.3	8.4		5.1	7.1		2TE	2TM	12.3	8.9		6.4			2TMA	1TCPM				10.5	61/62	8.6	6.4		61/62	61/62	2MV	

I Isaura

F Filipa

P Pinto

A Adalberto

A Ana

A Artur

C Cláudia

V Vaz

G Gabriel

Turma 2MV

ANEXO 3- Mapa de Rotação dos espaços "roulement" TARDE

Período		Tarde																			
Semana	T	13.30h/14.25h				14.35h/15.30h				15.40h/16.35h											
	3P																				
	2P																				
	1P					Pav	Gin	E	Sint	Pav	Gin	E	Sint								
2ª	1					7.5				1TMA	3TEAC	7.3	3TTAR			10.5	1TEM				
	2					1TMA	3TEAC					10.5	1TEM			7.3	3TTAR				
	3					7.5				1TMA	3TEAC	7.3	3TTAR			10.5	1TEM				
	4					1TMA	3TEAC					1TEM				7.3	3TTAR				
	5					7.5				1TMA	3TEAC	7.3	3TTAR			10.5	1TEM				
3ª	1					10.4	5.7	9.1	10.3		11.4	3TEAC	2MV	10.4	5.7	9.5	10.3		2TM		
	2					3TEAC	2MV	11.4	10.4	5.7		10.3	9.1	2TM		10.4	5.7		10.3	9.5	
	3					10.3	3TEAC	2MV		11.4	9.1	10.4	5.7	10.3	2TM			9.5	10.4	5.7	
	4					10.4	5.7	9.1	10.3		11.4	3TEAC	2MV	10.4	5.7	9.5	10.3		2TM		
	5					10.3	3TEAC	2MV	10.4	5.7		9.1	11.4	10.3	2TM			10.4	5.7	9.5	
4ª	1					7.1	5.3	8.2	11.3	10.2		3TMA	11.2	7.2	5.3	8.A	11.3	10.2		3TEAC	11.2
	2					11.3	10.2	3TMA	5.3	11.2		7.1	8.2	11.3	10.2	3TEAC	5.3	11.2		7.2	8.A
	3					7.1	5.3	8.2	10.2		11.2	11.3	3TMA	11.2	5.3	8.A	10.2		11.2	11.3	3TEAC
	4					11.2	10.2	3TMA	11.3	11.3	8.2	7.1	5.3	11.2	10.2	3TEAC	11.3	8.A	7.2	5.3	
	5					7.1	3TMA	8.2	5.3	11.2		11.3	10.2	7.2	3TEAC	8.A	5.3	11.2		11.3	10.2
5ª	1					1T M			10.1			11.1		7.4			10.1			11.1	
	2					10.1			11.1			1T M		10.1			11.1			7.4	
	3					11.1			10.1			1T M		7.4	11.1		10.1				
	4					1T M			11.1				10.1				11.1			7.4	10.1
	5					10.1	1T M					11.1		7.4	10.1					11.1	
6ª	1																				
	2																				
	3																				
	4																				
	5																				

I Isaura
F Filipa
P Pinto

A Adalberto
A Ana
A Artur

C Cláudia
V Vaz
G Gabriel

ANEXO 3- Mapa de Rotação dos espaços “roulement” SEMANAS

1º Período

1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
De 14 a 18 de setembro	De 21 a 25 de setembro	De 28 set. a 02 out.	De 05 a 09 de outubro	De 12 a 16 de outubro
De 19 a 23 de Outubro	De 26 a 30 de Outubro	De 02 a 06 de novembro	De 09 a 13 de novembro	De 16 a 20 de novembro
De 23 a 27 de novembro	De 30 de nov. a 04 de dez.	De 07 a 11 de dezembro	De 14 a 17 de dezembro	----

2º Período

1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
----	----	----	----	De 04 a 08 de janeiro
De 11 a 15 de janeiro	De 18 a 22 de janeiro	De 25 a 29 de janeiro	De 01 a 05 de fevereiro	De 08 a 12 de fevereiro
De 15 a 19 de fevereiro	De 22 a 26 de fevereiro	De 29 feve. a 04 de março	De 07 a 11 de março	De 14 a 18 de março

3º Período

1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	5ª semana
De 04 a 08 de abril	De 11 a 15 de abril	De 18 a 22 de abril	De 25 a 29 de abril	De 02 a 06 de maio
De 09 a 13 de maio	De 16 a 20 de maio	De 23 a 27 de maio	De 30 maio a 03 de junho	De 06 a 09 de junho

ANEXO 4- Planeamento Anual 1º PERÍODO

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR							
PLANEAMENTO							
Ano	2	Turma	MV	Período	1º	Ano Lectivo	2015/2016
Aulas Previstas		27	Professor	Susana Costa		Aulas Dadas	
Aula	Data	Local	Modalidades	Conteúdos programáticos			
1	12 de Set.	p		Apresentação.			
2	15 de Set.	P	Módulo 6: Aptidão Física	Preenchimento de um questionário. Realização			
3	18 de Set.	E	Módulo 6: Aptidão Física	Realização dos Testes de Condição Física:			
4	22 de Set.	P	Módulo 6: Aptidão Física	Realização dos Testes de Condição Física:			
5	25 de Set.	P	Módulo 6: Aptidão Física	Realização dos Testes de Condição Física: força			
6	29 de Set.	P	Módulo 6: Aptidão Física	Auto e Hetero-avaliação			
7	2 de Out.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Avaliar a prestação inicial dos alunos na UD de			
8	6 de Out.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Manipulação e familiarização da bola de			
9	9 de Out.	E2	Módulo 7: JDC Basquetebol	Transmissão e assimilação dos elementos			
10	13 de Out.	E2	Módulo 7: JDC Basquetebol	Exercitação dos elementos técnicos: passe(peito			
11	16 de Out.	E2	Módulo 7: JDC Basquetebol	Exercitação dos elementos técnicos: passe(peito			
12	20 de Out.	E2	Módulo 7: JDC Basquetebol	Exercitação do lançamento em apoio e na			
13	23 de Out.	G	Módulo 5: Ginastica II	Avaliar a prestação inicial dos alunos na UD de			
14	27 de Out.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Introdução do passe e corte. Exercitação do			
15	30 de Out.	G	Módulo 5: Ginastica II	Introdução dos deslocamentos e balanços nas			
16	3 de Nov.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Exercitação do passe e corte. 3x2 e 3x3			
17	6 de Nov.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Exercitação do 3x3			
18	10 de Nov.	S --> G	Módulo 5: Ginastica II	Exercitação dos deslocamentos e balanços nas			
19	13 de Nov.	G	Módulo 5: Ginastica II	Minicircuito: minitrampolim, paralelas, trave e			
20	17 de Nov.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Exercitação do 3x3			
21	20 de Nov.	S --> G	Módulo 5: Ginastica II	Exercitação dos rolamentos na barra fixa.			
22	24 de Nov.	S --> G	Módulo 5: Ginastica II	Exercitação de elementos gímnicos na trave			
23	27 de Nov.	G	Módulo 5: Ginastica II	Exercitação dos saltos base no minitrampolim			
24	1 de Dez.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Realização de um torneio inter-turma.			
25	4 de Dez.	S --> G	Módulo 5: Ginastica II	Introdução do salto ao eixo			
26	11 de Dez.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Continuação da realização do torneio inter-turma.			
27	15 de Dez.	S	Módulo 7: JDC Basquetebol	Conclusão do torneio inter-turma			
28	18 de Dez.	G	Módulo 5: Ginastica II	Exercitação do salto ao eixo.			

ANEXO 4- Planeamento Anual 2º PERÍODO

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR							
PLANEAMENTO							
Ano	2	Turma	MV	Período	2º	Ano Lectivo	2015/2016
Aulas Previstas		13	Professor	Susana Costa		Aulas Dadas	
Aula	Data	Local	Modalidades	Conteúdos programáticos			
29	5 de Jan.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Introdução ao jogo 4x4			
30	8 de Jan.	S --> G	Módulo 5: Ginastica II	Exercitação dos elementos gímnicos de cada aparelho de ginástica			
31	12 de Jan.	S	Módulo 11: AF/CS II	atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições			
32	15 de Jan.	G	Módulo 5 Ginastica II	Avaliação sumativa da barra fixa e das paralelas			
	19 de Jan.	P	Estágio				
	22 de Jan.	S --> G					
	26 de Jan.	P					
	29 de Jan.	P					
	2 de Fev.	S --> G					
	5 de Fev.	G					
	12 de Fev.	S					
33	16 de Fev.	S	Módulo 11: AF/CS II	atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições			
34	19 de Fev.	G	Módulo 5: Ginastica II	Avaliação Sumativa da Trave olimpica.			
35	23 de Fev.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Exercitação do 4x4			
36	26 de Fev.	S --> G	Módulo 5: Ginastica II	Avaliação Sumativa dos saltos no Minitrampolim e do salto ao eixo.			
37	1 de Mar.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Introdução ao 5x5			
38	4 de Mar.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Torneio 5x5			
39	8 de Mar.	S	Módulo 11: AF/CS II	atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições			
40	11 de Mar.	G	Módulo 5: Ginastica II	Auto e Hetero-avaliação			
41	15 de Mar.	P	Módulo 7: JDC Basquetebol	Preparação para a avaliação			
42	18 de Mar.	S	Módulo 11: AF/CS II	Preparação para a avaliação			
43	22 de Mar.	S	Módulo 11: AF/CS II	Apresentação dos trabalhos			

ANEXO 4- Planeamento Anual 3º PERÍODO

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR							
PLANEAMENTO							
Ano	2	Turma	MV	Período	3º	Ano Lectivo	2015/2016
Aulas Previstas	27	Professor	Susana Costa	Aulas Dadas			
Aula	Data	Local	Modalidades	Conteúdos programáticos			
44	5 de Abr.	S	Módulo 9: Badminton	Avaliar a prestação inicial dos alunos na UD de Badminton			
45	8 de Abr.	G	Módulo 9: Badminton	Transmissão da pega da raquete e dos diferentes batimentos.			
46	12 de Abr.	P	Basquetebol	Avaliação Sumativa dos gestos técnicos			
47	15 de Abr.	S	Módulo 11: AF/CS II	Apresentação dos trabalhos			
48	19 de Abr.	P	Módulo 11: AF/CS II	Avaliação modular. Auto e Hetero-avaliação.			
49	22 de Abr.	P	Basquetebol	Avaliação Sumativa em situação de Jogo			
50	26 de Abr.	S	Basquetebol	Auto e Hetero-Avaliação			
51	29 de Abr.	G --> SD	Módulo 10: Dança II	Introdução aos componentes da dança: dos alunos na modalidade de Dança. Introdução aos componentes da dança:			
52	3 de Maio	P	Módulo 10: Dança II	Introdução às componentes da dança: relações, dinâmica e construção coreográf			
53	6 de Maio	S --> SD	Módulo 9: Badminton	Introdução aos elementos técnicos clear, lob em situação de 1x1.			
54	10 de Maio	S --> SD	Módulo 10: Dança II	Exercitação das componentes da dança. Continuação da construção da coreogra			
55	13 de Maio	G --> SD	Módulo 10: Dança II	Preparação para a avaliação.			
56	17 de Maio	P	Módulo 9: Badminton	Exercitação dos elementos técnicos clear, lob em situação de 1x1.			
57	20 de Maio	S --> SD	Módulo 10: Dança II	Avaliação Sumativa			
58	24 de Maio	P	Módulo 10: Dança II	Auto e Hetero-avaliação			
59	27 de Maio	P	Módulo 9: Badminton	Introdução aos elementos técnicos serviço e amorti em situação de 1x1.			
60	31 de Maio	S --> E	Módulo 9: Badminton	Exercitação dos elementos técnicos serviço e amorti em situação de 1x1.			
61	3 de Jun	G --> E	Módulo 9: Badminton	Introdução aos elementos técnicos drive e encosto em situação de 1x1.			
62	7 de Jun	P	Módulo 9: Badminton	Exercitação dos elementos técnicos drive e encosto em situação de 1x1.			
63	14 de Jun.	P	Módulo 9: Badminton	Introdução do 2x2			
64	15 de Jun.	P	Módulo 9: Badminton	Torneio inter-turma			
65	17 de Jun.	P	Módulo 9: Badminton	Torneio inter-turma			
66	21 de Jun.	P	Módulo 9: Badminton	Avaliação Sumativa			
67	24 de Jun.	P	Módulo 9: Badminton	Avaliação Sumativa			
68	28 de Jun.	P	Módulo 9: Badminton	Auto e Hetero-avaliação			

ANEXO 5- Unidade Didática – Tabela de Vickers

4. Unidade Temática

4.1 Tabela de Vickers

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
ELEMENTOS TÉCNICOS	Pega da bola	AD	I	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV	
	Recepção			I	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV
	Passe de Peito			I	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV
	Passe Picado			I	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV
	Drible de Progressão			I	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV
	Drible de Proteção			I	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV
	Laç. Apoio						I	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV
	Laç. Suspensão						I	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV
	Laç. Passada				I	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV
	Posição Básica Ofen.			I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV
	Posição Básica Defen.			I	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV
	Finta							I	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV
TÉCNICO OFENSIVO	Desmarcação							I	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV		
	Finalização					I	E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV		
	Enquadra. Ofensivo						I	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV		
TÉCNICO DEFENSIVO	Enquadra. Defensivo						I	E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	C	AF	AF	AV			
FORMAS DE JOGO	2x1					I	E	E												AF	AF	AV		
	3x2						I		E											AF	AF	AV		
	3x3	AD					I	E	E	E	C	C	C							AF	AF	AV		
	4x4														I	E	C			AF	AF	AV		
	5x5																	I	E	AF	AF	AV		

ANEXO 5- Unidade Didática – Justificação

A presente Unidade Temática é um instrumento de planeamento didático que teve como principal vetor de orientação, como não poderia deixar de ser, os alunos. São eles que dão sentido à nossa prática e é neles que se deve basear todos o nosso planeamento. Por isso mesmo, a identificação dos recursos e da população-alvo deve preceder o desenvolvimento da Unidade Temática, mas também deve ser um indicador que a reformula à medida que o conhecimento da turma se desenvolve.

A turma do 2MV é composta por 20 alunos. A Unidade Temática de Basquetebol comporta um total de 21 blocos de 55 minutos, compreendendo um contacto semanal designado para as Terças-Feiras entre as 14 horas e 35 minutos e as 15 horas e 30 minutos e para as Sextas – Feiras entre as 12 horas e 25 minutos e as 13 horas e 20 minutos.

De salientar que a turma tem uma razoável disponibilidade motora, sendo que os alunos são empenhados e interessados, com uma motivação para a prática.

Optei por ensinar todos os alunos no mesmo nível/fase de ensino, já que o contacto com a modalidade é, regra geral, escasso e quase todos os alunos partem de experiências de aprendizagem similares. Após a realização de uma avaliação diagnóstica, os alunos demonstraram uma organização de jogo razoável.

As habilidades motoras a ensinar, foram seccionadas tendo em conta o nível inicial dos alunos e aquilo que parece ser mais eminente tendo em conta as suas aprendizagens posteriores.

A primeira aula foi destinada à *avaliação inicial* dos alunos. A partir daí, procurei estabelecer uma lógica coerente de complexificação de conteúdos até ao final da Unidade Temática. A segunda aula foi destinada à introdução do *Pega da bola, Posição defensiva e Ofensiva*. Na terceira aula foi introduzida a *Recepção, Drible de progressão e proteção, Passe de Peito e Passe Picado e o lançamento na passada*. Na quarta aula foi destinado a exercitação destes elementos técnicos. Na quinta aula foram introduzidos o *Lançamento em apoio, suspensão, a finta, a finalização e o 2x1*. Na sexta aula foi a Susana Costa | Basquetebol

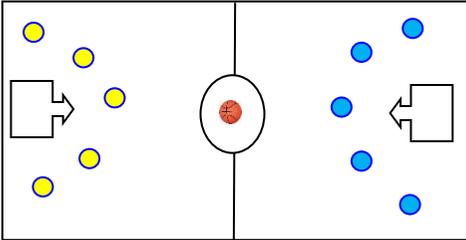
vez de introduzir o *enquadramento ofensivo e o defensivo e a forma de jogo 3x2 e 3x3*. Na sétima aula introduzi a *desmarcação*. Até á aula decima terceira fomos exercitando e consolidando os aspetos técnicos e táticos aprendidos nas aulas anteriores. Na aula decima quarta introduzimos o *4x4* e na aula décima sétima o *5x5*. As aulas décima nona e vigésima foram destinadas para a *avaliação sumativa* e a ultima aula para a *auto e hétero avaliação*.

Também os “Aspetos Fisiológicos e Condição Física”, os “Conceitos Psico-Sociais” e a “Cultura Desportiva” serão elementos transversais e integrantes de todas as aulas desta Unidade Temática de Basquetebol.

ANEXO 6- Plano de Aula

Unidade Didática: Módulo – Desportos Coletivos: Basquetebol	Objetivo da aula: Melhorar a situação de jogo 5x5.	Aula: 35 (15 de 21) Ano/turma: 2 MV	Data: 4 de Março de 2016
Função didática: Exercitação.	Material: 24 bolas de Basquetebol, cones, arcos, baralho de cartas e 11 coletes.	Nº Alunos: 22	Hora: 14h35 Duração: 55 min
		Local: P2	Docente: Estagiária Susana Costa

PARTE AULA	⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	FUNÇÃO DIDÁCTICA	DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DIDÁCTICO-METODOLÓGICA	CONTEÚDOS	PALAVRAS-CHAVE/ CRITÉRIOS DE ÊXITO
I N I C I A L	8'	<ul style="list-style-type: none"> -Preparar muscular para a atividade física. -Melhorar o trabalho de entreajuda; -Trabalhar a velocidade de reacção; 	Exercitação	<p>Exercício 1: Estafetas</p> <p>A turma divide-se em cinco equipas. Cada equipa terá que percorrer um caminho com obstáculos e trazer uma bola de basquetebol que se encontra no final de cada coluna. O regresso será feito com drible de progressão e no final terão que realizar passe de peito para o colega.</p> <p>Ganha a equipa que trazer as bolas no menor tempo possível.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida -Coordenação nos arcos - Saltos - Saltos à corda -Drible de progressão - Passe de peito 	<ul style="list-style-type: none"> - Mais devagar! - Mais rápido! - Vamos! - Só uma bola por pessoa! - Dribla a bola ao lado do corpo! - Drible de progressão! - Dribla só com a mão direita! - Dribla só com a mão esquerda

F U N D A M E N T A L	20'	<ul style="list-style-type: none"> -Melhorar o 5x5 -Ocupação racional do espaço; -Combate à aglomeração; -Desenvolver o espírito de equipa e de competição 	Exercitação	<p>Exercício 2: Torneio 5x5;</p> <p>Os alunos realizam jogo formal em campo inteiro. Os jogos terão a duração de cinco minutos cada, após cada jogo, trocam-se as equipas.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Drible; - Passe; -Receção de bola; - Deslocamentos; -Ocupação do espaço; - Lançamento; 	<ul style="list-style-type: none"> - Lança bem; - Executa bem; - Marca o maior número de pontos - Posicionamento entre o atacante e o cesto; - Passa e desmarca-te!
F I N A L	7'	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar e exercitar a Condição Física. 	Exercitação	<p>Exercício 3: Jogo das cartas</p> <p>A turma divide-se em três equipas de sete elementos. Cada equipa terá parte de um baralho de cartas. À vez, um aluno retira uma carta do baralho e consoante o que sair, terá de fazer o exercício correspondente, por exemplo, o três de ouros equivale a três abdominais. Ganha a equipa que terminar mais rapidamente o seu baralho.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espadas: <u>agachamentos</u>; - Ouros: <u>abdominais</u>; -Copas: <u>flexões</u>; - Paus: <u>Jumping Jacks</u>. 	<ul style="list-style-type: none"> -Realizar os exercícios corretamente e no menor tempo possível.

ANEXO 7- Relatório de Aula

<u>Relatório de Observação de Aula</u>	
Nome:	
Ano/Turma:	
Data:	
Motivo pela não realização da aula:	
<u>Parte Inicial:</u>	
<u>Parte Fundamental:</u>	
<u>Parte Final:</u>	
<u>Observações:</u>	

ANEXO 8- Reflexão Crítica

Unidade Didática: Módulo – Desportos Coletivos- Basquetebol	Função didática: Exercitação	Aula: 38 (17 de 21) Ano/turma: 2 MV	Data: 4 de Março de 2016
Material: 24 bolas de basquetebol, cones, arcos, baralho de cartas e 11 coletes.		Nº Alunos: 22	Hora 12h25 Duração: 55 min
Objetivo da aula: Melhorar a situação de jogo 5x5.		Local: P2 e P3	Docente: Susana Costa

REFLEXÃO CRÍTICA:

A aula nº38 foi a aula supervisionada e tinha como objetivo melhorar a situação de jogo 5x5.

A aula começou com um exercício de estafeta que se enquadra num processo de adaptação física e psíquica da modalidade de Basquetebol. Este aquecimento consistiu em exercícios de condição física, de drible e de passe de peito. Mais concretamente, os alunos tinham que realizar coordenação nos arcos, seguidos de saltos de canguru entre os cones e 5 saltos de corda. Após esta sequência de exercícios, tinham que pegar numa bola, regressar com drible de progressão e no final tinham que realizar passe de peito para o colega. Na minha opinião este exercício resultou muito bem, os alunos estavam empenhados e teve p efeito que eu pretendia, que era aumentar a temperatura corporal e prepara-los para intensidades maiores.

Na parte fundamental, o exercício que eu utilizei, foi o jogo de 5x5 em campo inteiro e denotei que os alunos ainda têm dificuldades no que toca à aglomeração em volta do cesto e da bola.

Para acabar a aula, abordei o jogo do baralho de cartas e os alunos mostraram-se mais uma vez muito motivados e empenhados. Este exercício é muito interessante, pois, ao mesmo tempo que se estavam a divertir estavam a realizar trabalho de condição física.

A minha projeção de voz nesta aula já se fez ouvir melhor. Penso que as estratégias que adotei já estão a fazer efeito.

Em suma, esta aula correu muito bem, a professora gostou e acima de tudo a turma gostou.

ANEXO 9- Grelha de Avaliação

Departamento de Educação Física e Desporto Escolar Ensino Profissional

Código	Nome	Módulo 6 - Aptidão Física			NOTA PAUTA	Módulo 5- Ginástica II			NOTA PAUTA	Módulo 11- AFCE				NOTA FINAL	Módulo 7- Basquetebol			NOTA FINAL	Módulo 10 - Dança				NOTA FINAL	
		Psicomotor	Atitudes e Valores	Avaliação Contínua		Psicomotor	Atitudes e Valores	Avaliação Contínua		Psicomoto e Valores	Avaliação Contínua	Psicomotor e Valores	Avaliação Contínua		Psicomotor	Atitudes e Valores	Avaliação Contínua		Psicomotor	Atitudes e Valores	Avaliação Contínua			
		Saber Fazer	Saber Ser			Saber Fazer	Saber Ser			Saber Fazer	Saber Ser		Saber Fazer		Saber Ser		Saber Fazer		Saber Ser		Saber Fazer	Saber Ser		
		70%	30%	100%		70%	30%	100%		70%	30%	100%	70%		30%	100%	70%		30%	100%	70%	30%		100%
1	Ana Catarina Pereira	#VALORI	0	#####		14,4	18,1	15,5	16	15,8	13,5	15,1	15	15,7	13,0	14,9	15	19,8	19,3	19,6	20			
2	Ana Machado	#VALORI	0	#####		14,3	19,7	15,9	16	14	20	15,8	16	16,8	17,1	16,9	17	16,3	19,3	17,2	17			
3	Ana Martins	#VALORI	0	#####		14,3	18,9	15,7	16	18	17,4	17,8	18	17,5	17,1	17,4	18	18,3	19,3	18,6	19			
4	Ana Sofia Sampaio	#VALORI	0	#####		13,7	19,6	15,5	16	17,6	20	18,3	18	15,0	19,7	16,4	17	16,3	15,7	16,1	16			
6	Bruna Rafaela	#VALORI	0	#####		15,4	19,7	16,7	17	16,4	20	17,5	18	16,5	19,7	17,5	18	16,5	19,3	17,3	17			
7	Cátia Sofia Melo	#VALORI	0	#####		15,7	19,0	16,7	17	14,2	20	15,9	16	14,7	19,7	16,2	16	15,3	18,3	16,2	16			
8	Daniel Silva Correia	#VALORI	0	#####		17,0	18,9	17,6	18	15	20	16,5	17	17,5	19,7	18,2	18	14,3	19,0	15,7	16			
9	Fátima Costa	#VALORI	0	#####		13,8	18,9	15,3	15	12,8	20	15,0	15	14,7	19,7	16,2	16	16,5	16,7	16,6	17			
10	Helena Daniela	#VALORI	0	#####		14,2	18,0	15,3	15	13,7	20	15,6	16	16,3	19,5	17,3	17	16,0	19,3	17,0	17			
11	Lara Alexandra	#VALORI	0	#####		16,9	19,7	17,8	18	16,7	20	17,7	18	17,7	14,5	16,7	17	19,0	19,3	19,1	19			
12	Márcia Silva	#VALORI	0	#####		11,3	18,8	13,6	14	15,1	20	16,6	17	14,7	17,1	15,4	16	15,0	15,7	15,2	15			
13	Márcia Santos	#VALORI	0	#####		15,5	19,7	16,7	17	13,7	20	15,6	16	17,3	19,7	18,1	18	19,5	19,3	19,4	20			
4	Márcia Rocha	#VALORI	0	#####		16,5	20,0	17,5	18	18	17,4	17,8	18	18,0	17,1	17,7	18	20,0	20,0	20,0	20			
15	Maria Fátima Leite	#VALORI	0	#####		13,1	17,0	14,2	14	14,7	20	16,3	16	17,7	19,7	18,3	18	15,8	19,3	16,8	17			
16	Maria Inês Costa	#VALORI	0	#####		17,0	19,7	17,8	18	18	17,4	17,8	18	17,5	19,7	18,2	18	16,0	19,3	17,0	17			
17	Rute Marlene Martins	#VALORI	0	#####		17,6	19,7	18,2	18	13,4	17,4	14,6	15	17,3	19,7	18,1	18	16,3	15,7	16,1	16			
18	Rute Viviana Abreu	#VALORI	0	#####		16,6	19,7	17,5	18	18	20	18,6	19	17,5	19,7	18,2	18	18,5	16,7	18,0	18			
19	Samanta Sampaio	#VALORI	0	#####		15,8	18,8	16,7	17	13,7	20	15,6	16	17,0	19,5	17,7	18	20,0	20,0	20,0	20			
20	Sandra Gonçalves	#VALORI	0	#####		13,9	19,6	15,6	16	14,7	20	16,3	16	17,2	19,7	17,9	18	15,8	19,3	16,8	17			
21	Sara Isabel Paiva	#VALORI	0	#####		11,4	12,6	11,8	12	15,8	17,4	16,3	16	15,3	16,9	15,8	16	16,5	19,0	17,2	17			
22	Vera Lúcia Alves	#VALORI	0	#####		17,2	18,1	17,5	18	16,7	20	17,7	18	17,0	19,7	17,8	18	16,8	16,7	16,7	17			

ANEXO 10- Questionário-Ensino Secundário

Questionário

Este questionário serve como instrumento de recolha de dados para a Tese de Mestrado de Educação Física da Universidade do Minho. A informação deste questionário **é confidencial**, sendo apenas revelada aos autores da Tese. Obrigada pela colaboração!

Tema: “A Importância da Educação Física: Qual a influência/importância da ponderação da nota de Educação Física na média final segundo a perceção dos alunos.”



Turma: _____

Género: F ___/M ___

Parte I

(Na Parte I, responde com um X de acordo com a opção que pensas ser a mais correta e justifica.)

1) A disciplina de Educação Física é:

- A. Nada importante ()
- B. Pouco importante ()
- C. Importante ()
- D. Muito importante ()
- E. Sem opinião ()

Por quê?

2) A prática de Atividade Física regular é:

- A. Nada importante ()
- B. Pouco importante ()
- C. Importante ()
- D. Muito importante ()
- E. Sem opinião ()

Por quê?

3) O papel da disciplina de Educação Física no desenvolvimento humano é:

- A. Nada importante ()
- B. Pouco importante ()
- C. Importante ()
- D. Muito importante ()
- E. Sem opinião ()

Por quê?

4) O tempo destinado à abordagem das várias modalidades na disciplina de Educação Física ao longo do ano letivo é:

- A. Nada adequado ()
- B. Pouco adequado ()
- C. Adequado ()
- D. Muito adequado ()
- E. Sem opinião ()

Por quê?

5) Face às outras disciplinas, a Educação Física é:

- A. Nada importante ()
- B. Menos importante ()
- C. De igual importância ()
- D. Mais importante ()
- E. Sem opinião ()

Por quê?

6) As aulas de Educação Física são:

- A. Fracas ()
- B. Razoáveis ()
- C. Boas ()
- D. Excelentes ()
- E. Sem opinião ()

Por quê?

Parte II

(Na Parte II, coloca um X na opção que achas ser a mais correta e justifica)

7) A disciplina de Educação Física deve ser de caráter:

- A. Obrigatório ()
- B. Facultativo ()

Por quê?

- Melhora a minha autoestima ()
- Melhora a minha saúde ()
- Tenho conhecimento das várias modalidades ()
- Não gosto de Educação Física ()
- Não aprendo nada ()
- Não me motiva ()
- Outros: _____

8) A classificação da disciplina de Educação Física:

- A. Deve ser contabilizada para a média final ()
- B. Não deve ser contabilizada para a média final ()

Por quê?

- Melhora a minha média ()
- Prejudica a minha média ()
- Outros: _____

9) Se a Educação Física **contasse** para a média final, o teu empenho seria:

- A. Nenhum ()
- B. Fraco ()
- C. Razoável ()
- D. Bom ()
- E. Excelente ()

Por quê?

- Gosto de Educação Física, independentemente de contar ou não para a média ()
- Não conta para a média, logo não preciso de me empenhar ()

Parte III

(Na Parte III, exprime a tua opinião numa questão de resposta aberta)

10) Na tua opinião, qual será o motivo pelo qual a Educação Física é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade?

ANEXO 9- Questionário-Ensino Básico

Questionário

Este questionário serve como instrumento de recolha de dados para a Tese de Mestrado de Educação Física da Universidade do Minho. A informação deste questionário **é confidencial**, sendo apenas revelada aos autores da Tese. Obrigada pela colaboração!

Tema: “A Importância da Educação Física: Qual a influência/importância da ponderação da nota de Educação Física na média final segundo a perceção dos alunos.”



Turma: _____

Género: F ___/M ___

Parte I

(Na Parte I, responde com um X de acordo com a opção que pensas ser a mais correta e justifica.)

1) A disciplina de Educação Física é:

- A. Nada importante ()
- B. Pouco importante ()
- C. Importante ()
- D. Muito importante ()
- E. Sem opinião ()

Por quê?

2) A prática de Atividade Física regular é:

- F. Nada importante ()
- G. Pouco importante ()
- H. Importante ()
- I. Muito importante ()
- J. Sem opinião ()

Por quê?

3) O papel da disciplina de Educação Física no desenvolvimento humano é:

- A. Nada importante ()
- B. Pouco importante ()
- C. Importante ()
- D. Muito importante ()
- E. Sem opinião ()

Por quê?

4) O tempo destinado à abordagem das várias modalidades na disciplina de Educação Física ao longo do ano letivo é:

- A. Nada adequado ()
- B. Pouco adequado ()
- C. Adequado ()
- D. Muito adequado ()
- E. Sem opinião ()

Por quê?

5) Face às outras disciplinas, a Educação Física é:

- A. Nada importante ()
- B. Menos importante ()
- C. De igual importância ()
- D. Mais importante ()
- E. Sem opinião ()

Por quê?

6) As aulas de Educação Física são:

- A. Fracas ()
- B. Razoáveis ()
- C. Boas ()
- D. Excelentes ()
- E. Sem opinião ()

Por quê?

Parte II

(Na Parte II, coloca um X na opção que achas ser a mais correta e justifica)

7) A disciplina de Educação Física deve ser de caráter:

- A. Obrigatório ()
- B. Facultativo ()

Por quê?

- Melhora a minha autoestima ()
- Melhora a minha saúde ()
- Tenho conhecimento das várias modalidades ()
- Não gosto de Educação Física ()
- Não aprendo nada ()
- Não me motiva ()
- Outros: _____

8) A classificação da disciplina de Educação Física:

- A. Deve ser contabilizada para a média final ()
- B. Não deve ser contabilizada para a média final ()

Por quê?

- Melhora a minha média ()
- Prejudica a minha média ()
- Outros: _____

9) Se a Educação Física **não contasse** para a média final, o teu empenho seria:

- A. Nenhum ()
- B. Fraco ()
- C. Razoável ()
- D. Bom ()
- E. Excelente ()

Por quê?

- Gosto de Educação Física, independentemente de contar ou não para a média ()
- Não conta para a média, logo não preciso de me empenhar ()

Parte III

(Na Parte III, exprime a tua opinião numa questão de resposta aberta)

10) Na tua opinião, qual será o motivo pelo qual a Educação Física é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade?
