

**U. PORTO**



**FACULDADE DE DESPORTO**  
**UNIVERSIDADE DO PORTO**

## **Relatório de Estágio Profissional**

Relatório apresentado à Faculdade de Desporto, com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto – lei nº 74/2006 de 24 de março e o decreto – lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro)

Orientador: Dr. Tiago Manuel Tavares de Sousa

Ana Filipa Rosas Vieira da Silva

Porto, setembro 2011

### **Ficha de catalogação**

Silva, A (2011). *Relatório de Estágio Profissional*. Porto: A. Silva. Relatório apresentado às provas de 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Porto.

**PALAVRAS – CHAVE: ESTÁGIO PROFISSIONAL, ENSINO, FITNESSGRAM, APTIDÃO FÍSICA**

## **Agradecimentos**

Ao Orientador, Doutor Tiago Sousa, por toda a sua orientação e transmissão de conhecimentos ao longo do ano letivo bem como a sua generosidade e disponibilidade demonstrada.

À Professora Cooperante, Dr.<sup>a</sup> Júlia Gomes, pela sua disponibilidade, acompanhamento e confiança depositada em mim, mesmo nos momentos mais difíceis.

À diretora de Turma por me ter recebido com carinho, pelos esclarecimentos e ajuda nas tarefas propostas pelo Orientador.

Ao meu núcleo de estágio pela colaboração ao longo deste ano, especialmente a ti Gabriela, pelos debates e dúvidas colocadas que me levaram a aprender.

A ti, minha querida irmã, pelo nosso diálogo e momentos de contentamento e ternura. Lamento as muitas vezes que não estava disponível para conversarmos, ajudar e ouvir-te. O meu profundo obrigada, “Becas”!

Ao meu afilhado Gabriel, pelas risotas ainda sem dentes e ao Belmiro por ser o nosso “bombeiro” em casa.

A Ti que, desde cedo, me proporcionas-te momentos de tranquilidade, paz e alegria!

A todos, os meus sinceros agradecimentos.



## Índice

Índice de Quadros .....	IX
Índice de Anexos .....	XI
Resumo .....	XIII
Abstract .....	XV
Abreviaturas .....	XVII
1. INTRODUÇÃO .....	1
2. DIMENSÃO PESSOAL .....	5
2.1. Reflexão autobiográfica .....	7
2.2. Expetativas em relação ao Estágio Profissional.....	14
2.3. Expectativas Cumpridas .....	17
3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	19
3.1. Contexto legal do Estágio Profissional.....	21
3.2. Contexto Institucional .....	22
3.3. Contexto funcional do Estágio Profissional .....	24
3.4. Ser Professor.....	25
3.5. O Professor Reflexivo .....	28
3.6. As aulas de Educação Física de hoje .....	31
3.7. Estudo de Investigação-Ação .....	32
3.7.1. Resumo .....	32
3.7.2. Introdução .....	33
3.7.3. Revisão da Literatura.....	34
3.7.3.1 Desmitificação do Treino da Força em Crianças e Jovens .....	38
3.7.3.2. Aplicação do micro - programa de treino de desenvolvimento de força nos Membros Superiores .....	38
3.7.4. Objetivos .....	40
3.7.5. Metodologia .....	40

3.7.5.1	Participantes.....	40
3.7.5.2	Instrumentos.....	40
3.7.6.	Análise dos dados .....	43
3.7.7.	Apresentação e discussão de resultados.....	44
3.7.8.	Conclusões e Ilações Pedagógicas .....	47
3.7.9.	Referências bibliográficas do estudo .....	49
3.8.	Escola Multicultural.....	51
4.	REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL .....	55
4.1.	O contacto e apresentação à turma.....	57
4.2.	Área 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	59
4.2.1.	Planeamento (anual, unidade temática e aula).....	60
4.2.2.	Plano de Aula como um “Guião” .....	63
4.2.3.	As avaliações diagnósticas e sumativas .....	64
4.2.4.	Gestão da aula .....	66
4.2.5.	Ciclo do Feedback Pedagógico .....	69
4.2.6.	Atletismo – colorir a resistência aeróbia.....	69
4.3.	Área 2 - Participação na Escola.....	71
4.3.1.	Ser Diretor de Turma .....	74
4.3.2.	Competências do Diretor de Turma .....	76
4.3.3.	Conselho de Turma. Como se constitui e articula.....	77
4.3.4.	Reuniões do Conselho de Turma .....	78
4.3.5.	Como ser um DT eficaz e eficiente? Estratégias de preparação, prevenção e antecipação.....	79
4.3.6.	Formação Cívica .....	80
4.4.	Área 3 - Relação com a comunidade .....	82
4.5.	Área 4 - Desenvolvimento profissional.....	84
4.5.1.	Currículos Normais e Currículos Alternativos. Dilema.....	85
5.	CONCLUSÕES E PERSPETIVAS PARA O FUTURO .....	89

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	93
ANEXOS .....	XIX



## Índice de Quadros

Quadro 1: testes de aptidão física da bateria de testes de Fitnessgram (2002).....	43
Quadro 2: desempenho dos alunos no teste extensão MS .....	46
Quadro 3: número de alunos em cada Zona do Teste FitnessGram .....	46
Quadro 4: Comparação entre o teste inicial e final do teste extensão dos membros superiores.....	48



## Índice de Anexos

Anexo 1: valores <i>FITNESSGRAM</i> para a zona saudável de Aptidão Física – Raparigas .....	XXI
Anexo 2: valores <i>FITNESSGRAM</i> para a zona saudável de Aptidão Física – Rapazes .....	XXII
Anexo 3: Avaliação da Composição Corporal dos alunos .....	XXIII
Anexo 4: Avaliação da Aptidão Física dos alunos .....	XXIV
Anexo 5: Micro-programa de desenvolvimento de Força dos MS .....	XXV



## Resumo

O Estágio Profissional (EP) está inserido no 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O meu EP realizou-se na Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni onde tive sob minha orientação e contou com a colaboração direta do meu Orientador de Estágio Dr. Tiago Sousa e Dr.<sup>a</sup> Júlia Gomes como Professora Cooperante. Esteve sobre a minha orientação uma turma do 8º ano de escolaridade.

O presente relatório de estágio encontra-se estruturado em sete grandes capítulos: (1) introdução, (2) dimensão pessoal, (3) enquadramento da prática profissional, (4) realização da prática profissional e posteriormente terminarei este documento com as minhas (5) conclusões e perspetivas para o futuro, (6) referências bibliográficas e (7) anexos. Ao longo do relatório são transmitidas as dificuldades, preocupações e problemas vivenciados bem como a aprendizagem daí resultante. Todo esse percurso permitiu uma profunda reflexão sobre o meu desempenho e identificar os objetivos atingidos. Houve um empenhamento no sentido de estreitar laços com a comunidade tendo sido propostas e realizadas atividades com a comunidade.

Durante a realização do meu estágio foi conduzido um estudo de investigação que se centrou no desenvolvimento de força dos membros superiores na minha turma. Foi concluído que após a aplicação de um micro-programa de desenvolvimento de força nos membros superiores nas aulas de educação física, os alunos revelaram melhorias significativas. Assim, contribuí para **o aumento da aptidão física, uma vez que todos alunos foram avaliados no nível “Zona Saudável de Aptidão Física”**.

As experiências vividas e o percurso efetuado permitiram sem dúvida a minha evolução como futura docente.



## **Abstract**

"The Professional Stage (PS) is inserted in the 2nd cycle of studies leading to Masters degree in Teaching Physical Education in basic and secondary schools, the Faculty Sport, the Oporto University. My PS was held at the School EB 2 / 3 Nasoni, where I was and had the direct collaboration of my Internship Advisor Dr. Tiago Sousa and Dr. Julia Gomes as Cooperating Teacher. Under my advice was a class of 8 th grade. This internship report is structured into seven main chapters: (1) introduction, (2) personal dimension, (3) framework of professional practice, (4) achievement of professional practice and then finish this paper with my (5 ) conclusions and prospects for the future, (6) references and (7) attachments. Throughout the report are transmitted difficulties, concerns and problems experienced and the resultant learning. This whole journey has allowed a deep reflection on my performance and identity achievements. There was a sense of commitment to closer ties with the community were proposed and carried out activities with the community. During the completion of my internship was conducted an action research study which focused on the development of strength in upper limbs in my class. It was concluded that after applying a micro-program to develop strength in upper limbs in physical education classes, students showed significant improvements. So I contributed to the increase in fitness, since all students were evaluated at "Healthy Physical Fitness Zone." The experiences and the journey made without doubt enabled my growth as a future teacher.

**KEYWORDS:** PROFESSIONAL STAGE, TEACHING, FITNESSGRAM, PHYSICAL FITNESS



## **Abreviaturas**

AF – Atividade Física

AF – Atividade Física

CT- Conselho de Turma

DT – Diretora de Turma

EF- Educação Física

EP- Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OMS – Organização Mundial de Saúde

PAA – Plano Anual de Atividades

PCT – Projeto Curricular de Turma

RE – Relatório de Estágio

RI – Regulamento Interno

TF – Treino de Força

UP- Universidade do Porto



## **1. INTRODUÇÃO**



## 1. Introdução

O presente relatório profissional relata o trajeto de vida, que me conduziu a este estilo de professor. O percurso efetuado enquanto estudante e por fim todas as vivências e experiências experimentadas durante os meses que desempenhei, na escola Nicolau Nasoni o meu papel de professora. Reflete ainda as minhas expectativas quer em relação aos apoios para um bom desempenho nesta tarefa das instituições intervenientes, quer em relação aos que desempenhariam o papel de meus orientadores, dos colegas com quem iria partilhar este caminho e por fim a minha intervenção no binómio professora/estudante e na integração de todas as partes acima referidas, sendo eu a peça central de todo este puzzle.

É um documento que procura transparecer toda a verdade e riqueza da minha intervenção na escola. Intervenção esta que reúne, para além da minha formação pessoal, os quatro anos de trabalho na faculdade onde adquiri vários conhecimentos, valores e comportamentos convergindo em saberes indispensáveis para uma atuação enquanto pedagoga, e membro da sociedade transmissora de valores e de cultura. Reflete a minha principal atividade no processo ensino-aprendizagem – Ser Professora – bem como os desafios encontrados, alegrias, tristezas, dificuldades, estratégias e reflexões. Para complementar a minha formação enquanto professora que não só transmite saberes mas também reflete e contribui para a compreensão/melhoria dos problemas que afligem a nossa juventude conduzi um estudo de investigação-ação. Este documento encontra-se dividido em sete capítulos. Assim, após o presente capítulo, introdução, são apresentados o capítulo 2 designado de “Dimensão Pessoal” que se centra na minha autobiografia e expectativas; capítulo 3 “Enquadramento Profissional” que contempla toda a minha conceção no contexto escolar; capítulo 4 “Realização da Prática Profissional” que emerge talvez como o ponto central do relatório e é onde reflete os aspetos associados com toda a condução do estágio. De referir que este capítulo contempla as quatro grandes áreas de desempenho previstas no documento “Normas Orientadoras do Estágio”. Sendo a Área 1 – “Organização e Gestão do Ensino

e da Aprendizagem” onde é abordado o planeamento, preparação das aulas, condução do estágio e problemas associados; área 2 – “Participação na Escola” que considera os aspetos associados ao papel dos diferentes órgãos escolares; área 3 – “Relação com a Comunidade” que se centra na relação com o meio envolvente, nomeadamente pais, encarregados de educação e sociedade civil e área 4 – “Desenvolvimento Profissional” que tem como propósito central a apresentação de um estudo investigação-ação que explora preocupações do interesse escolar e o meu crescimento enquanto profissional em desenvolvimento. Convém referir que toda esta minha atuação baseou-se numa reflexão com vista a melhorar o meu desempenho profissional futuro. Finalizando com o capítulo das conclusões e perspetivas futuras, referências bibliográficas e por último os anexos.

Este ano especial e trabalhoso assinalou um marco importante na minha vida, enquanto ser humana. Findou quatro anos de estudos e foi considerado um ano de transição como uma “verdadeira” professora de Educação Física.

## **2. DIMENSÃO PESSOAL**



## 2.1. Reflexão autobiográfica

Para mim, a autobiografia apela a uma interrogação permanente, colocando-nos face à vida e construindo um pensamento válido e consciente baseado na experiência. É todo um processo de compreensão, interrogação e reflexão de como o sujeito se formou e deu forma à sua existência.

Partindo desta afirmação, o que vou escrever nas próximas linhas refletirão as experiências vividas e sentidas as quais permitirão conhecer-me enquanto mulher professora estagiária que sou. No entanto, penso que esta narrativa deve conter um pouco mais. Perceber de que modo se formou a minha personalidade e formação, isto é, o meu percurso de vida académico e o porquê de me ter esculpido desta forma. É difícil falar de mim própria, mas, pretendo ser o mais transparente e objetiva possível de modo a que se perceba como as diferentes vicissitudes me influenciara e transformaram na “pessoa” que hoje sou. Nasci no dia vinte e quatro de abril de 1987 na Maternidade Júlio Dinis, no Porto. Fui batizada com o nome Ana Filipa Rosas Vieira da Silva. Filipa, como gosto que me tratem, tem um significado muito importante tanto para mim como para meus pais os quais fizeram questão de inclui-lo no meu nome. O meu agregado familiar é constituído por 4 pessoas, meus pais, minha irmã e eu. Resido em Gaia perto da praia, fator que se revelaria importante na minha relação com o desporto como irei revelar mais adiante. No espaço onde resido, coabitam também os meus avós e tia em casas germinadas, para além de ter outros familiares nas redondezas. Este ambiente familiar permitiu-me crescer com muito amor e carinho tendo em especial a minha avó paterna contribuído significativamente na minha educação.

Todo este envolvimento familiar aliada a perda precoce de um filho por parte dos meus pais conduziu talvez a uma superproteção em torno da minha pessoa. Desde que nasci que tenho muito contacto com os meus avós paternos, tia, tio e primas. Isto fez com que, durante a minha infância os meus avós, especialmente minha avó paterna Maria Rosa, me educassem enquanto os meus pais trabalhavam. Embora os meus

ascendentes trabalhassem numa fábrica têxtil alicerçada no terreno da nossa casa e estivessem perto de mim, dispunham de muito pouco tempo para me dedicar atenção. Assim, era uma ótima combinação estar em casa da minha avó oferecia-lhe distração e companhia e em troca recebia muito carinho, educação e amor. O percurso efetuado permite-me concluir que sempre fui muito acarinhada e protegida pelo que não necessitei de frequentar infantários visto ter sempre alguém responsável por mim. A minha entrada para a vida escolar foi marcada com grande desagrado. Lembro-me perfeitamente do meu primeiro dia de aulas e das lágrimas que derramei no Colégio Nossa Senhora da Bonança, no Candal, Vila Nova de Gaia. Recordo também o quanto me custou estar longe de uma cara conhecida e como evocava a imagem da minha avó a todo o momento. Em 1993, iniciei a minha vida como desportista. Com 6 anos fui para a Natação no Real Clube Fluvial Portuense. Posteriormente, dos 8 aos 12 anos frequentei a Escola de Natação do Futebol Clube do Porto. Nesta iniciação ao desporto contei sempre com a companhia da minha irmã pois ela também praticava natação. Uma das convicções dos meus pais é de que o desporto constitui-se como um sólido pilar na formação da personalidade (ético e moral) e na preparação para a vida enquanto cidadãos futuros. Com base nessa crença sempre fizeram o sacrifício de nos acompanhar nesta aventura reunindo esforços para nunca faltarem com este compromisso. A sua devoção, o inculcar destes valores são algo que estarei eternamente grata e pautam hoje a minha forma de estar e ver o mundo em que vivemos. Tal como eles, confesso que vejo o desporto como uma escola fundamental no desenvolvimento e formação do ser humano. Para mim foi uma grande ajuda do ponto de vista social e pessoal. Um dos problemas da atualidade circunscreve-se na falta de prática desportiva por parte dos jovens, o que se reflete na dificuldade em assumir diferentes valores éticos, morais, atitudes e comportamentos adequados perante a vida para além de não saberem lidar com os problemas decorrentes da obesidade. Neste capítulo a intervenção dos pais torna-se fundamental, embora na atualidade se assista o facto de muitos deles não desempenharem essa tarefa seja por

falta tempo para levar os filhos e/ou por falta de condições financeiras entre outras razões, o que é lastimável.

A minha entrada para o ensino público, especificamente para o 5º ano, coincidiu com o ensino básico na Escola EB 2/3 de Canidelo. Lembro-me que consegui adaptar-me melhor ao facto de estar cada vez mais longe, temporalmente, dos meus pais. Cresci, tinha-me tornado mais autónoma. Recordo que uma das situações que me agradou foi o facto de me terem permitido numa ocasião, ir sozinha apesar de acompanhada pelos meus amigos, de camioneta para casa. Fez-me sentir adulta e responsável; nessa fase era a concretização de um sonho que pretendia: crescer e ser independente. Atravessava uma fase de afirmação social em que tudo o que fazia, sozinha, tinha necessidade de o demonstrar. Sentia-me uma adulta responsável. Desta forma, podia provar aos meus pais que podiam depositar confiança em mim e nos meus atos. A interação social com os meus amigos de turma era importante para mim. Reconhecendo-os como uma “comunidade” autónoma fazia-me crer que se não interagisse com eles ficaria desintegrada socialmente. Isto era de notar no dia a dia na escola. Ora nesse momento não pretendia ficar alheada da “comunidade”. Queria afirmar-me como ser autónomo, responsável, ou seja, procurar desenvolver a minha identidade. Paralelamente, a minha dimensão desportiva continuou, aos 12 anos entrei para o Remo, no Real Clube Fluvial Portuense e logo no primeiro ano de prática fui Campeã Nacional. Este facto marcou muito a minha vida e senti que comecei a encarar o desporto como um desafio. Tornara-me numa pessoa exigente. Traçava objetivos e estes não eram difíceis de serem atingidos pois devotava em tudo o que fazia dedicação e carinho. Julgo que tudo o que se faz custa muito menos quando se gosta. Transpondo esta ideia para o processo ensino – aprendizagem, posso afirmar que, a aprendizagem é mais eficaz quando se entende e se aprende aquilo que se gosta. Contudo, nem tudo o que se aprende se gosta. A competência pedagógica do professor advém também da capacidade de conseguirmos transformar algo complexo e difícil de ensinar/aprender em matéria simples e agradável. Nessa capacidade reside

o verdadeiro professor. Assim, aos olhos dos alunos, a Educação Física acaba por lhes proporcionar uma entrega com dedicação, motivação e empenho

Voltando ao meu percurso desportivo fruto dos resultados que ia obtendo apercebi-me que queria atingir metas cada vez mais elevadas, ser melhor e fruto desse empenhamento fui obtendo cada vez melhores resultados. Aos 14 anos entrei para a Seleção Nacional e ao longo de 7 anos pratiquei desporto de alta competição participando em Campeonatos e Taças do Mundo. Meus objetivos eram cada vez mais elevados e eu sentia-me apaixonada por eles. Nessa fase era o que dava sentido à minha vida e posso afirmar que negligenciei os estudos de modo a dedicar mais tempo ao treino. Não quero com isto dizer que me tenha esquecido das minhas obrigações escolares. Infelizmente Portugal não apoia o desporto de alta competição como gostaríamos, de modo a podermos conciliar a carreira desportiva com a vida escolar. Quando entrei para o ensino secundário tive imensas dificuldades em ajustar os meus compromissos escolares com a alta competição. Para combater esta dificuldade eu e os meus pais decidimos optar pelo ensino privado, que coincidiu com a minha entrada no 10º ano de escolaridade. Assim, mais uma vez, graças ao apoio dos meus pais pude conciliar a prática desportiva e estudos, pois queria continuar a fazer parte da Seleção Nacional. Contudo, agora, aliado a este desejo estaria um outro objetivo: o meu percurso e entrada na Faculdade. Exigia de mim uma superior organização, motivação, empenho e ajuda/apoio dos meus pais. O 10º, 11º e 12º ano foram três anos de sacrifício. O Externato Ribadouro era mais distante de minha casa e da minha antiga instituição escolar. No entanto era uma instituição que tinha em conta a minha atividade desportiva e me dava todo o apoio escolar sempre que precisava. Quando necessitava de me ausentar para participar em Campeonatos Nacionais e Internacionais podia reajustar todo o meu horário escolar com as opções que me ofereciam. Reconheço que esta opção foi custosa para os meus pais dado que a mensalidade era elevada.

Finalmente, ingressei no Ensino Superior, era aluna da Faculdade e tinha em mente que os três anos seguintes iriam decidir o meu futuro profissional, daí existir muito entusiasmo e orgulho. Foi de facto um momento ímpar na minha vida.

Expandindo-me para a atualidade, sou professora estagiária na Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni. Sou aluna da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), licenciada no curso de Desporto e Educação Física que posteriormente optou por candidatar-se ao 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos ensinamentos Básico e Secundário. A minha entrada para o mundo profissional ocorreu no ano de 2009/2010 quando comecei a dar aulas de Natação nas piscinas de Gaia ao serviço da Gaianima, empresa municipal e entidade promotora. Dando seguimento a este capítulo da minha vida universitária respondo à questão “ Porquê Ciências do Desporto? E porquê Educação Física?”

Acredito vivamente que a minha decisão e opção pelo curso de Desporto e Educação Física está fortemente influenciada por este meu modo de vida. Se tivesse que descrever com três palavras este importante capítulo da minha vida, estas seriam simplesmente: sacrifício, espírito de equipa e dedicação. Digo importante capítulo pois foi algo que me marcou e que me servirá para o futuro, no qual eu aprendi que em tudo na vida é preciso ter espírito de sacrifício (porque mesmo que gostemos só dedicando-nos ao máximo e deixando algumas coisas de lado que até são importantes podemos atingir a excelência), espírito de equipa (só a cooperação, comunicação, entreaajuda e a promoção da integração entre os seres humanos é que nos faz sentir “vivos”; é fulcral abusar destas palavras ao longo da nossa vida seja em que assunto for), dedicação (só teremos sucesso se nos dedicarmos e investirmos tempo nos nossos desafios, se definirmos estratégias e desenvolvermos o nosso lado reflexivo para atingirmos o nosso objetivo, mesmo quando o resultado parece tardar). Quero com tudo isto dizer que o meu passado está relacionado de certo modo com o lema Olímpico “ - Citius, Altius, Fortius” pois tendo sido atleta de alta competição na modalidade de Remo, confesso orgulhosamente que

sempre defendi, vivi e me apliquei nas minhas tarefas tendo por base este fundamento.

Também tenho todo o orgulho nesta conduta, e isso devo aos meus pais que sempre me tentaram inculcar uma boa educação resultando em ideias e concepções pessoais alicerçadas em acontecimentos que fui vivendo. Obviamente, esta construção do meu “eu” foi influenciado pelo meio onde me insiro.

Isto tudo para dizer que a decisão de ter optado por Educação Física e Desporto revela a paixão que nutro por esta atividade, embora inicialmente estivesse dividida entre Desporto e Medicina Veterinária. A verdade é que a minha paixão por animais é grande o que me fez equacionar a possibilidade de me candidatar ao curso de Medicina Veterinária. Aliás, sempre estive ligada a animais uma vez que tenho uma quinta onde sempre mantive contacto com eles. No entanto, (In)felizmente, nunca teria coragem para suturá-los ou operá-los e por essa razão desisti dessa opção no momento da candidatura ao Ensino Superior.

Tendo já falado duma parte do meu passado e que está, tal como disse anteriormente, fortemente relacionado com o facto de estar a frequentar o estágio vou agora reportar-me ao meu presente, debruçando-me sobre a questão “ - Porquê Mestrado de Ensino?” A resposta a esta pergunta não é tão óbvia e positiva como supostamente deveria. Na verdade o meu desejo era seguir o Mestrado de Alto Rendimento pois é uma área na qual me sinto em “casa” e está para todos os efeitos relacionado com o meu passado desportivo. Contudo dadas as circunstâncias objetivas relacionadas com as possibilidades reais de empregabilidade apesar das dificuldades que todos conhecemos candidatei-me ao Mestrado de Ensino pois era o único que me dava habilitações para ser professora de Educação Física e poder lecionar numa escola, no futuro. Revelo que o meu sonho inicial não passava por ser professora de Educação Física, mas na realidade será a minha garantia, esperando eu, que me venha a oferecer a estabilidade profissional que tanto almejo. Essa opção embora difícil parece ser de momento a melhor uma vez que caso tivesse optado pelo Alto Rendimento reinaria alguma

instabilidade na minha vida profissional pois, infelizmente, o nosso país não está preparado para, nem apresenta condições para investir num treinador como um profissional a tempo inteiro em qualquer das modalidades desportivas, exceto claro está o futebol. Sendo assim, caminhei em direção ao Mestrado de Ensino e procurei desenvolver durante estes 2 anos estratégias para transformar algo que não me era a minha primeira escolha, em que não me revejo totalmente em algo que goste. Para agravar o problema, o meu 1º ano de Mestrado foi muito difícil, moroso e a menos boa organização do referido ano curricular levou-me a questionar várias vezes se a minha escolha teria sido a mais correta. Como resultado desse desagrado, decidi candidatar-me ao concurso de Técnicos Superiores Navais para ingressar como Oficial de Monitora de Educação Física na Escola Naval das Forças Armadas tendo concorrido aos testes físicos e psicotécnicos durante o verão de 2010. Embora tivesse sido informada que teria sido selecionada, dado estar a decorrer o meu estágio ponderei tudo e optei por recusar uma vez que tinha assumido compromisso com a Escola, Faculdade e Estágio. Parti do princípio que devia dar um passo de cada vez, ou seja, terminar esta fase e depois dar o passo seguinte. A minha candidatura a este concurso poderá parecer estranha, mas duas razões suportam-na: (i) na minha família existe uma ligação a este ramo uma vez que o meu pai já tinha sido marinheiro e a minha irmã encontra-se atualmente a trabalhar no Ministério da Marinha (organismo pertencente às Forças Armadas) e, (ii) o fato do 1º ano de Mestrado em Ensino ter sido uma causa da minha desmotivação.

Felizmente, e dizendo isto com muito agrado, este 2º ano de Mestrado que corresponde ao Estágio Profissional está a ser completamente diferente do 1º ano, estando muito satisfeita com a experiência inicial pois já estou a vivenciar na prática o que é “Ser Professor”. Esta motivação deixa-me com mais vontade de trabalhar.

## 2.2. Expetativas em relação ao Estágio Profissional

Passarei a descrever as minhas expectativas em relação ao Estágio Profissional e como também seria de esperar, aquelas pessoas que estão envolvidas, direta ou indiretamente, no meu processo de formação e orientação da prática docente ao longo deste ano, bem como as “respostas” a essas expetativas.

A minha primeira expetativa centra-se nos órgãos de gestão da Faculdade de Desporto no tocante a sua compreensão desta fase de formação, o seu bom desempenho na condução da articulação entre as duas entidades educacionais (a escola e faculdade) por forma a obtermos o todo o apoio possível e melhor desempenho da nossa atividade docente. Dos meus colegas estagiários, Gabriela Matos, Paulo Pereira e Vera Ribeiro, que constituem o núcleo de estágio, vontade de trabalhar em equipa, partilha de conhecimento e motivação. Da pessoa que me acompanha diretamente nesta prática, a Professora Cooperante Dr.<sup>a</sup> Júlia Gomes, paciência, entusiasmo, dedicação e principalmente denunciar os meus erros e dificuldades visto ter uma grande experiência de “campo”, esclarecendo também as minhas dúvidas para que eu consiga evoluir e seja capaz de resolver problemas e encontrar soluções. Do meu Orientador, o Professor Tiago Sousa que embora seja licenciado no mesmo estabelecimento de ensino e nunca tenha sido meu professor na Faculdade, que me oriente neste processo pois as suas linhas orientadoras são vistas como peças indispensáveis e essenciais na elaboração e montagem do nosso *dossier* de estágio bem como numa formação mais bem conseguida e substanciada do ponto de vista científico-pedagógico. Considerando positivamente o fato do Prof. Tiago Sousa ter concluído recentemente (à 3 anos) o Estágio Pedagógico nesta Faculdade com a nota máxima, certamente constitui-se como uma mais-valia na condução deste processo. Isto porque suponho que terá bem presente na memória as dificuldades associadas, ao estágio pedagógico, e a melhor forma para ultrapassá-las. Do mesmo modo, poderá ajudar-nos a antever o que poderá ser um

provável “entrave” ou “barreira” aquando da organização das tarefas a desenvolver.

As minhas expectativas estão algo relacionadas com as minhas dificuldades e por sua vez com os meus receios que pretendo ultrapassar otimizando as minhas intervenções. Assim e após ter entrado no campo reflexivo, espero: (i) Aprender a ensinar; (ii) Cumprir com qualidade as tarefas que me forem incumbidas; (iii) Fazer o que achar correto e ter argumentos para o justificar; (iv) Ser capaz de refletir sobre a minha prática pedagógica e que dessa reflexão resulte um aperfeiçoamento de estratégias e metodologias; (v) Evoluir, caminhar no sentido da competência e profissionalismo, consciente de que é um processo contínuo e inacabado.

Sem muito mais a revelar, tracei aqui entre outros, dois grandes objetivos para este desafiador ano. O primeiro objetivo é fazer com que os alunos evoluam no processo de ensino-aprendizagem e percecionem essa evolução nas diferentes unidades temáticas introduzidas ao longo do ano letivo, assim como melhorarem a sua vertente psicomotora, cognitiva e sócio-afetiva. Que descubram a atividade física e o desporto como algo fundamental para uma boa qualidade de vida, reconhecendo que se constitui também como um “ pilar/alicerce ” carregado de valores morais e éticos positivos. Percorrendo este objetivo, posso desde já referir que é necessário saber discriminar os problemas de cada aluno e conhecer a sua história ou percurso de vida. Procurar entender que tipo de relação estes alunos mantêm com os educadores e pais. Quando afirmo isto, não quero de todo dizer que devemos intrometer-nos na vida de cada um dos alunos. Mas sim perceber se existe um bom ambiente e apoio familiar. Estes fatores serão deveras importantes na forma como lidar com os alunos da turma, transmitindo e demonstrando-lhes não só as habilidades motoras, fisiologia do treino e condição física, cultura desportiva mas também os conceitos psicossociais. Sendo cidadãos do e para o Mundo é fundamental que se relacionem como tal. As crianças de hoje poderão ser os adultos de amanhã, responsáveis, cooperantes e educadas se estas condições forem trabalhadas. Acredito que, dentro do tempo letivo e fora do tempo curricular

deverei apelar sempre ao sentido de responsabilidade. Inculcar-lhes a noção de tolerância que dificilmente persiste na turma e também a agirem de forma cooperante pois são uma turma e uma equipa.

O segundo objetivo abrange o dever para além do dever de professores de Educação Física. Nunca esquecermos que a nossa missão também contempla a formação de crianças, jovens. Somos o modelo exemplar a seguir e quanto mais nos mostrarmos dignos de valores e atitudes perante os nossos alunos mais eles vão poder comparar entre o bem e o mal, o certo e o errado. Muitas vezes este percurso é fatigante, é mais fácil errar que ser sempre perfeito. O cerne deste segundo objetivo passa por não esquecer de desistir de cumprir os meus deveres de professora-estagiária nem como ser humano.

Ou seja, a constância e a luta contra o nosso próprio “eu” de modo a não baixarmos os braços e o nível de exigência e cairmos no tradicional “deixar andar”. Tal como muitas vezes acontece, existem fases da vida em que nos sentimos com menos capacidade de trabalho, mais fatigados, com menos vontade e energia. Para isso, foi necessário ter consciência e procurar evitar estes “pecados” e controvérsias que em nada ajudam. A forma que encontrei para ultrapassá-los, foi procurar estratégias para melhorar o desempenho. Tendo sempre em conta que estes “acidentes” de percurso decorrem muitas vezes da saturação, os mesmos foram resolvidos em função da situação o que exigiu flexibilidade de atuação. Explorei soluções sem nunca desrespeitar ninguém, justa e consciente dos meus atos com moralidade, ética e profissionalismo.

### **2.3. Expectativas Cumpridas**

No que se refere à escola e à sua comunidade senti-me bem recebida ao longo do ano. No seio da escola existem processos burocráticos, os quais fui aprendendo, em conversas com o meu orientador Tiago Sousa e professora cooperante Júlia Gomes. Assim, este receio que sentia inicialmente foi facilmente ultrapassável, visto que ao longo do ano soube como reagir, comportar e atuar.

No início da minha atividade como professora-estagiária, esperei que a escola e todos os outros docentes acolhessem o nosso núcleo de estágio de forma a facilitar a nossa integração. Penso que para desempenhar corretamente as nossas funções e papéis é necessário uma boa integração assim como conhecer a cultura da escola. Esta integração foi muito facilitada devido ao esforço incalculável da professora cooperante Júlia Gomes.

Em relação à turma, as expectativas formadas geravam-se em torno das questões, qual o ano da turma, o horário, o comportamento dos alunos, como iria ser recebida.

A estas dúvidas posso já responder. Fiquei responsável pelo 8º ano da turma A. A turma é constituída por alunos de nível muito bom. Com um comportamento exemplar. O horário a cumprir era às quartas e sextas-feiras de manhã. Depressa me apercebi que são alunos bem-educados, me acolheram e partilhavam as suas experiências de anos anteriores com os professores-estagiários. Daqui podia retirar situações que trariam sucesso e outras das quais teria que ter em algum cuidado de forma a nunca correr o risco de prejudicar o processo ensino-aprendizagem. Também era notório a pré-disposição para a prática de educação física. Os alunos entravam na aula sempre com vontade de aprender, o que exigia bastante de mim em conseguir acompanhar esse desejo deles.

O núcleo de estágio apresentava-se unido e colaborava em todas as ações na escola. No entanto, alguns professores-estagiários trabalhavam o que nem sempre tinham disponibilidade para estar presente em todos os eventos e reuniões. Eram alunos da faculdade, dos quais nunca tinha tido algum contacto. O facto de estagiarmos na mesma escola levou a uma aproximação e

a um conhecimento profundo em cada um deles. Sei que foi enriquecedor em todas as experiências o potencial de trabalho que cada um apresentava, mesmo em diferentes áreas.

O estágio profissional trouxe-me uma maior autonomia, apelo à criatividade, liberdade mas com isto muita responsabilidade. O 1º ano do 2º ciclo incluía a prática pedagógica na escola. No entanto, essa experiência acabou por ser diferente agora no estágio profissional. Um dos aspetos foi ser professora da turma e estar “sozinha” perante os alunos a lecionar ao longo de noventa minutos ou quarenta e cinco. Sei também que a probabilidade de errar é maior pois estava exposta muito mais tempo e teria que abranger uma vasta área de conhecimentos. Para isso é preciso estudar, formar-me, enriquecer-me de conhecimentos. Senti necessidade de retirar conclusões de cada aula. O facto de reconhecer os meus erros ajudou-me a desempenhar um papel bastante mais rico neste processo tão complexo. O planeamento das primeiras aulas era moroso e exigia de mim uma exploração, a qual nunca era objetiva. Era necessário alguma paciência pois muitas vezes o “caminho” percorrido para chegar, por exemplo, à elaboração de uma tarefa nunca era o mais adequado. Com o decorrer do ano e ganho da experiência, o percurso tornava-se mais claro e direto. A prática facilitou a ganhar mais autoconfiança como também fui conhecendo estratégias usadas que resultavam em sucesso e as que não corriam melhor aqueles alunos.

### **3. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**



### **3.1. Contexto legal do Estágio Profissional**

O Estágio Profissional (EP), enquanto componente fundamental da formação do professor, está integrado no Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e rege-se por diretivas legais, institucionais e funcionais, decorrendo no terceiro e quarto semestre deste mesmo ciclo.

No que diz respeito às normativas legais, a estrutura e funcionamento do EP considera princípios decorrentes das orientações legais nomeadamente as constantes do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro e têm em conta o Regulamento Geral dos segundos Ciclos da UP, o Regulamento geral dos segundos ciclos da FADEUP e o Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física no ensino básico e secundário.

“O EP visa a integração no exercício da vida profissional, através da prática de ensino supervisionada (PES) em situação real, pelo desenvolvimento da competência profissional que promova nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.” (Matos, 2010-2011).

O perfil profissional, associado a um ensino da Educação Física e Desporto de qualidade, reportam-se ao Perfil Geral de Desempenho do Educador e do Professor (Decreto-lei nº 240/2001 de 17 de agosto) e organizam-se nas áreas de desempenho: 1) Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; 2) Participação na Escola; 3) Relação com a comunidade; 4) Desenvolvimento profissional.

### **3.2. Contexto Institucional**

A escola onde atua o nosso núcleo de estágio é denominada de Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni e situa-se na freguesia de Campanhã. A freguesia de Campanhã ocupa parte da vertente norte do rio Douro, definida pelos Montes da Bela Vista, das Antas, Contumil, Cruz e Currais. É limitada a sul pelo Rio Douro e a nascente pelo concelho de Gondomar. A norte e a poente liga-se às freguesias do Bonfim e Paranhos. Trata-se de uma zona muito influenciada pela proximidade do mar, marcada por uma intensa pluviosidade e sujeita à ocorrência de cheias periódicas. Estes fatores naturais concorrem para a formação de uma paisagem muito favorável à atividade agrícola.

A construção do Estádio do Dragão e o desenvolvimento daí decorrente, nomeadamente das áreas comerciais e residenciais conduzem também a um desenvolvimento da zona. A população que vive hoje em Campanhã resulta desta mistura sócio-cultural, com a heterogeneidade daí resultante e a zona de Contumil é um exemplo sintomático de toda esta evolução. Os alunos do Agrupamento refletem esta diversidade populacional quer a nível socioeconómico quer a nível cultural.

Partindo desta realidade sócio-económica e cultural a escola implementou a flexibilização curricular que pressupõem a adaptação do currículo prescrito e a ligação ao contexto de trabalho através de Cursos de Educação e Formação possibilitando a criação de mecanismos que convidem os alunos a serem mais assíduos, a gostarem de trocar novas experiências, a valorizarem mais o trabalho de grupo, a serem mais solidários e participativos na construção dos seus próprios saberes. Estas adaptações pretendem contribuir para o alcançar dos objetivos definidos pela escola.

A Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni é uma escola com muito boas condições espaciais e materiais para a prática de Educação Física, pois nela encontramos um pavilhão polidesportivo com condições excelentes, desde o pavimento até aos balneários.

No que diz respeito ao pavilhão polidesportivo, este é constituído por um recinto multiusos com bancada, uma sala de ginástica com espelho, seis balneários, três gabinetes de apoio (um gabinete médico, um para a

administração e uma sala de professores), dois quartos de banhos e uma arrecadação com o material. Na entrada do pavilhão existe uma escadaria de acesso às bancadas e um espaço de receção. Existem ainda três saídas de emergência com portas de segurança, de acesso facilitado e cuja abertura é possível pelo lado de dentro do recinto. O pavilhão foi construído com a finalidade de se poderem realizar jogos oficiais de andebol, basquetebol e voleibol, no entanto parece subsistir um problema de legalidade das bancadas no contexto da legislação do Instituto do Desporto de Portugal. A Sala de Ginástica é um espaço com bastante iluminação natural, com quatro espaldares na parede e um espelho corrido com barra de ballet. Qualquer espaço deste recinto possui um excelente sistema de som para a organização de eventos e para aulas de dança e fitness. Ainda em relação à arrecadação, esta encontra-se ao lado da sala de ginástica tendo todo o material disponível para as aulas de Educação Física. Dos seis balneários referidos anteriormente, quatro destes destinam-se ao uso dos alunos, sendo os outros dois para uso dos professores ou equipas de arbitragem em caso de competições.

Relativamente ao espaço exterior, este divide-se em três campos de basquetebol com as devidas marcações e tabelas em bom estado de conservação, dois campos de voleibol também devidamente marcados, um campo de andebol com as marcações regulamentares e balizas nas extremidades (estas balizas no entanto limitam o uso de dois campos de basquetebol e um dos campos de voleibol, pois encontram-se soldadas no solo, no interior dos mesmos). Encontramos ainda um espaço sem marcações contendo duas balizas de andebol, uma pista de atletismo, uma pista para o exercício de segurança rodoviária, uma pista de corta-mato com dois traçados mas com uso dificultado pela presença de inúmeros degraus no seu percurso. Ao longo de uma das laterais deste espaço temos uma bancada com quatro degraus grandes, permitindo a presença de público em eventuais provas desportivas.

Por fim, a Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni conta com a ajuda e colaboração de 24 funcionários, 33 professores do 2º ciclo, 39 docentes do 3º ciclo e 14 professores de Educação Especial.

### 3.3. Contexto funcional do Estágio Profissional

O Estágio profissional comporta duas tarefas principais: PES e o Relatório de Estágio (RE). Entende-se como um **projeto de formação** do estudante, que integra conhecimento teórico e prático do professor, numa interpretação atual da relação teoria prática no espaço escolar. Tem como objetivo a formação do professor profissional, promotor de um ensino de qualidade. “Um **professor reflexivo** que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo docente e o conjunto das diferentes funções docentes em que sobressaem funções letivas, de organização e gestão, de investigação e de cooperação, num caminho de construção de uma “postura” adequada à profissão de professor.” (Matos, 2010-2011)

Numa perspetiva mais funcional, é importante referir que este estágio decorre na Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni sendo o núcleo de estágio constituído por quatro professores estagiários, do qual cada um fica responsável por acompanhar uma turma ao longo do ano letivo. Ao longo do estágio profissional, o professor estagiário conta com a presença e colaboração do Professor Cooperante, professor da escola onde se desenrola o nosso estágio, e sob a orientação do professor da faculdade.

O fato de estar inserida num núcleo de estágio pressupõe que exista uma interação social com os elementos do grupo. Esta relação poderá tornar-se rica, se desenvolvermos trabalho de grupo, promovendo/privilegiando a transmissão de conhecimentos e informação para uma formação como professores. Além de que, como futuros professores, necessitamos de saber trabalhar em grupo devido à atual organização da escola por grupos de trabalho e por áreas de intervenção.

É neste confronto com a realidade escolar que me apercebo da extensão e das dificuldades da escola. Para poder encontrar soluções para estes problemas, torna-se necessário entendê-los, encará-los e refletir.

### **3.4. Ser Professor**

Como professora-estagiária, ao longo do ano, deparei-me com questões/dúvidas relacionadas com a aprendizagem dos meus alunos, tais como, decidir quais os materiais mais apropriados, que conteúdos introduzir numa unidade temática, qual a melhor progressão pedagógica e adequada ao nível dos alunos. No entanto afirmo que a complexidade da tarefa do professor não se reduz somente à transmissão de conteúdos. Ser professor é mais que isso. Faz parte de uma organização e como tal “o professor exerce, habitualmente, tarefas relacionadas com a gestão, que exigem competências específicas”. (Solé & Coll, 2001).

Assim, torna-se importante, desempenhar as minhas funções e deveres, como professora e cidadã, baseando-me numa reflexão sobre o que faço e porque o faço com vista a encontrar melhorias e soluções em atuações futuras.

O professor de EF deve analisar o contexto social com vista à compreensão profunda da relação escola/sociedade, o que permitirá detetar problemas que aparentemente são exteriores à escola, condicionando o comportamento afetivo, cognitivo e social dos alunos. Durante a minha prática na escola, senti que um dos meus tinha pouca confiança. Raramente se relacionava com os elementos da turma e expressava suas ideias. Era um aluno introvertido e este sentimento advinha de uma baixa autoestima. Procurei acima de tudo, desenvolver o seu ego e autoestima, levando a que se tornasse um indivíduo mais confiante.

Além deste aluno, pretendo que cada um deixe de ser apenas um aluno. Um dos aspetos importantes é fazê-los sentir como alguém por quem merece a nossa atenção valorizando-o, tratando-o pelo seu nome. Serem identificados e saberem que a professora tem uma “relação” individual e característica com cada um. Com este envidado conhecimento de cada aluno o professor tem a oportunidade de intervir no processo educativo, atuando conscientemente e de forma eficiente.

Cortesão (1982) defende que os professores terão de “consciencializar que o que se chama de insucesso escolar é, em grande parte, insucesso da

sociedade ou insucesso da escola. Insucesso de uma escola que não tem em conta os alunos com diferentes interesses, com diferentes códigos de comportamento e comunicação, com diferentes sensibilidades e graus de dificuldade; consciencializar a importância de valorizar o pluralismo cultural oferecido pelos alunos na turma, para que as diferenças que eles apresentam constituam um enriquecimento das atividades de ensino-aprendizagem; analisar os problemas da relação, visando consciencializar o modo como se atua no grupo; realizar uma aprendizagem de como trabalhar em equipa, como articular os nossos esforços com os dos outros e como dar a ajuda oportuna no momento oportuno; refletir sobre o seu próprio modo de atuação com vista a um progressivo crescimento e enriquecimento como ser humano, bem como a um aumento de capacidades de compreensão e aceitação dos outros.”

Na minha perspetiva, um professor deverá dar às crianças/adolescente o apoio necessário e ao mesmo tempo estar atento à importância de os tornar progressivamente autónomos, preparando o momento de “desancorarem” para construir o seu próprio futuro. Para que isso aconteça é necessário estabelecer com os alunos uma relação aberta, serena e estimulante que os favoreça na construção de seres humanos e cidadãos.

Estou consciente que o professor é e sempre será uma “peça” inacabada. O curso onde o docente se formou serve somente como “passaporte” para o longo percurso como professor, desenvolvendo-se posteriormente a nível profissional, pessoal e social e também cognitivo. Deste modo, estaremos abertos a uma formação contínua.

Segundo Nóvoa (1992, p.24) “A formação do professor pode desempenhar um papel importante na configuração de uma nova profissionalidade docente, estimulando a emergência de uma cultura profissional no seio do professorado e de uma cultura organizacional no seio das escolas” O mesmo autor reforça que a formação de professores tem ignorado o desenvolvimento pessoal e não tem sido valorizada a sua articulação com os projetos das escolas. Foi sentindo estas dificuldades que emergiu a necessidade de pensar na formação de professores integrada no Projeto Educativo Escola (PEE), tendo como referência o seu desenvolvimento profissional e pessoal.

Tal como diz Valente cit. Por Patrício (1997) “é impossível uma educação sem valores uma vez que estes estão contidos em todos os momentos, espaços e vivências nas escolas. O professor na sala de aula bem como a escola no seu todo, naquilo que explicita e não explicita, no que diz permitir e no que proíbe, no que incentiva e no que faz por desconhecer, ensinam aquilo que valorizam, o que acham justo e não justo, em suma, ensinam valores. O ensino dos valores não se pode evitar. Todas as atividades em que se envolve o professor desde os livros ou textos que sugere ou escolhe, as experiências que seleciona, os trabalhos de casa que recomenda ou pede, tudo isto implicam uma hierarquia de valores. Mas não é apenas o professor, são também as regras de jogo da própria escola... A educação para os valores realiza-se em todos os momentos, permeia o currículo e também todas as interações interpessoais na escola e as relações desta com a família e a sociedade”.

### 3.5. O Professor Reflexivo

Ser professor apela à sua (auto)formação profissional e pessoal. O processo ensino-aprendizagem rege-se por um conjunto de pressupostos científico-metodológicos que o professor procura conduzir, de modo a incutir condutas e valores nos seus alunos, sendo todo este processo materializado pelo ensino e avaliação que se constituem como duas dimensões interdependentes para um ensino de qualidade. Reforçando o anterior, acredito que para completar a sua atuação, o bom professor procura transmitir valores e comportamentos a adotar numa sociedade, independentemente da sua cultura. Além de que ser professor, em todo este processo, é uma tarefa complexa, sendo necessário ter conhecimento na ação, recorrer à reflexão-na-ação e reflexão sobre a ação e sobre a reflexão-na-ação. (Schön,1983 citado por Gómez, 1992)

Ao longo do 1º ano do 2º ciclo de estudos na FADEUP, os professores procuraram estimular o sentido crítico-reflexivo nos estudantes. Isto permitiu desenvolver um pensamento autónomo, criativo e pró-ativo.

A formação não é só constituída pelos conhecimentos adquiridos mas sim através de uma constante reflexão e visão crítica sobre a prática. É importante a (re)construção do ser humano, de uma identidade pessoal, e para isso, é essencial investir na pessoa e dar um estatuto ao saber da experiência tendo em conta os critérios científicos associados a todo esse processo .

Esta formação torna-se enriquecedora quando existe interação social e troca de experiências. O facto de partilhar saberes promove a formação mútua, tanto para o formador como para o formando.

Em relação ao triplo movimento sugerido por Schön (1990, cit. Por Nóvoa, 1992) – **“conhecimento na ação, reflexão na ação e reflexão sobre a ação e sobre a reflexão na ação** – ganha uma pertinência acrescida no quadro do desenvolvimento pessoal dos professores e remete para a consolidação no terreno profissional de espaços de (auto)formação participada. Os momentos de balanço retrospectivo sobre os percursos pessoais e profissionais são momentos em que cada um produz a «sua» vida, o que no caso dos professores é também produzir a «sua» profissão.”

Embora o objetivo central não seja centrar-me nesta temática, passaria no entanto a abordar de forma mais aprofundada e sucinta os três conceitos que integram o pensamento prático, nomeadamente o conhecimento-na-ação, reflexão-na-ação e reflexão sobre a ação e sobre a reflexão na ação que na minha opinião são essenciais para compreender o que é “ser professor”.

O conhecimento-na-ação pode definir-se como a “componente inteligente que orienta toda a atividade humana e se manifesta no saber fazer.” Schön chama a reflexão-na ação quando pensamos sobre o que fazemos ao mesmo tempo que atuamos. “Quando o profissional se revela flexível e aberto ao cenário complexo de interações da prática, a reflexão-na-ação é o melhor instrumento de aprendizagem.” (Gómez, 1992, p. 104).

A reflexão sobre a ação e sobre a reflexão-na-ação pode considerar-se como a análise que o profissional realiza após a sua atuação. Para isso é necessário recorrer à memória da representação da sua ação, reconstruindo-a e refletir sobre esta ação. Quando o professor reflete na e sobre a ação revela-se como um investigador ou até mesmo um “observador” da sua aula.

As entidades institucionais procuram formar professores baseados no modelo reflexivo, que sejam responsáveis pelo seu próprio desenvolvimento profissional e pessoal. Neste aspeto, o profissional competente será capaz de enfrentar situações de carácter único e resolvê-las apresentando respostas únicas e, para isso, precisa de ter capacidade de auto desenvolvimento reflexivo. É fundamental o profissional competente desenvolver essa capacidade de auto desenvolvimento reflexivo, e esta reflete-se na experimentação, ensaio de novos modos de trabalho pedagógico, processos de investigação diretamente articulados com as práticas educativas.

Devido a importância de que se reveste, este novo modelo da profissão docente tem vindo a destacar-se. A reflexão e o pensamento prático dos professores determinam a prática de ensino. No entanto, em relação a esta nova perspetiva reflexiva é necessário adotar três tipos de atitudes: (i) a primeira é ter mentalidade aberta, isto é, escutar e respeitar diferentes perspetivas, a prestar atenção às alternativas disponíveis, a procurar várias respostas para a mesma pergunta e a refletir sobre a forma de melhorar o que

já existe; (ii) a segunda atitude consiste na responsabilidade, sobretudo na responsabilidade intelectual, ou seja, ser responsável pelas consequências do passo projetado para assegurar a integridade; (iii) adotar uma atitude de entusiasmo. Esta atitude é uma pré-disposição para enfrentar a atividade com curiosidade, inovação e energia para lutar contra a rotina. (Krogh & Crews, 1989; Ross, 1987 cit. Por García, 1992).

Deste modo, a formação de professores reflexivos contribui para que de futuro se tornem professores em formação permanente.

### **3.6. As aulas de Educação Física de hoje**

Os alunos de hoje encaram as aulas de EF como um local destinado à decompressão das aulas da área das ciências e físicas, tais como a Matemática, Português, Inglês, entre outras. Chegam à aula de forma descontraída e muitas vezes com excessiva avontade. Isto é, a EF é vista a nível temporal e espacial como o “recreio” onde se joga futebol, voleibol ou outras modalidades desportivas.

Aos professores cabe-lhes a difícil tarefa de “lutar” contra esse preconceito, sem nunca provocar mal-estar nos alunos. Devemos deixar que se sintam avontade mas dentro dos parâmetros da responsabilidade, autonomia e liberdade.

No entanto, as aulas de EF não funcionam apenas para aprender a jogar. Também servem para atingir outros objetivos. Transmitir cultura desportiva, desenvolver habilidades motoras, aprender a terminologia específica de cada modalidade, desenvolver a condição física, ética e inculcar valores. O desenvolvimento de capacidades básicas essenciais tais como a força entre outras nas aulas de educação física acaba por vezes por não ser valorizado.

Distantes vão os tempos em que a Educação Física na escola se caracterizava pelo predomínio de objetivos e conteúdos higienistas, atitude postural correta, a redução de assimetrias e a correção de desequilíbrios. Hoje, assistimos aos efeitos de um crescente reforço das componentes recreativa e desportiva.

“A escola e as aulas de educação física são reconhecidas unanimemente como o local privilegiado, não só para um desenvolvimento físico e desportivo, como também no alicerçar de ideias e assimilação de comportamentos para a sua manutenção futura. Uma tarefa importante da educação do jovem parece ser então a construção de uma consciencialização individual, de uma motivação pessoal para a valorização de um modo de vida ativo. É aqui, provavelmente, que a escola, enquanto elemento decisivo na construção da sociedade, pode desempenhar um papel de relevo, ou seja, no alicerçar de estratégias conducentes a uma manutenção futura de um estilo de vida ativo.” (Anders, 1990; Bento, 1991).

### **3.7. Estudo de Investigação-Ação**

#### **3.7.1. Resumo**

A sociedade atual caracteriza-se pelo acentuado desenvolvimento tecnológico, nos mais diferentes níveis de intervenção social e pela redução da prática atividade física. Observa-se nos jovens um maior isolamento sendo os tempos livres ocupados preferencialmente pela prática de jogos de computador, televisão. Todo este desenvolvimento teve como consequência o surgimento das ditas doenças da civilização, nomeadamente a obesidade, o aumento doenças cardiovasculares e redução da autoestima. Neste contexto as aulas de Educação Física surgem como um meio privilegiado para o aumento da cultura física a promoção de uma vida saudável, alteração de condutas e comportamentos, através do exercício físico, combatendo assim o sedentarismo e a obesidade. Nestas idades a melhoria e o desenvolvimento da força desempenha um papel importante na imagem do jovem, o que contribui para melhoria da sua autoestima e integração no grupo, podendo esta melhoria ser conseguida durante as aulas de Educação Física.

Participaram neste estudo 16 sujeitos alunos do 8º ano sendo 8 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, da Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni, com idades compreendidas entre 11 e 13 anos. O objetivo consistiu em avaliar o micro-programa de desenvolvimento de força dos membros superiores aplicado durante as aulas de Educação Física. Para proceder à avaliação da aptidão física, recorri a uma bateria de testes *FitnessGram*.

Após a avaliação inicial onde 6 dos participantes se encontravam na “Zona Necessita de Melhorar” observou-se uma melhoria no desempenho. Todos os intervenientes passaram da ZNM para a Zona Saudável. A comparação dos dois momentos corroborou esta melhoria apresentando diferenças estatisticamente significativas  $p=0.00$ .

Os resultados obtidos permitem concluir que a aplicação de exercício físico com base no método de circuito durante a parte final da aula de Educação Física é suficiente para melhorar a capacidade força dos membros superiores.

### 3.7.2. Introdução

Refletindo acerca da evolução dos conteúdos da aula de Educação Física ao longo dos anos somos confrontados com a pergunta: Qual a relação entre as aulas de educação física e o desenvolvimento da força?

Apesar da reduzida carga horária das aulas de Educação Física assumir-se como uma limitação, acredito que uma adequada gestão do tempo e programação dos conteúdos poderá contribuir para a melhoria da aptidão física dos alunos.

No quadro atual observa-se uma ausência de atividade física, pelo que poderíamos dizer que o sedentarismo “tomou conta” da vida de toda a sociedade com particular incidência nos jovens. Neste contexto as aulas de EF emergem como o local adequado para combater a atrofia social generalizada quer física quer mental (sedentarização, atrofia muscular generalizada, desequilíbrios e obesidade) através da educação para uma vida sã com regras e princípios tanto éticos como morais e sociais de forma consciente e consistente.

O desenvolvimento integral e harmonioso do jovem contribui para a melhoria da sua autoestima. Neste contexto um correto programa de desenvolvimento da força no decurso das aulas de educação física é pedra angular na melhoria da autoestima e autoconfiança dos jovens. Por outro lado nestas idades os jovens começam a ter uma melhor imagem e perceção do seu corpo sendo o treino de força uma das atividades mais importantes para combater a obesidade, melhorar a postura e a aparência. Este último aspeto é decisivo na melhoria da sua autoestima, autoconfiança e inserção no grupo.

É aqui que se insere o estudo de investigação-ação que conduzi junto aos alunos da turma pela qual fui responsável. Para concretizar este objetivo debrucei-me sobre uma área que está relacionada com a saúde, obesidade e aptidão física com hábitos de vida saudável.

Assim, e para enquadrar o tema de estudo realizei uma revisão bibliográfica ao tema que a seguir exponho.

### **3.7.3. Revisão da Literatura**

#### **Saúde, Atividade Física e Aptidão Física**

O conceito de Saúde ao longo da história tem sofrido alterações. No entanto, de acordo com a definição da Organização Mundial de Saúde define-se como “não apenas a ausência de doença mas um completo estado de bem-estar físico, mental e social”. (OMS, 1993, p.5).

Os desportos que hoje praticamos são uma resultante de múltiplos fatores, quer de ordem social, económica, e política para os quais inúmeros investigadores têm ensaiado diferentes explicações.

A sociedade contemporânea é caracterizada pelo sedentarismo. A redução da atividade física é um fenómeno social que advém da industrialização e mecanização das tarefas do quotidiano. Para agravar a situação observa-se o predomínio da hipoactividade, isto é, são ingeridas mais calorias do que aquelas que são gastas. Devido ao avanço da tecnologia, o ser humano acabou por reduzir a atividade física que conduziu a uma diminuição da condição física com reflexos nefastos na saúde. Ante este facto, é necessário motivar a sociedade e os alunos em particular para uma prática ativa. Estar saudável está, de facto, relacionado com uma superior qualidade de vida e esta assume um papel importante na vida quotidiana.

A adoção de estilos de vida saudáveis está relacionada aos valores, às oportunidades, às motivações e a questões relacionadas com os fatores de contexto social, económico, cultural. (OMS, 1985)

Na área da saúde, a ligação desporto/saúde é relativamente recente no contexto das ciências médicas. Almeida (s/d) considera que, a ligação desporto/saúde aparece somente neste século e como consequência de três aspetos relevantes: (i) Com a automatização das nossas vidas, e aumento do sedentarismo da nossa civilização, o ser humano reduziu significativamente a prática da atividade física, movimento, que o acompanhou ao longo de milénios procurando atualmente colmatar essa lacuna através de atividades alternativas; (ii) a necessidade de introduzir regras de comportamento social associada a

prática de alguns desportos, devidamente quantificada de modo a beneficiar a saúde, quer na prevenção quer na recuperação de algumas doenças; (iii) A prática do desporto por um indivíduo são ou doente e a sua integração num grupo realça aspetos culturais e associativos, que poderão ser benéficos, tanto para o indivíduo, como para a sociedade onde vive.

Estes três aspetos, permitem-nos pois, refletir nesta ligação desporto/saúde que consideramos benéfica para a qualidade de vida.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) defende ainda, para o início do século XXI, o lema «Saúde para todos». Parece-nos uma justa aspiração, se forem considerados aspetos parcelares do problema que é a saúde.<sup>1</sup>

Tal como foi referido anteriormente, a organização social a que assistimos nas grandes cidades e nos países mais desenvolvidos, tem facultado ao Homem processos de automatização que tem relegado a atividade física para valores mínimos. Durante milénios, o ser humano teve que se deslocar pelos seus próprios meios, cultivar e procurar os seus alimentos, preparar-se para as agressões, desenvolvendo atividades físicas de grande significado energético.

Nos finais do século XX e no início do século XXI, desenvolveram-se processos de automatização a todos os níveis verificando-se que: (i) os meios de transporte minimizam as deslocações que necessitam de algum desenvolvimento de esforço físico, (ii) os meios de comunicação desenvolvem um papel idêntico; nos locais de trabalho a maior parte das atividades têm um custo energético mínimo, (iii) a procura de alimentos é feita próximo dos locais de residência, com um reduzido gasto calórico, e (iv) para acompanhar todo este processo de sedentarismo, o tipo de alimentação aumentou significativamente a ingestão de calorias em termos quantitativos.

Todo este desenvolvimento conduziu ao aparecimento das conhecidas doenças da civilização, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes tornando-se necessário estabelecer programas para prevenir estas doenças ou mesmo adotar medidas no sentido de minimizá-las.

---

<sup>1</sup> Disponível em [http://www.cm-viana-castelo.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=335&Itemid=559](http://www.cm-viana-castelo.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=335&Itemid=559)

É pois todo um objetivo, o de facultar a todos a possibilidade da prática desportiva. Isto porque, torna o ser humano mais saudável e lhe permite evitar doenças resultantes do desenvolvimento da sociedade.

O atrás exposto leva-nos a sugerir que é fundamental que a sociedade altere o seu estilo de vida e adote comportamentos que permitam um modo de vida saudável cultivando bons hábitos alimentares associados a uma vida desportiva ativa.

Deste modo, tal como em Bento (1991), declara-se aqui um “compromisso com a saúde”. Apesar da prática desportiva estar de uma forma geral associada a saúde e bem-estar é de referir, também, que nem todas as formas de desporto têm como objetivo preocupar-se com a saúde do indivíduo onde a título de exemplo temos o desporto de alto rendimento.

Ward e Bar-Or (1986) citado por Mota demonstra que um programa de incremento da atividade física, em simultâneo com uma observação dos padrões de consumo/gasto calórico, podem ajudar a uma diminuição da obesidade.

Mota revela ainda que “a escola representa, portanto, ou devia representar, neste particular um campo decisivo de influência daqueles padrões. Neste caso a educação física na escola é vista como um local ideal de promoção da atividade física regular porque um grande número (pressupostamente) das crianças na idade escolar participa regularmente nas aulas de EF. É precisamente neste quadro que a EF pode oferecer um contributo importante no que concerne à aquisição de um estilo de vida saudável, em que a atividade física (AF) e as práticas desportivas sejam incorporadas naquele estilo de vida e se valorize a sua relação com a saúde.” No entanto, não basta promover um estilo de vida saudável, mas também educá-lo para. Isto é, a informação é importante para que possamos conhecer os comportamentos a adotar para sermos indivíduos saudáveis, mas mais importante ainda se torna o comportamento que temos perante este estilo. Sermos ativos. Se adotarmos hábitos de vida saudáveis estamos ao mesmo tempo a promover e a educar-nos para a saúde. Acabamos por nos sentir responsáveis e competentes para adotar estilos de vida saudáveis.

O que pretendemos na escola, é “usá-la” como forma de intervenção. Entre outras, é nas aulas de educação física que o “projeto” inicia. Numa perspectiva de promoção e educação, os alunos são um importante alvo e o professor deverá dispor de estratégias para promover comportamentos saudáveis. Mais fundamental ainda é conseguir que os alunos consigam ser autónomos para escolher a forma mais saudável de viver, implementando hábitos e comportamentos que beneficiem a saúde. Pretende-se ocupar o tempo livre dos alunos com atividades que promovam não só o bem-estar mas também beneficia-los com uma atividade preventiva de doenças de risco. Além de outros efeitos, particularmente interligados à obesidade e sedentarismo, a prática de atividade desportiva propicia benefícios ao nível da saúde mental e física.

Nas recomendações para a prática de atividade desportiva as crianças, dos 6 aos 17 anos, “devem acumular diariamente (prática intermitente com breves períodos de pausa ou recuperação) 60 minutos de atividade física de intensidade moderada, dos quais 20 a 30 minutos devem ser de atividade vigorosa, como correr, subir e descer, saltar, complementada com jogos, atividades ou exercícios que solicitem o sistema músculo-esquelético para melhoria da força muscular, da flexibilidade e da resistência óssea ao nível do tronco, e dos membros superiores e inferiores, 2 a 3 vezes por semana”. (Livro Verde da Atividade Física, 2011).

Foi neste contexto que me interessei por este tema com o intuito de desenvolver o meu estudo de investigação-ação.

Investigação dos e para os meus alunos no sentido de transformar a sua realidade no referente à sua condição física.

### **3.7.3.1 Desmitificação do Treino da Força em Crianças e Jovens**

Faigenbaum (1999) afirma que apesar dos muitos preconceitos ainda associados ao treino da força (TF), existe um número cada vez maior de crianças e jovens que participam em programas de TF com o objetivo de melhorar a sua condição física, saúde, e rendimento desportivo ou tão-somente pelo desejo de conviverem e de se sentirem bem com eles próprios.

Desta forma, pretende-se contribuir para ultrapassar alguns equívocos que ainda subsistem, procurando também responder a algumas das questões mais pertinentes acerca do TF com crianças e jovens, assim como fornecer um conjunto sugestões de treino para crianças e jovens de modo a assegurar uma prática eficiente e segura.

### **3.7.3.2. Aplicação do micro - programa de treino de desenvolvimento de força nos Membros Superiores**

A metodologia do treino com jovens consiste num processo de estimulação adequado (definição de carga ótima), respeitando o principio de sobrecarga de Schultz e Arnold (treino desportivo), cumprindo assim com os princípios do treino e excluindo tudo o que possa representar um risco bem-estar do jovem. Compreender e dominar a máxima informação sobre um sujeito no referente ao processo de maturação biológico, “amadurecimento” psicológico e sociológico complexo, representa condição absolutamente necessária para orientar um processo de treino com jovens o que permite evitar erros, por vezes irreparáveis. Múltiplos erros e de diversa natureza, são cometidos no treino com jovens os quais poderão resultar numa desmotivação, monotonia e unilateralidade.

Uma das preocupações a integrar em todo o processo de treino de força em jovens passa por incluir ingredientes como a alegria, prazer, carácter lúdico, desafio, criatividade, participação efetiva e aprendizagem. Estes ingredientes para além de contribuírem para uma melhor atitude e comportamento perante o treino de força, são absolutamente necessários à criação de um ambiente que há de permitir o desabrochar de personalidades, a plena expressão e constante

desenvolvimento de capacidades, a aliciante descoberta de caminhos que levem a novas e sempre mais elaboradas realizações, seja no plano do gesto técnico, das ações técnico - táticas ou do comportamento global do desportista.

Tendo em conta que muitos dos professores de EF nas suas aulas, descuram do treino de força isoladamente por diversas razões e que o tempo dispendido para a transmissão de conteúdos por si já é reduzido, quero reforçar a importância do desenvolvimento da condição física, neste específico caso da força, pelos fatores mencionados anteriormente.

Baseando-me nesta afirmação, procurei elaborar um circuito de treino de força, composto por 4 estações, sem nunca minorar o carácter lúdico e motivacional apesar do pouco tempo reservado para a realização do micro-programa desenvolvido.

Exercícios organizados pretendem preparar os grandes grupos musculares que suportam e corrigem a postura corporal assim como desenvolver a força dos membros superiores (MS).

Com base no princípio da Progressão das cargas, tendo por base o método ondulatório (Matveyev, 1965, Verjoshanskij, 1990), prescrevi a distribuição da carga semanal, com o objetivo de melhorar e desenvolver a força dos MS dos alunos.

Na última semana preocupei-me em reduzir o número de repetições com o intuito de promover a recuperação e a supercompensação de modo a serem observados os efeitos do treino prescrito.

Em anexo 5, podemos verificar o micro-programa elaborado.

### **3.7.4. Objetivos**

O objetivo deste estudo é avaliar o micro-programa de desenvolvimento de força nos MS aplicado à minha turma.

### **3.7.5. Metodologia**

#### **3.7.5.1 Participantes**

A amostra do presente estudo contou com a participação de 16 alunos da turma do 8º ano da turma A, dos quais 8 são do sexo feminino e 8 do sexo masculino, da Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni, com idades compreendidas entre 11 e 13 anos. E um aluno NEE, com 15 anos de idade.

#### **3.7.5.2 Instrumentos**

##### **Avaliação da Aptidão Física**

Para se concretizar este estudo foi necessário proceder a avaliação da aptidão física, através do teste *FITNESSGRAM*.

O FitnessGram (2002) é um programa de educação e avaliação da aptidão física relacionado com a saúde e envolve as componentes de aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão muscular (flexibilidade, força e resistência muscular). O quadro seguinte apresenta as variáveis de aptidão física avaliadas neste estudo e os testes da bateria de Fitnessgram (2002) utilizados.

Quadro 1: testes de aptidão física da bateria de testes de Fitnessgram (2002)

<b>Componentes da Aptidão Física avaliada</b>	<b>Teste</b>
Aptidão Aeróbia	Vai Vem (Shuttle Run)
Força e Resistência Muscular abdominal	Abdominais (Curl up)
Força e Resistência Muscular Corporal Superior	Flexões de braços (Push up)
Flexibilidade da região dorsal e músculos posteriores da coxa	Senta e Alcança (Sit and Reach)

Em relação à bateria de testes, selecionamos 4 testes para avaliar os alunos: (i) o teste de flexões, (ii) teste de abdominais, (iii) o teste vai vem e (iv) o teste senta e alcança, os quais passo a descrevê-los de forma sucinta.

### **Teste Push-up (flexões)**

Objetivo: realizar o maior número possível de flexões.

Na posição de prancha facial com membros superiores estendidos e mãos colocadas à largura dos ombros, realizar a flexão – extensão dos membros superiores até formar um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço, mantendo sempre o alinhamento entre o tronco, membros inferiores e cabeça. A cadência deve ser de 20 execuções por minuto ou uma flexão em cada três segundos. O teste termina numa das seguintes situações: realização incorreta de mais de um *push-up* ou realização do *push-up* fora da cadência.

Avaliação: o resultado final é o número total de repetições executadas corretamente.

### **Teste Sit and Reach**

Objetivo: Alcançar a máxima distância possível com as duas mãos.

A planta do pé deve estar em contacto com a caixa. Os membros superiores deverão estar estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com uma mão sobre a outra.

Com as palmas das mãos viradas para baixo, o aluno flete o corpo para a frente mantendo as mãos sobre a escala da fita métrica. São realizadas 4 tentativas sendo que na quarta tentativa o aluno deverá manter a posição durante um segundo.

Avaliação: regista-se o número de centímetros.

### **Teste do Vai-Vém (*Shuttle-run*)**

Objetivo: Percorrer a máxima distância possível numa direção e na oposta numa distância de 20m com uma velocidade crescente em períodos

Os alunos correm pela área estipulada e devem tocar na linha sempre que ouvirem o sinal sonoro. Ao sinal sonoro devem inverter o sentido da corrida até à outra extremidade. Se os alunos atingirem a linha antes do sinal sonoro deverão esperar pelo mesmo para correrem em sentido contrário.

Continuarão o mesmo procedimento até não serem capazes de alcançar a linha aquando o sinal sonoro.

O teste termina quando os avaliados falharem 2 sinais sonoros. No final deverão fazer retorno à calma caminhando.

Avaliação: registar o número de percursos realizados pelos alunos para posteriormente serem enquadrados na tabela de referência.

### **Teste de abdominais (*Curl-up*)**

Objetivo: Completar o maior número possível de abdominais até ao máximo de 75 repetições, a uma cadência específica e constante.

O aluno assume a posição de decúbito dorsal, joelhos fletidos, pés totalmente apoiados no solo, pernas ligeiramente afastadas, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo e apoiadas

no colchão. Os dedos devem estar estendidos e a cabeça em contacto com o colchão.

A ponta dos dedos do aluno que realiza o teste, deverão tocar na extremidade da faixa de medida.

O aluno deverá, em cada repetição, realizar o movimento de flexão do tronco, fazendo deslizar os dedos pelo colchão, de forma a chegar com a ponta destes à outra extremidade da faixa de medida, voltando posteriormente à posição inicial.

Este movimento deverá ser executado controlado e lentamente, cumprindo a cadência estabelecida de 20 repetições por minuto, ou seja, uma repetição de 3 em 3 segundos.

O teste termina quando o aluno realizar 75 repetições, quando não conseguir continuar ou quando executar incorretamente 2 abdominais.

Avaliação: só são registadas as execuções realizadas corretamente. A contagem é realizada sempre que o aluno desce o tronco e toca com a cabeça no colchão ou na mão do colega que auxilia, sem retirar os calcanhares em contacto com o solo.

Para avaliação antropométrica dos valores do peso e da percentagem da massa gorda (% MG) dos alunos recorreremos a uma Tanita InnerScan, modelo *Body Composition Monitor BC – 531*. Para à medição das pregas, tricipital e abdominal (mm) utilizamos um adipómetro *Slim Guide Skinfold Thickness*. Para obter a altura dos alunos usamos uma fita métrica, que estava devidamente colada na parede.

### **3.7.6. Análise dos dados**

Para proceder a comparação dos dois instantes de avaliação e poder concluir se o micro-programa aplicado tinha provocado alterações estatísticas significativas foi aplicado um t-test de medidas repetidas tendo sido o nível de significância mantido em 0.05. O tratamento estatístico dos dados foi efetuado através do programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Após o tratamento dos dados elaborou-se o quadro 2 abaixo situado.

Quadro 2: desempenho dos alunos no teste extensão MS

Teste Extensão MS	Nº repetições	
Teste inicial	11,0 ± 5,3	p = 0,000
Teste final	15,6 ± 4,6	
Para um valor de prova ≤0,05		

O quadro 2 representa o desempenho dos alunos, apresentando uma média em cada teste (inicial e final). O resultado do valor de prova no tratamento dos dados foi de 0,000 para um valor de prova ≤0,05. Isto significa que, qualquer valor abaixo do valor de prova é estatisticamente significativo.

### 3.7.7. Apresentação e discussão de resultados

No quadro 3 referente à avaliação dos testes selecionados podemos visualizar os dados dos alunos relativamente aos testes. É ainda possível verificar em qual dos testes houve um maior número de alunos na “Zona Necessita de Melhorar”. Assim, avalei os resultados e conclui que existia um maior número de alunos nessa mesma zona no teste de extensão MS.

Quadro 3: resultados dos alunos na bateria de Testes *FitnessGram*

Teste	ZNM Zona necessita de melhorar	ZSAF Zona Saudável Aptidão Física	AZSAF Acima Zona Saudável Aptidão Física
Vai-Vem	3	11	2
Abdominais	1	0	15
Extensão MS	6	10	0
“Senta e Alcança”	1	0	15

No quadro 3, percebe-se que os alunos obtiveram mais dificuldade no teste de Extensão MS resultando daí um maior número de alunos inseridos na

“Zona Necessita de Melhorar”. Desta forma, desenvolvi o micro-programa de desenvolvimento de força de MS com o intuito de melhorarem os seus níveis de força, logo de aptidão física. É importante mencionar que, para além de desenvolver a capacidade condicional força dos MS, preocupei-me em incluir no micro-programa exercícios de reforço para todos os grupos musculares envolventes. Assim, implicará uma melhoria na postura corporal pois não faz sentido orientar exercícios apenas para os MS mas sim para todos os grandes grupos musculares do trem superior.

Quadro 4: resultados do teste inicial e final do teste extensão dos MS

Nome	Sexo	Extensão MS (teste inicial)	Extensão MS (teste final) 8- 6-2011
Id 01	F	7	10
Id 02	F	9	12
Id 03	F	8	11
Id 04	F	7	14
Id 05	F	12	15
Id 06	F	9	14
Id 07	F	12	16
Id 08	F	5	10
Id 09	M	8	20
Id 10	M	4	12
Id 11	M	20	25
Id 12	M	19	20
Id 13	M	12	13
Id 14	M	17	20
Id 15	M	20	23
Id 16	M	7	15
Número de Alunos na "ZNM":		6	0

<p>ZNM</p> <p>Zona necessita de melhorar</p>	<p>ZSAF</p> <p>Zona Saudável Aptidão Física</p>	<p>AZSAF</p> <p>Acima Zona Saudável Aptidão Física</p>
--	---	--

No quadro 4 são apresentados os resultados referentes ao desempenho dos sujeitos que participaram neste estudo no exercício extensão de MS nas fases inicial e final do programa de treino. Tal como é possível observar, existe uma de uma forma geral melhoria nos resultados.

Após a aplicação do micro-programa, ao longo das 4 semanas, percebeu-se claramente que os alunos apresentaram uma melhoria sendo de referir que a mesma decorria de aula para aula. Estes resultados revelaram uma melhoria da habilidade e destreza na execução do exercício realizado.

No teste inicial de extensão dos MS é possível ver que 6 alunos da turma encontravam-se na “ZNM”. Após a aplicação do micro-programa esses mesmos alunos conseguiram inserir-se na Zona Saudável de Aptidão Física. Destaque-se os sujeitos Id 09 e id16 que passaram de um desempenho muito fraco para o topo da lista. De uma forma geral estes resultados sugerem que o programa aplicado parece ser eficaz para a melhoria do desempenho dos MS. De notar, que aquando do teste final da extensão dos MS não existia nenhum aluno na ZNM.

### **3.7.8. Conclusões e Ilações Pedagógicas do Estudo**

A realização deste programa revelou ser uma experiência positiva no sentido que obtive algumas revelações de interesse, principalmente por parte das alunas. Conversavam comigo acerca do plano de exercitação e reforço dos MS e confessavam realizar em casa os exercícios propostos na aula. Referiam também que sentiam dores musculares, resultado da adaptação ao treino.

Mais importante ainda, foi proporcionar-lhes um leque de exercícios para que conheçam e autonomamente tenham a iniciativa de os exercitar, tendo a noção que estarão a contribuir para o combate à obesidade em prol da saúde e atividade física.

Á principal conclusão do estudo-investigação levado a cabo durante a realização do meu estágio pedagógico permite-me concluir que recorrendo a métodos como o de circuitos com poucas estações e um pequeno número de repetições no final das aulas de Educação Física se melhora a condição física dos alunos, concretamente na dimensão em estudo, força de MS.

Compreendi que a aplicação do treino de força nas aulas de educação física é relevante para a melhoria da condição física e autoestima dos alunos. Tendo reservado os últimos 20 minutos da aula de 90 minutos, consegui

observar melhorias na capacidade dos alunos. Os resultados obtidos revelaram que o micro-programa foi minimamente estimulante embora tenha sido aplicado num espaço curto de tempo, isto é, quatro semanas.

Os alunos não melhoraram apenas o seu resultado individual tendo os testes estatísticos mostrado diferenças estatisticamente significativas.

O *feedback* transmitido pelos alunos foi positivo pois manifestaram o seu contentamento ao aperceberem-se que tinham evoluído na força de braços, o que foi visível pelas melhorias obtidas no final do programa.

Assim, é de capital importância o desenvolvimento das capacidades condicionais nas aulas de Educação Física, não sendo o seu objetivo principal mas um dos pontos a ter em consideração nas diferentes fases do planeamento do processo de ensino-aprendizagem.

### 3.7.9. Referências bibliográficas do estudo

Almeida (s/d) in O Desporto no Século XXI. Os novos desafios. Câmara Municipal de Oeiras. Serviços Municipais do Desporto.

Bento, J.O. (1991): Desporto, Saúde, Vida. Em defesa do desporto. Livros Horizonte, Lisboa.

Cooper Institute for Aerobics Research, (Versão Portuguesa, 2002). *Fitnessgram – Manual de Aplicação de Teste*. Lisboa. Edição da Faculdade Motricidade Humana.

Faigenbaum, A., (1999). Kids Lift-weight training for kids. The quick series. National Strength and Conditioning Association.

Gregory, J., Marilu D. (1994). Cooper Institute for Aerobics Research. FitnessGram test administration manual (Second Edition). United States of America

Matos, M., Simões, C., Carvalhosa, S., Reis, C., & Canha, L. (2000). A Saúde dos Adolescentes Portugueses: estudo nacional da rede europeia HBSC/OMS (1998). Faculdade de Motricidade Humana. Gráfica 2000

Matveyev, L. (1965). Periodización del entrenamiento deportivo. (1977). Moscú: Madruga.

Núcleo de Exercício e Saúde (sem data). FITNESSGRAM – Manual de Aplicação de Testes. Faculdade Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto (2011). Livro Verde da Atividade Física. Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto (2011). Livro Verde da Atividade Física. Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

OMS. «Saúde para todos», disponível em [http://www.cm-viana-castelo.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=335&Itemid=559](http://www.cm-viana-castelo.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=335&Itemid=559)

Organização Mundial de Saúde (1985). As metas da saúde para todos. Lisboa: Departamento de Estudos e Planeamento – Ministério da Saúde.

Organização Mundial de Saúde (1993). The health of young people: A challenge and a promise. Geneva: WHO.

Ozmun, J.C. (1994). Neuromuscular adaptations following prepubescent strength training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. pp. 510-514

Ramsay et al. (1990). Strength training effects in prepubescent boys. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 22(5): 605-614

Treino e Avaliação da Força e Potência Muscular. Atas do 1º Simpósio. Instituto Superior da Maia.

Verjoshanskij, I. V. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación (R. C. Arañó, Trans.). Barcelona: Martinez Roca.

Ward, D.S.; Bar-OR, O. (1986). Role of the physician and physical education teachers in the treatment of obesity at school. *Pediatrics* 13: 44-51.

### **3.8. Escola Multicultural**

Muitas vezes me confrontei na escola e enquanto aluna de mestrado sobre a importância que o professor possui na escola, no ensino e nas aulas. Enquanto aluna, ao longo do meu percurso escolar, seja este ensino primário, básico, secundário ou superior, sempre encarei os professores como um ser carregado de conhecimento, responsabilidade e autonomia. Mas acima de tudo como um exemplo. Para ser mais específica, o professor de educação física era uma pessoa que sempre teria algum “dom” especial, com o qual me identificava muito. Tudo o que este fazia era alvo da minha atenção e observação. Agora, vejo-me neste papel. A minha questão é, será que os meus alunos veem-me da mesma forma, com o mesmo “olhar” carinhoso que eu via o meu professor e as aulas de Educação Física? Ou será que se perdeu essa visão densa de admiração e respeito?

Na verdade, para responder a estas perguntas não devo abandonar a ideia de que nada é imutável. A sociedade adaptou-se a novos costumes e culturas, a escola possui diferentes estratégias pedagógicas, o processo de ensino - aprendizagem baseia-se em diferentes modelos, até mesmo a educação acabou por sofrer alterações.

A meu ver a escola deverá estar em consonância com a realidade, isto é, os objetivos da escola e os fins da educação não podem estar indiferentes à realidade. Deverá existir assim uma ponte entre a comunidade e a escola. Mas será que os programas, estratégias pedagógicas, metodologias estão de acordo com a filosofia de uma sociedade?

A sociedade está em constante mutação, isto é, emerge uma sociedade cruzada de valores (sociais, morais, éticos) e cultura que reúne diferentes costumes e hábitos. A escola deverá estar preparada para aceitar estas diferenças. Diferenças de hoje que serão diferentes das do passado e presente. Quero com isto dizer que, a civilização da atualidade apresenta características distintas das características da civilização tradicional. A escola sendo um local de encontro de diferentes culturas tem a função de instruir os

alunos, mas, sobretudo em formá-los de modo a que possam inserir-se harmoniosamente numa sociedade em constante evolução.

A Escola necessita de “construir” homens do futuro. Homens que convivam em sociedade, com espírito de cooperação, participação. Cidadãos com sentido de responsabilidade sem nunca esquecer o compromisso de cidadania.

Santo (1992) refere ainda que a função da Escola é “Desenvolver espíritos críticos e criativos permanentemente despertados, aptos à iniciativa, à adaptação e readaptação”.

O professor, enquanto participante ativo da comunidade escolar, está incumbido de responsabilidades e deveres que deve exercer no sentido de instruir mas também de formar cidadãos. O professor de Educação Física sempre foi caracterizado por ter uma boa relação e interação com os alunos e facto que pude comprovar por mim mesma. Posso retirar vantagem desta constatação sem nunca esquecer a minha finalidade em ensinar a saber - ser e saber - fazer.

Para ser objetiva a diferença e diversidade cultural pode ser vista por nós como uma riqueza.

Concordando com Pereira (2004) cit. por Marques quando afirma que “a diversidade cultural e étnica é uma realidade que impõe novas responsabilidades à escola e aos professores. Longe de constituir um obstáculo ou um problema, essa diversidade é uma riqueza. Não é possível, nem desejável, associar, de uma forma simplista, uma determinada herança cultural a uma raça ou a uma etnia. Se quisermos ser exatos, nem sequer podemos falar em raças.”

A aceitação de diversas culturas pode trazer muitos benefícios a vários grupos étnicos e não só a uma etnia majoritária. O currículo nacional de uma nação deve acompanhar essas diferenças culturais e reservar “espaço” no programa escolar para essas heranças culturais se manifestarem.

“Não se julgue, contudo, que o currículo multicultural só traz vantagens aos alunos pertencentes a minorias étnicas e culturais. Numa sociedade cada vez mais heterogénea, tanto em termos étnicos como culturais, a imersão num

currículo multicultural é também vantajosa para os alunos oriundos da maioria, porque ganham conhecimentos sobre as outras culturas e desenvolvem atitudes de tolerância e respeito para com as diferenças. O papel do Estado deve ser o de criar condições para que as diferentes heranças culturais e religiosas tenham o seu espaço no programa educativo escolar. Em relação à diversidade étnica e cultural, o que o Estado tem de fazer é promover atitudes de respeito por essa diversidade e ajudar a combater os estereótipos e os preconceitos contra as minorias.” (Pereira, 2004).

Todo o ser humano tem direito. Direito à vida, à liberdade, à educação e aprendizagem com qualidade. E só a educação multicultural consegue dar resposta aos vários grupos étnicos promovendo a igualdade entre eles sem nunca deixar de assegurar o desenvolvimento das potencialidades de cada um. Só desta forma teremos uma educação, fomentando a igualdade de oportunidades e favorecendo a justiça social.

Muitas das crianças que integram a nova escola apresentam dificuldades de adaptação e esta deve estar preparada para vencer essas dificuldades, pondo em prática programas de educação multicultural para que o currículo se aproxime das vivências e práticas dessas culturas minoritárias. Importa referir que esta adaptação não é sinónimo de facilitação ou diminuição de exigências, mas antes uma necessidade de “adaptar as metodologias às diferenças e assegurar apoios sociais e cognitivos aos alunos que deles precisem. O conhecimento da cultura e da língua comum à maioria constitui uma necessidade de todos os alunos, seja qual for a sua cultura materna. É por isso que o currículo multicultural não significa ausência de referências à língua e à cultura da maioria. A ser assim, estaríamos a impedir os alunos das minorias de aceder ao conhecimento de uma língua e de uma cultura com as quais têm de conviver e de trabalhar se quiserem ser bem sucedidos e bem integrados socialmente. A nossa noção de currículo multicultural implica o reconhecimento da necessidade de os alunos se tornarem bilingues e biculturais, ou seja, fluentes quer na sua língua e cultura materna, quer na língua e na cultura da maioria.” Pereira, 2004 cit. Marques.



#### **4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**



#### 4.1. O contacto e apresentação à turma

Um dos meus grandes receios seria como me apresentar à turma.

Que postura apresentar? Que comportamento adotar? Que tipo de atitudes deveria aceitar por parte dos alunos e até que ponto?

De modo a melhor expor a minha intervenção passo a transcrever a reflexão efetuada após a primeira e segunda aula:

Assim, posso deixar a seguir transcrito, a reflexão após a aula nº 1 e 2:

*“...Confesso que, antes de iniciar a aula estava ansiosa, no entanto este sentimento logo desapareceu desde o momento que a iniciei dialogando com os alunos e apresentando-me. Tranquilamente transmiti-lhes as regras fundamentais para um bom funcionamento das aulas e seguidamente os alunos preencheram as fichas de caracterização individual, sendo estas essenciais para um melhor conhecimento de cada aluno nas diferentes dimensões. Enquanto os alunos preenchiam as fichas, deslocava-me pelo espaço da aula de modo a esclarecer qualquer dúvida que surgisse ou subsistisse e que efetivamente surgiu.”*

*Isto porque acho deveras importante esclarecer e tornar claro que atitudes quero que os alunos adotem em todas as aulas, assim como as rotinas diárias.*

*“Posteriormente e de acordo com o plano de aula iniciamos uma atividade lúdica que tinha como objetivo conhecer melhor a turma e promover a relação sócio - afetiva entre os seus elementos, identificarem-se, revelarem as suas preferências ao nível de modalidades favoritas e ideias acerca do seu futuro profissional. Posso afirmar que esta atividade correu satisfatoriamente e a perceção que tive dos alunos foi de que gostaram. Para mim, este jogo foi importante pois forneceu-me alguma informação de preferências e características individuais. Finalizando, posso dizer que esta primeira interação com a turma além de ter corrido muito bem e de os alunos estarem recetivos à comunicação na relação professor/aluno, me transmitiu motivação e consciencialização do desafio e “aventura” que me espera ao longo do ano escolar. Certa de que me irei confrontar com*

*situações positivas e outras menos positivas e assim detetar erros e procurando corrigir-me futuramente.”*

(reflexão da aula nº1 e 2)

Esta aula deve ter sido uma das aulas mais silenciosas e tranquilas que lecionei. Da primeira aula lembro-me que as dúvidas dos alunos eram algumas e a sua ansiedade em saber como iriam decorrer as aulas de educação física. Seria diferente dos anos anteriores? Senti pelas perguntas procuravam saber quem eu era, que normas iriam ser estabelecidas, que rotinas diárias iriam ser aplicadas. Tive necessidade de elaborar o jogo lúdico porque queria conhecê-los. Embora os alunos da turma já se conhecessem entre eles, estavam pouco a vontade e persistia alguma timidez normal de primeiro dia de aulas. Assim, este jogo “quebra-gelo” ajudou-me a memorizar os nomes dos alunos, perceber como se comportavam entre eles e trouxe dinamismo à aula.

## **4.2. Área 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

O principal objetivo da área 1 “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem” é construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no Ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de Educação Física.<sup>2</sup>

Relativamente a este objetivo da área 1 considero-o cumprido pois fui capaz de conhecer o Programa Nacional de Educação Física assim como planear as aulas, orientando a minha prática de modo a proporcionar aos alunos um ensino com qualidade, traçando objetivos realistas para a sua aprendizagem e construindo estratégias pedagógicas facilitadoras dessa aprendizagem.

Ao nível da conceção da área 1, o objetivo geral presente no documento das normas orientadoras para o estágio profissional, era o de projetar a atividade de ensino no quadro de uma conceção pedagógica referenciada às condições gerais e locais da educação, às condições imediatas da relação educativa, à especificidade da Educação Física no currículo do aluno e às características dos alunos.

Neste nível tracei um objetivo. Cingia-se à análise dos planos curriculares, nomeadamente as competências gerais e transversais, e à verificação do programa de Educação Física articulando com as suas finalidades, objetivos, conteúdos e indicações metodológicas. Ao procurar atingir este objetivo deparei-me com a dificuldade em aplicar e adequar o currículo nacional aos alunos do 8º ano da turma A. Usei como estratégia a análise, entre outros documentos orientadores, do Projeto Educativo de Escola (P.E.E.), e do Projeto Curricular de Turma. Devido à extensão destes documentos e da imaturidade natural de uma professora – estagiária, procurei com a ajuda da Professora Cooperante elaborar o plano anual.

---

<sup>2</sup> Documento “Normas Orientadoras do Estágio Profissional”

#### **4.2.1. Planeamento (anual, unidade temática e aula)**

Tal como disse anteriormente, ao nível da conceção, o objetivo centrou-se no planeamento (anual, unidade temática e aula), utilizando os saberes próprios da EF e os saberes transversais em Educação, de forma a construir decisões que promovessem o desenvolvimento e a aprendizagem desejáveis. Deparei-me com a difícil tarefa de adaptar o conhecimento para que resulte num clima de aprendizagem em bom ambiente. Houve a necessidade de analisar as fichas de caracterização individual da turma. A recolha de informação sobre todos os alunos possibilitou-me conhecê-los melhor. Os documentos orientadores de Educação Física e os manuais de apoio dos anos de licenciatura e Mestrado acabaram por ser um recurso. No entanto só isto não bastou, tive que ter a consciência e uma análise crítica do conhecimento adquirido e adaptá-lo à realidade da escola. Todo este processo era constantemente acompanhado por uma autorreflexão e diálogo com a Professora Cooperante no sentido de me transmitir o seu conhecimento e experiência.

Ao nível do planeamento restringi-me a um grande objetivo: planificar o ensino nos três níveis de planeamento: anual, unidade temática e aula. No planeamento da unidade temática baseei-me no Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) proposto por Vickers (1990). Convém referir que é necessário ter sempre em conta que os objetivos deverão estar adequados às necessidades e diversidade dos alunos e contexto do processo de ensino/aprendizagem; os recursos; os conteúdos de ensino, tarefas e estratégias adequadas ao processo ensino-aprendizagem; formas de avaliar o processo de ensino/aprendizagem – momentos e formas, contemplando sempre decisões de ajustamento.

Ao nível da realização é o momento onde se coloca em prática todas as fases anteriores, nomeadamente a conceção e do planeamento. A realização é o culminar e o seu bom desempenho depende fundamentalmente da qualidade da conceção e planeamento.

Relativamente ao plano anual do 8º ano da turma A este foi sofrendo alterações ao longo do ano. Isto deveu-se a várias razões. No 2º período estava planeado as modalidades de Andebol, Futebol e Ginástica ou Natação. A Escola EB 2/3 Nicolau Nasoni estabeleceu um protocolo com a Faculdade de Desporto com o objetivo dos alunos das turmas dos professores estagiários frequentarem as aulas de Natação. No entanto, as aulas de Natação na Faculdade de Desporto são lecionadas por alunos da Unidade Curricular Didática da Natação, inserida no 2º semestre, no âmbito do 1º ano do 2º ciclo de Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário. Era necessário saber os dias e as horas das aulas de Natação.

Inicialmente, as aulas de Natação estavam marcadas para terça-feira as oito horas e trinta minutos, dia em que a minha turma estava a assistir a aula de Matemática. Como não era possível frequentarem as aulas, a professora de Matemática e Diretora de Turma Teresa Moreira, a qual agradeço a colaboração, aceitou permutar a hora da aula de Matemática pela da Educação Física de sexta-feira. Deste modo foi possível frequentarem as aulas de Natação à terça-feira. Ficou acordado, para igualar as aulas concedidas pela professora Teresa Moreira, ceder-lhe 10 aulas do bloco de 4 minutos à sexta-feira.

No 3º período, estava previsto introduzir as modalidades de Voleibol, Judo, Orientação e Rugby mas a cedência de aulas atrás referida inviabilizou esta proposta uma vez que abrangeu o início do 3º período e por essa razão fiquei com um número reduzido de aulas. Assim, foi necessário reajustar o plano anual pelo que optei por introduzir a modalidade de Voleibol e Tag-Rugby. A minha decisão sobre estas modalidades baseou-se nas condições de material e espaço disponíveis.

O último reajustamento foi a alteração da modalidade de Rugby para Tag-Rugby. Isto porque a Federação Portuguesa de Rugby organizou um torneio de Tag-Rugby interescolas tendo sido realizados ao longo do ano letivo as eliminatórias. Convém referir que antes mesmo destes encontros desportivos-escolares acontecerem, o departamento de Educação Física e os alunos estiveram presentes numa ação de formação de Tag-Rugby a fim de

compreenderem as regras e aprofundarem os conhecimentos nesta modalidade adaptada às escolas. No final desta ação de formação foi distribuído e oferecido um kit de material de Tag-Rugby para poderem introduzir e exercitar a modalidade na escola. Daí a minha opção para a Unidade Temática de Tag-Rugby, e ao mesmo tempo, colaborando sobretudo para uma cultura desportiva e formação eclética do aluno, proporcionar-lhes uma atividade a que não estavam habituados, não estava no plano anual, nem tão pouco no programa oficial do ministério.

A elaboração do Plano Anual provocou-me inicialmente uma sensação de “desorientação”, isto porque, não conhecia profundamente as condições da escola assim como o recurso dos materiais e equipamentos. A ajuda da Professora Cooperante na fundação deste documento tornou-se essencial, pois consegui planear de forma ordenada e lógica as diferentes modalidades distribuindo-as pelos 3 períodos.

Lembro-me, numa das reuniões de núcleo de estágio, discutirmos sobre o facto da modalidade de atletismo ser lecionada no 1º, 2º ou 3º período e em que bloco das aulas (45 minutos ou 90 minutos).

*“A modalidade de atletismo será lecionada no 1º período por diversas razões. Uma delas é as condições climatéricas. No mês de setembro e outubro ainda encontramos temperaturas ótimas para a prática de desporto nos recintos exteriores da escola. Aproveitando este facto e juntamente com a importância de utilizar o Teste de Cooper para nos apercebermos da condição física, decidimos lecionar o Atletismo no 1º período. Os alunos gostam muito de praticar a aula de Educação Física no campo exterior e para desenvolver a capacidade aeróbia seria ótimo aproveitar o espaço exterior enquanto persiste o bom tempo. Outra decisão a tomar: Lecionar a unidade temática nos blocos de 45 ou 90 minutos? Estando a lidar com uma turma que apresenta uma idade média de 12 e 13 anos, pensei que poderia aproveitar a aula de 45’. Este bloco, caso bem gerido, seria suficientemente rentável para desenvolver a resistência aeróbia. Em contrapartida também preciso de*

*explorar estratégias para desenvolver esta mesma capacidade sem “massacrar” os alunos. São pouco recetivos à corrida contínua.”*

(justificação do plano anual inicial)

#### **4.2.2. Plano de Aula como um “Guião”**

Confesso que a grande dificuldade sentida foi na adaptação do conteúdo à turma e sua individualização para cada aluno para que se observe efetivamente uma aprendizagem e evolução. Para isso apoiei-me na leitura da documentação especializada sobre este assunto e conseqüentemente numa reflexão crítica. Como estratégia antevia mentalmente a aula e durante a mesma analisava, corrigia e reajustava os exercícios ao desempenho dos alunos caso não estivesse ajustado. Reconheço que ao longo do ano letivo nunca me limitei a ficar “escrava” do plano de aula. Este constituía-se mais como um “guião” que contemplava à *priori* um planeamento, com duração de tempo dos exercícios, constituição de grupos e descrição das tarefas. Funcionava mais como um elemento de orientação no qual organizava o processo ensino-aprendizagem e me obrigava a estruturar e a “prever” a aula de um modo mais eficaz para ir de encontro às necessidades dos alunos. Durante a aula, o plano, sofria reajustamentos consoante o desempenho dos alunos. Assim, havia adaptações às regras do jogo, alterações nas variantes de jogo, na constituição de grupos, alteração das tarefas quando os alunos não mostravam um desempenho adequado na sua realização. Inicialmente, no 1º período, essas alterações eram diversas, mas, ao longo do ano letivo tornei-me mais perspicaz e podia antecipar eventuais erros e prever dificuldades dos alunos de modo que me tornei mais eficaz na organização. Ou seja, comecei a conhecer melhor a individualidade de cada um sem nunca esquecer a particularidade de cada um. Além de que, o ensino é mais eficaz e de qualidade superior se respeitarmos a individualidade de cada um.

### 4.2.3. As avaliações diagnósticas e sumativas

Na conceção da avaliação trouxe alguma dificuldade. Avaliar os alunos nunca foi uma tarefa fácil, além de que, é um processo complicado quando procuramos ao máximo ser imparciais e justos nesta ação.

A avaliação diagnóstica destina-se a recolher informação sobre o desempenho inicial dos alunos, para que a partir dessa análise possamos elaborar e adequar o planeamento de todo o processo de ensino-aprendizagem. O objetivo primordial desta avaliação é a recolha de elementos que permitam identificar o nível dos alunos (os seus conhecimentos e as suas dificuldades), adequando assim a sequência e a extensão dos conteúdos de ensino, ao desempenho da turma.

Ao nível do planeamento da avaliação adotei uma pesquisa e análise de avaliações diagnósticas e sumativas dos anos anteriores obtive um vasto leque de avaliações diagnósticas. O conhecimento que tinha das didáticas de cada modalidade também ajudou-me a planear a melhor grelha de avaliação adequada à minha turma e à experiência que ia ganhando.

Na realização, as primeiras aulas do 1º período serviram para conhecer os alunos e identifica-los pelos seus nomes. No entanto há a referir que as avaliações nas aulas de 45 minutos constituíram-se como um episódio confuso, tal como aconteceu na avaliação diagnóstica da aula de basquetebol:

*“Uma das grandes dificuldades com que me deparei nesta aula foi o facto de não conseguir avaliar os alunos de forma rápida. Sei que este problema se resolve com a experiência, mas senti-me muito confusa em analisar os aspetos essenciais para a avaliação dos alunos durante o jogo 3x3.*

*Em suma, os alunos estiveram empenhados na tarefa no entanto a dificuldade esteve em mim em conseguir identificar os movimentos dos alunos e identificá-los.”*

(reflexão aula nº 3)

Ao longo do ano letivo fui superando esta dificuldade e atestando/corroborando também que a avaliação diagnóstica poderá servir-nos para “**iluminar**” a elaboração de exercícios dependendo dos erros dos alunos. Por exemplo, na exercitação do lançamento na passada do basquetebol, os alunos confundiam os passos e não sabiam a que distância do cesto deveriam lançar. Assim, elaborei uma estratégia:

*“De acordo com a avaliação diagnóstica grande parte dos alunos executa mal o lançamento na passada o que originou que organizasse um exercício simples e de forma isolada. Tive como resposta dos alunos uma má execução, ou melhor dizendo, imensa dificuldade de execução o que me obriga a organizar e criar um exercício mais simples na próxima aula. Uma estratégia que irei usar será colocar arcos no chão para que saibam de acordo com a cor do arco colocar o pé correto e quantos apoios devem executar.”*

(reflexão aula nº13 e 14)

Ao nível da avaliação achei o processo da mesma algo difícil ao longo deste ano, com a agravante inicial de termos que ter em conta o fator tempo, fator este que tinha que ultrapassar. Isto porque avaliar todos os conteúdos em cada aluno, num determinado tempo, era uma tarefa complexa. Supunha organizar muito bem os conteúdos e saber o que avaliar com os critérios de êxito bem definidos.

A avaliação sumativa culmina com o final da Unidade Temática, tendo como principal objetivo o balanço final da aprendizagem dos alunos. É após a realização desta avaliação que analisei, enquanto professora se os objetivos inicialmente propostos tinham sido ou não, cumpridos. É também um ponto de partida para a aquisição de um maior desempenho do professor, na medida em que se este fizer uma reflexão crítica, poderá ver o que de melhor ou pior se verificou no processo de ensino - aprendizagem.

É uma avaliação de carácter classificativo/qualitativo, sendo constituída por exercícios idênticos aos realizados nas aulas, o que permite observar os

comportamentos dos alunos nos conteúdos abordados, de modo a aferir os conhecimentos adquiridos ao longo da aprendizagem.

O bom aproveitamento do tempo também se reflete na facilidade de reajustamento dos exercícios na avaliação. Com tempo suficiente, podemos até mesmo esclarecer qualquer dúvida relativamente ao desempenho do aluno. Por exemplo, recriando tarefas isoladas:

*“...Organizei assim a aula, abrangendo situações analíticas, para uma melhor compreensão do nível individual de cada aluno e dar oportunidade de realizarem uma prática em condições menos desfavoráveis. Em contrapartida e tal como tinha referido antes, o facto de criar situações isoladas permitiu-me entender melhor a performance dos alunos. Gostava de conseguir preparar mais aulas desta forma pois senti que a avaliação foi muito mais controlada, tanto para mim como para a igualdade de oportunidades entre os alunos.”*

(reflexão aula nº 39 e 40)

#### **4.2.4. Gestão da aula**

Siedentop (1992) contempla a interação de 3 sistemas ecológicos na aula de Educação Física: sistema de tarefas de gestão, sistema de tarefas de aprendizagem e sistema de interações sociais entre os alunos. Direccionando-me para o primeiro sistema, desde logo tomei preocupação em gerir o tempo de aula, dos alunos e o espaço. Para isso é fundamental uma organização antecipada e preventiva. Para reduzir os tempos que afetam a aprendizagem dos alunos é necessário planear a gestão, isto é ser preventivo. Mas isto por si só não é suficiente. Desenvolver sentido de responsabilidade e autogestão por parte dos alunos também se torna essencial.

Os meus grandes objetivos traçados ao nível da realização estão relacionados com o meu planeamento e conceção do processo ensino-aprendizagem: otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos vários domínios, o “feedback” pedagógico, gestão de aula; promover aprendizagens

significativas e desenvolver a noção de competência no aluno e recorrer a decisões de ajustamento.

Referindo-me a este momento, realização, devo referir que os objetivos gestão de aula, decisões de ajustamento foram o mais difícil de concretizar.

Em todas as aulas procurava lutar contra o fator tempo, ou melhor, “não perder tempo”. Como refere Siedentop (1992) o tempo é o recurso mais precioso do professor, visto ser essencial para a aprendizagem.

Assim, uma boa gestão da aula resulta numa melhor otimização do tempo potencial de aprendizagem.

Na aula de avaliação sumativa de voleibol consegui gerir bem a aula e melhorar o meu processo de observação na avaliação. Foi uma aula bem planeada e estruturada, com grupos definidos o que me ajudou a uma rentabilização do tempo. Senti que consegui obter uma boa gestão da aula, tal como se pode ler na reflexão referente a essa mesma:

*“A aula destinou-se à avaliação sumativa de voleibol.*

*Para conseguir ultrapassar a dificuldade de avaliar os alunos por falta de tempo, de um modo justo e no tempo previsto de aula, tive de adotar determinadas estratégias.*

*Para obter êxito, decidi planejar a aula adequadamente com os grupos já definidos. No jogo 3x3, agrupei os 6 alunos que demonstraram uma superior evolução ao longo das aulas de Voleibol e que na avaliação diagnóstica apresentaram um desempenho superior relativamente aos restantes colegas da turma. Esta minha preocupação tem um duplo objetivo: (i) Avaliar os alunos de acordo com o nível em que se encontram para conseguirem “expressar” a sua habilidade e destreza e, (ii) procurar gerir melhor o tempo de aula. O facto de ter já agrupado as equipas de forma ordenada e lógica fez com que não perdesse tempo na aula a organizá-los e a formar equipas.*

*Assim, “ganhei” tempo para os avaliar e registar os valores.”*

(reflexão aula nº94 e 95)

O meu objetivo ao nível da avaliação era o de utilizar as diferentes modalidades de avaliação como elemento regulador e promotor da qualidade do ensino, da aprendizagem e da avaliação do aluno.

Posso concluir como tendo sido atingido este objetivo, visto que tive sempre um extremo cuidado em elaborar fichas de avaliação, no sentido de manter uma coerência entre elas. Além de que, procurei sempre ser justa na atribuição de notas o que exigia algum trabalho extra. Na elaboração de grelhas de avaliação, tentava ser congruente entre os conteúdos introduzidos e exercitados na prática com os avaliados. Um outro objetivo traçado foi o de considerar as necessidades educativas específicas dos alunos, concebendo, concretizando e avaliando as condições mais ajustadas para a sua formação e desenvolvimento no âmbito dos objetivos programáticos da disciplina de Educação Física.

Tendo um aluno com NEE (Necessidades Educativas Especiais), decidi sustentar-me neste objetivo. O “Júlio” foi um aluno que não apresentava muitas dificuldades a nível motor, embora aparentasse uma baixa autoestima e confiança. Sempre que tinha oportunidade refugiava-se e procurava estar longe dos colegas. Este aluno padecia de incontinência fecal. Fisicamente desempenhava as habilidades motoras de forma eficiente, no entanto, existiam exercícios que excediam a sua condição física, tais como os abdominais, saltos verticais, ou seja, todos aqueles exercícios que solicitam os músculos que suportam os órgãos viscerais. Procurei ter em consideração o nível do aluno com NEE de forma a não prejudica-lo. Para a concretização deste objetivo foi importante a delimitação dos critérios a avaliar. Tinha bem descrito o comportamento a observar nas escalas de apreciação para diminuir a ambiguidade no processo de avaliação.

#### **4.2.5. Ciclo do Feedback Pedagógico**

Em todas as minhas aulas procurei respeitar o ciclo do *feedback* pedagógico tal como descrito por Pieron (1984). Dei sempre importância à observação do aluno e sempre que necessário fornecer-lhe o *feedback* adequado. De seguida observava o desempenho do aluno na tarefa com a intenção de procurar perceber se o meu *feedback* tinha provocado alteração na prestação da tarefa.

A minha grande dificuldade era encontrar a melhor estratégia para responder a heterogeneidade dos alunos. Para superar esta dificuldade procurava analisar e refletir sobre a minha prática pedagógica e conversar com a Professora Cooperante no sentido de me esclarecer as dúvidas. Em relação ao controlo da turma introduzi hábitos e rotinas de trabalho desde o início do ano letivo que surtiram efeito e foram cumpridas ao longo desse mesmo ano.

#### **4.2.6. Atletismo – colorir a resistência aeróbia**

Esta foi uma outra dificuldade encontrada na área 1, como desenvolver a resistência aeróbia de forma “colorida” para os alunos. A verdade é que:

“...os alunos respondem com desmotivação quando lhes falo da corrida contínua. Não são muito recetivos, daí ter que arranjar estratégias para os convencer que correr traz muitos benefícios e não é assim tão mau/enfadonho quanto eles pensam. Ante este conflito, planejar bem a aula é de importância vital para que estes alunos se sintam envolvidos na tarefa e concentrados no objetivo. Realizando uma retrospeção dentro desta reflexão, as aulas da unidade curricular didática do Atletismo retratavam este mesmo problema. Aprendemos que é necessário atingir um objetivo de forma criativa, original e, colorida. Com isto quero dizer que devemos pintar o “monstro” da resistência aeróbia. À medida que nos vamos inserindo no mundo escolar começamos a perceber está aversão a prática do Atletismo/corrída na

escola. Esta situação decorre do facto de muitos professores de educação física na preparação para os corta-matos escolares mandá-los correr, ou então, simplesmente desenvolvem a capacidade aeróbia através da corrida contínua constante ou ainda outros professores servem-se da corrida como meio de punição para os alunos.

Aprendi ao longo do 1º ano do 2º ciclo de Mestrado de ensino da EF que em todo o planeamento de aula devemos ter atenção se o aluno se irá manifestar empenhado, motivado e acima de tudo com um elevado tempo potencial de aprendizagem.

Aprendi nomeadamente, na didática de atletismo, que para além de transformar o monstro da corrida também poderíamos cativar os alunos para a prática desportiva de forma voluntária.”

(reflexão aula nº9)

Para vencer esta dificuldade recorri aos conhecimentos que obtive, pesquisando os documentos e sebatas de apoio às aulas de didática de atletismo para organizar exercícios de forma progressiva e de carácter lúdico-didático. Como resultado os esforços desenvolvidos foram coroados de êxito tendo-se verificado uma elevada motivação e participação dos alunos nos exercícios propostos:

“Na minha opinião, a aula teve imenso êxito pelo simples facto de os alunos terem aderido com entusiasmo ao exercício realizado para o desenvolvimento da noção de tempo na corrida, controlo da respiração e ritmo individual de corrida. Conseguiram assimilar o objetivo do exercício o que me poupou imenso tempo na explicação. Por outro lado fiquei radiante por ter conseguido transmitir o procedimento do exercício. Tenho consciência que é uma dificuldade que apresento e que me faz perder algum tempo na aula.”

(reflexão aula nº 15)

### **4.3. Área 2 - Participação na Escola**

Na área 2 de desempenho, participação na escola, o objetivo era contribuir para a promoção do sucesso educativo, no reforço do papel do professor de Educação Física na escola e da disciplina de Educação Física, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora. Na sua conceção, a escola é vista como comunidade educativa. O importante papel cooperante do professor na (re)construção, no desenvolvimento e na reflexão do Projeto Educativo da escola e nos projetos disciplinares e transdisciplinares em toda a sua área de atuação. O meu objetivo nesta área passou por compreender o papel de diretor de turma na sua relação com os pares, sob o ponto de vista administrativo, de gestão de relações humanas e enquanto responsável pela área não disciplinar – Formação Cívica. Um desafio lançado pelo Professor Orientador da Faculdade seria identificar, apreciar criticamente e compreender o papel do Diretor de Turma assim como as atividades inerentes à direção de turma e ao conselho de turma. Senti que esta pesquisa veio aperfeiçoar a minha formação como professora estagiária e elemento integrador da comunidade educativa. Para que este trabalho fosse concretizado senti necessidade de conversar com a Diretora da Turma no sentido de perceber como se desenrolava o processo de gestão da Direção de Turma assim como a interação organizacional do Conselho de Turma. Ao acompanhar a Diretora de Turma, Professora Teresa Moreira, percebi que “Ser Diretor de Turma” exige um elevado sentido de organização e relação social, revelando-se uma tarefa um tanto o quanto complexa. Tal como referi em cima, a área não disciplinar – Formação Cívica – está também a cargo da Diretora de Turma. O orientador Tiago Sousa sugeriu-nos que planeássemos uma aula de Formação Cívica. Como tal, falei com a Diretora de Turma e marquei uma data para lecionar a aula. Esta experiência foi enriquecedora pois discutimos problemas que a turma apresentava. Chegando a um consenso, optamos por desenvolver o sentido de tolerância, cooperação e interajuda dos alunos, uma “falha” que apresentavam. Estava sempre presente nas reuniões intercalares assim como nas reuniões de Direção de Turma marcadas/estabelecidas ao

longo do ano e sempre que achava oportuno intervinha adequadamente. Claramente afirmo que, se torna fundamental perceber todo o funcionamento da escola, a sua organização e objetivos.

Ainda na área 2, procurei atingir um outro objetivo: participar na gestão de recursos da organização, assumindo responsabilidades na direção e elaboração de projetos. Assim, procurei estar presente em eventos da área curricular de Educação Física, participando na organização do evento do Corta-Mato escolar, o torneio de «Multibol» organizado na Escola assim como nas ações de formação. Fui também responsável por organizar duas ações de formação.

A primeira esteve direcionada para uma modalidade desportiva: o Boxe. Foram convidados atletas de elite entre eles, o ex - Campeão do Mundo de Boxe, Nuno Cruz. Também foi de extrema honra contarmos com a presença de uma jovem promessa olímpica do Boxe, Juliana Rocha. Foi efetuada uma palestra em que relataram as suas histórias de vida e a importância que os estudos têm na vida tanto profissional, desportiva como social. No final da palestra houve tempo para a apresentação de um vídeo. Seguiu-se de uma parte prática, baseada na demonstração de um combate de Boxe revelando que embora seja um desporto com certa dose de violência caracteriza-se por regras que devem ser cumpridas cumprindo assim a sua função educativa. Transmitiram conhecimentos de cultura desportiva assim como a terminologia específica da modalidade de Boxe e ensinaram habilidades motoras básicas do boxe aos alunos.

A minha segunda ação de formação iria debruçar-se no Suporte Básico de Vida. Como fiquei aprovada no Curso de Nadadores – Salvadores do Instituto de Socorros a Náufragos detenho a certificação e a mais recente atualização do Suporte Básico de Vida e do Algoritmo de Salvamento. A opção desta ação se centrar neste tema relaciona-se com o facto de achar-lo deveras importante uma vez que poderá ser útil no futuro, no tocante ao salvamento de vidas. Isto porque na vida quotidiana é muito provável deparar-nos com situação de risco ou de morte. Pensando nos alunos, uma vez confrontados com alguma

situação de risco e detendo esta formação poderiam agir seguindo as várias etapas do socorro à vítima, para salvar vidas.

Ainda na área 2, o departamento de Educação Física realizou um torneio de futebol interturmas, contando com o apoio de todos os professores de Educação Física. Embora o futebol seja uma modalidade preferida pelos rapazes, deveria realizar-se uma modalidade destinada e preferida pelo género feminino. Assim, houve participação de um grande número de alunos-rapazes e apenas uma rapariga que gostava de futebol. É essencial apelar à equidade e promover situações e oportunidades de prática desportiva para rapazes e raparigas.

Existiram algumas dificuldades ao nível da organização e estruturação de equipas. Isto porque, alunos que estavam inscritos acabaram por desistir. Houve necessidade de reformular equipas para que o torneio se desenrolasse de forma equilibrada.

Estes imprevistos surgem, fazem parte do processo e, o mais importante é que aprendi que devemos atuar eficazmente, de forma eficiente para não correr o risco dos alunos e das equipas desmotivarem. O tempo de espera nestes eventos pode provocar dispersão e desinteresse. Estes imprevistos podem ser facilmente evitados. Quando existe uma boa organização e planeamento da atividade podemos facilmente evitar estes casos. O motivo para isto acontecer surge da motivação por parte dos professores, não chegando mesmo a preocuparem-se em planear a atividade pensando em todos os pontos essenciais e soluções para acontecimentos que possam surgir do momento.

#### **4.3.1. Ser Diretor de Turma**

O meu objetivo nesta área passou por compreender o papel de diretor de turma na sua relação com os pares, sob o ponto de vista administrativo e de gestão de relações humanas e enquanto responsável pela área não disciplinar – Formação Cívica. Um desafio lançado pelo Professor Orientador da Faculdade seria identificar, apreciar criticamente e compreender o papel do Diretor de Turma assim como as atividades inerentes à direção de turma e ao conselho de turma. Ou seja, uma pesquisa, exploração e consciencialização das funções e competências de um Diretor de Turma e sua articulação com a comunidade escolar. O Diretor de Turma (DT) é um elemento preponderante no funcionamento da escola, coordenando o trabalho do Conselho de Turma (CT) e articulando essa intervenção com os Encarregados de Educação (EE). Para concretizar esses objetivos precisa de dominar uma série de documentos, tanto legais (Ministério) como estratégicos (agrupamentos) e seguir as orientações do Conselho de Diretores de Turma e da Direção do Agrupamento.

Dando seguimento a esta afirmação o Professor de EF não estará livre de mais tarde assumir uma Direção de Turma. Este trabalho desafiado pelo Orientador de estágio Profissional veio ajudar a entender melhor o que é um DT, que competências e funções lhe estão inerentes e como se articula na escola. Procurei também pesquisar que situações práticas o DT deve seguir e orientar-se para que esteja sempre à altura de responder às questões dos EE, preparando-se e prevenindo-se de acordo com as normas e funcionamentos da escola.

O Diretor designa um Diretor de Turma de entre os docentes da turma para coordenar o plano de trabalho a desenvolver com os alunos, o qual deve integrar estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular para o contexto da turma, destinadas a promover a melhoria das condições de aprendizagem e a articulação escola – família.

Mas de que forma é designado o Diretor de Turma? De acordo com a legislação, o artigo nº14 refere que a designação do Diretor de Turma apela à referência dos seguintes critérios: a sua competência pedagógica e relacional; ser, preferencialmente, um professor profissionalizado; lecionar a totalidade dos alunos da turma.

Este artigo, nº 14, tem em conta que o Diretor de Turma deverá ser nomeado, se no ano anterior, exerceu tais funções na turma a que pertencem a maioria dos alunos.

É importante saber que o número máximo de Direções de Turma a atribuir a um professor é de duas visto que a responsabilidade que transporta ser grande. Direcionar uma turma exige uma grande dedicação e atenção na resolução de problemas e articulação de todo o processo pedagógico e os seus intervenientes.

Devido a estas inúmeras exigências que uma Direção de Turma implica no Diretor de Turma, este beneficiará de uma redução da componente letiva e não letiva em termos a definir pelas estruturas do Ministério da Educação e pelo Diretor. Esta redução de horário é marcada no horário do Diretor de Turma, uma para atendimento de pais e encarregados de educação e outra para o desenvolvimento de atividades específicas e necessárias em cada turma, sendo ambas sumariadas em livro próprio para o efeito.

### **4.3.2. Competências do Diretor de Turma**

Com o sentido de compreender as competências do Diretor de Turma, explorei o Artigo 15.º - Competências do Diretor de Turma onde se encontra no Regulamento Interno da Escola. Este artigo está elaborado de acordo com a legislação e “completado/adaptado” às necessidades da Escola. Com isto quero dizer que, ao pesquisar e ao aprofundar este tema / trabalho, tomei conhecimento que o Agrupamento das escolas possui um certo poder e capacidade para atribuir, de forma autónoma, competências além daquelas que estão em vigor por lei. Assim, compete ao Diretor de Turma, no desempenho das suas funções: a) Presidir ao respetivo Conselho de Turma, com exceção das reuniões para apreciar processos disciplinares; b) Desenvolver ações que promovam e facilitem a correta integração dos alunos na vida escolar; c) Promover um acompanhamento individualizado dos alunos, divulgando junto dos professores da turma a informação necessária à adequada orientação educativa dos alunos; d) Garantir aos professores da turma a existência de meios e documentos de trabalho e a orientação necessária ao desempenho das atividades próprias da ação educativa; e) Garantir uma informação atualizada junto dos Pais e Encarregados de Educação, acerca da integração dos alunos na comunidade escolar, do aproveitamento escolar, das faltas a aulas e das atividades escolares, facilitando a orientação e acompanhamento dos alunos, por parte dos seus Encarregados de Educação, fomentando a sua participação; f) Assegurar a participação dos professores, pais e alunos na aplicação de medidas de apoio educativo decorrentes de situações de insucesso; g) Coordenar o processo de avaliação formativa e sumativa, garantindo o seu caráter globalizante e integrador; h) Dar cumprimento às decisões dos órgãos pedagógicos da escola; i) Esclarecer os alunos, antes da eleição do Delegado de Turma, no que respeita à matéria processual; j) Reunir com os alunos sempre que necessário, por sua iniciativa, a pedido do Delegado de Turma ou da maioria dos alunos, a fim de resolver problemas surgidos com a turma ou acerca dos quais interesse ouvi-la; l) Estabelecer contactos frequentes com o Delegado de Turma, para se manter ao corrente de

todos os assuntos relacionados com a turma; m) Receber, individualmente, os Pais e Encarregados de Educação, em dia e hora para tal fim indicados, sem prejuízo de outras diligências, que junto destes se tornem necessárias; n) Dinamizar e coordenar a realização de projetos da turma.

Por outras palavras, o diretor de turma torna-se um elemento de ligação entre direção da escola-alunos, alunos-EE, escola – EE e professores-alunos. São inúmeras funções que se não existir organização acabamos por não ser eficazes. Todo este trabalho envolve avaliações dos alunos, comportamentos, assiduidade. Tenho a opinião que um diretor de turma acaba por ser um professor que se destina a resolver problemas da turma, encontrar soluções e aplicá-las.

Na minha passagem pela escola, detetei na aula de formação cívica que a diretora de turma era um ouvinte disponível pelas “reclamações” e sugestões dos alunos. Inevitavelmente fiz comparação ao meu tempo de escola em que não existia esta disciplina e muito menos era debatido algum problema da turma em forma de diálogo. Não existia tempo para ouvir os alunos e à diretora de turma era incumbida a tarefa de transmitir regras e normas advindas da direção da escola sem que os alunos dessem a sua opinião.

#### **4.3.3. Conselho de Turma. Como se constitui e articula**

Tal como o próprio nome indica o Conselho de Turma é constituído por todos os professores da turma e um representante dos serviços de educação especial nomeadamente quando existe na turma um aluno com necessidades educativas especiais. Nas reuniões do 3º ciclo, ressalvando as que se destinam às avaliações sumativas, deverá estar reunido um representante dos alunos e dois representantes dos Pais/Encarregados de Educação. No caso da turma que estou assumir, a reunião do conselho, esteve presente a delegada de turma. Revela-se de grande importância a sua presença pois as ideias e interesses dos alunos estão presentes e serão ouvidas pelos professores e os restantes representantes. Este processo levado a cabo e coordenado pelo diretor de turma resulta num interesse mútuo de elevada importância para

todos os intervenientes professores, alunos e Encarregados de educação pois coloca-se “em cima da mesa” temas ou problemas que surgem e acordando-se qual a melhor solução para os resolver. Assim, evoluímos no sentido de prestar uma melhor educação e ensino aos alunos.

#### **4.3.4. Reuniões do Conselho de Turma**

O Conselho de Turma reúne, ordinariamente no princípio do ano letivo, no final de cada período, e extraordinariamente, sempre que razões de ordem pedagógica, disciplinar ou de interesse para a turma o exigem. Recorrendo ao 13.º Artigo, o Conselho de Turma é convocado pelo diretor de turma, por sua iniciativa, ou a pedido por dois terços dos seus membros. As reuniões do Conselho de Turma são de natureza variada. Para apuramento periódico do aproveitamento e assiduidade dos alunos; para coordenação da atividade dos professores da turma, com vista à análise e resolução de problemas de natureza pedagógico - didática referentes ao processo ensino - aprendizagem ou de caráter social ou afetivo dos alunos; para conhecimento e emissão de resoluções de natureza disciplinar; para caracterização das turmas, construção do Projeto Curricular da Turma, planificação da Área de Projeto e distribuição horária.

No entanto, quando o Conselho de Turma reúne para efeitos de avaliação, apenas participam os membros docentes. Este trabalho de Direção de Turma implica, resumidamente que o Diretor de Turma: consulte o PCT, o relatório de Direção de Turma do ano anterior, processo individual do aluno, PAA e o RI; promova, elabore e articule: PCT; inicie: a caracterização da Turma; prepare e coordene: a 1ª Reunião de Conselho de Turma e as reuniões intercalares.

Tal como referi anteriormente torna-se fundamental o DT preparar e levar a cabo reuniões com o Conselho de Turma (extraordinariamente 3 reuniões ao longo do ano, pode reunir 4, 5 ou 6 vezes) mas também com os EC, assim, o DT reunirá com os EC 3 vezes ao longo do ano. Este procedimento poderá ser realizado individualmente com cada pai dos alunos. O

objetivo consiste em conhecer melhor os pais, os alunos e procurar resolver problemas que surgem.

#### **4.3.5. Como ser um DT eficaz e eficiente? Estratégias de preparação, prevenção e antecipação**

Todos nós procuramos ser eficazes nas nossas ações, contudo sentimos que quanto mais elevado o cargo e as responsabilidades mais receio temos em falhar e daí a preocupação e necessidade de controlo. Sendo a Direção de uma turma uma responsabilidade acrescida, trabalhosa, exigente é essencial sermos metódicos e organizados. Tal como diz o Ditado “ Mais vale prevenir que remediar” pelo que torna-se indispensável um Diretor de Turma que adote estratégias de “Salvaguarda” que possam ajudar e que sejam indispensáveis para uma melhor preparação, prevenção e antecipação.

Assim, seguem algumas estratégias de preparação-prevenção-antecipação para nos orientar no trabalho de Direção de uma turma: (i) informações da turma atualizadas diariamente; (ii) contactos na sala de professores; (iii) atualização imediata, após situações anómalas; (iv) informar os EE; (v) registar tudo o que se faz, diz e aplica; (vi) privilegiar os meios informáticos.

Querendo deixar esclarecido aprofundadamente estas estratégias, passo a descrever que a “**Preparação**” deverá ser exaustiva e referente a tudo o diga respeito ao funcionamento da escola, da turma em geral, e dos seus alunos em particular.

A “**Prevenção**” é relativa à atitude que devemos seguir para prevenir problemas e andar sempre a par de tudo. Esta prevenção tem dois objetivos: prevenir os problemas dos alunos e auto – prevenir o DT para problemas com os EE.

A “**Antecipação**” vem na sequência da prevenção. O DT deve antecipar os problemas para os resolver.

Percebe-se assim que o DT desempenha mais funções e acarreta mais responsabilidade. É também docente da área curricular não disciplinar de

**Formação Cívica**, a qual já pude lecionar uma aula no âmbito do Estágio Profissional e que conclui que de uma forma menos convencional poderemos entrar em contacto com os alunos sobre temas da atualidade e que são indispensáveis para que se tornem cidadãos do Mundo.

Senti que esta pesquisa veio aperfeiçoar a minha formação como professora estagiária e elemento integrador da comunidade educativa. Para que este trabalho fosse concretizado senti necessidade de conversar com a Diretora da Turma no sentido de perceber como se desenrolava o processo de gestão da Direção de Turma assim como a interação organizacional do Conselho de Turma. Ao acompanhar a Diretora de Turma, Professora Teresa Moreira, percebi que “Ser Diretor de Turma” exige uma boa organização e relação social, sendo uma tarefa um tanto complexa.

#### **4.3.6. Formação Cívica**

Tal como referi em cima, a área não disciplinar – Formação Cívica – está também a cargo da Diretora de Turma. Durante o Estágio Profissional, o nosso Orientador Tiago Sousa propôs-nos lecionar uma aula de formação cívica.

Este desafio foi algo interessante para mim, pois deu-me a oportunidade de alterar a minha rotina na escola. Dar uma aula de formação cívica, ao nível da prática, é algo diferente de uma aula de Educação Física. No entanto, ver os alunos sentados numa mesa a olhar-me, com a atenção centrada em mim, torna-se uma vantagem. Constatei que o controlo sobre os alunos é mais fácil. Sei que mesmo estando de frente para mim, podem não estar atentos, mas não me pareceu que isso acontecesse. Provavelmente pelo facto de estarem curiosos por ver a professora de Educação Física a dar uma aula de uma área curricular não disciplinar. Esta aula tendo um carácter diferente, não apelando à condição e atividade física faz com que os alunos estejam mais calmos mas em contrapartida também poderá ser alvo de algum desinteresse. É necessário ter a habilidade e a perspicácia para despertar o interesse e atenção dos alunos, e caso não estejam concentrados procurar motivá-los para a tarefa e aula.

É indispensável a formação cívica nos alunos para que se desenvolvam como cidadãos responsáveis, reflexivos e que saibam conviver em sociedade com valores e princípios.

Assim, para conseguir atingir os objetivos propostos com qualidade foi necessário um trabalho prévio. Resolvi encontrar-me com a Diretora de Turma, visto ser uma aula lecionada pela professora Maria Teresa e perguntei-lhe se poderia dar a aula de formação cívica numa data a combinar à qual se mostrou receptiva. Nessa conversa discutimos algumas “lacunas” da turma a nível comportamental. “Educação para a Cidadania” no âmbito escolar comporta várias competências e revendo o programa com a Professora Maria Teresa concordamos que o mais adequado seria a Tolerância, Respeito, espírito de equipa e interajuda para com os elementos da turma. De facto, nas minhas aulas de Educação Física sinto que os alunos são intolerantes para com as falhas dos colegas. Por algum erro que aconteça julgam os outros e não interagem como uma turma mas como individualistas. Deste modo, organizei uma aula que contivesse uma parte teórica e outra prática para que não fosse uma aula meramente teórico-descritiva. Conforme referi anteriormente, pretendo estimular o espírito de equipa e interajuda, sendo para isso preciso que os alunos interajam na prática. Sei também que as aulas tornam-se mais interessantes quando os alunos participam ativamente.

Realizei uma pesquisa na internet de um vídeo que já tinha visto. O tema do referido vídeo centrava-se no trabalho de equipa e da interajuda como equipa. É um discurso motivador que ajuda a refletir sobre sermos cidadãos cooperantes em tudo o que podemos fazer, quer seja no contexto desportivo, profissional e escolar em vez de cidadãos individualistas e egoístas.

De modo a verificar se a minha ideia tinha sido assimilada era posta em prática decidi organizar uma tarefa.

A primeira parte da aula foi visualizar o vídeo e discutir sobre aspetos importantes e fundamentais para sermos indivíduos integrados numa sociedade e contribuindo como tal. Esta tarefa alongou-se mais do que previsto e não me foi possível realizar a segunda parte da aula em que estava previsto um jogo. Consistia em procurar virar um tapete sem que nenhum dos alunos

pisasse o chão. Foram constituídas duas equipas e para que o jogo resultasse era necessário haver boa comunicação entre os elementos de cada equipa e interajuda para que nenhum dos alunos pisasse o chão e não saísse de cima do tapete. A equipa que conseguisse virar o tapete do avesso no menor tempo possível sem que nenhum dos elementos saísse do tapete era a equipa vencedora. No entanto e infelizmente não tive tempo para organizar o jogo. Em contrapartida foram debatidos os aspetos positivos do filme tendo conseguido que os alunos refletissem no problema.

O impacto desta aula nos alunos foi enorme tendo os mesmos solicitado que voltasse a lecionar uma outra aula de Formação Cívica. Senti que gostaram da minha aula, contudo, lamentei a falta de tempo.

#### **4.4. Área 3 - Relação com a comunidade**

No âmbito da área 3, envolvimento e **Relação com a comunidade**, escolar e não escolar, esta revela-se de enorme importância, na medida em que, o ambiente educativo e o processo ensino – aprendizagem torna-se mais enriquecedor e dinâmico quando os alunos sentem o apoio da família e da sociedade onde estão inseridos. A interação entre a escola e a comunidade deverá ser dinâmica e harmoniosa. É compreensível e desejável que os pais / Encarregados de Educação queiram sentir-se envolvidos nas atividades dos filhos, quer seja direta ou indiretamente. O professor tem a função de ajudar neste processo de envolvimento, mostrando-lhes o quanto significativo é a presença parental nas atividades dos filhos. Perkins (cit por Rosado,2009) menciona que “ o envolvimento parental tem claros benefícios no que se refere ao desenvolvimento psicossocial e moral através do desporto e que, para garantir a potenciação desse contributo, os pais sem serem intrusivos, devem demonstrar um interesse ativo nas atividades dos jovens”. Contudo acrescento que, os pais não só devem participar no desenvolvimento desportivo dos filhos mas também no processo ensino – aprendizagem no contexto escolar.

Assim, e dando seguimento a esta ideia importante, o núcleo de estágio se propôs a fazer uma dinamização para a comunidade. Assim sendo, começamos por planear um programa de ocupação de tempos livres (OTL). Para que tal se materializasse, tivemos que solicitar parceria a FADEUP, a Câmara Municipal do Porto, a Escola de Surf “surfing life club” e a escola de remo do Clube Fluvial Portuense. Posto isto, organizamos o OTL da seguinte forma: Durante as três primeiras semanas de julho, todos os alunos da escola que quisessem participar teriam de pagar uma coima de 25 euros cada um, e podiam fazer-se acompanhar por um adulto com idade superior a 35 anos, com vista a participação ativa em todas as atividades.

Na segunda-feira partiríamos da escola por volta das 9h00 em direção a praia de Matosinhos para uma aula de iniciação ao surf entre as 10h e as 11h30m. Regressaríamos a escola para uma pausa de almoço, e retomaríamos a atividade às 15h no pavilhão da escola, para atividades e jogos tradicionais orientados pelos professores estagiários.

Terça-feira, seria o dia dedicado a orientação. A atividade teria início da parte da manhã em espaço escolar sob a orientação dos professores estagiários, onde os alunos e acompanhantes, teriam de elaborar um percurso ao longo da escola do género de um *peddy paper*. Após a pausa para o almoço, retomaríamos a atividade para realização prática dos *peddy paper's* elaborados da parte da manhã.

Quarta-feira, o dia da faculdade. As 9h sairíamos da escola em direção a faculdade onde as 10h os alunos e acompanhantes teriam uma aula de Natação até as 11h orientada pelos alunos do 1º ano de Mestrado. Após pausa para almoço (na faculdade), os alunos retomariam as atividades, nomeadamente, aulas de grupo, aeróbica, e *step*.

Quinta-feira seria o dia do Remo. Após a saída da escola à mesma hora, iríamos com destino ao Douro para uma aula de Remo sob a Orientação da Professora estagiária Ana Filipa Silva, acompanhada por todos os colegas. Após a pausa para almoço, retomaríamos a atividade no pavilhão da escola, desta vez com danças tradicionais e também contemporâneas.

Sexta-feira, de manhã seria uma ida “livre” a praia, com saída da escola a mesma hora, e da parte da tarde voltaríamos a retomar as atividades com BTT e mini corridas de *kartings*.

As duas semanas seguintes, correriam da mesma forma. Esperávamos com isto, conseguir dinamizar e apelar a prática da educação física de uma forma bastante lúdica e diversificada, para que pudéssemos chegar não só aos nossos alunos mas a todos. Assim o objetivo central seria incentivar pais, avós, tios e primos a acompanhar e ter um papel ativo nos tempos livres

#### **4.5. Área 4 - Desenvolvimento profissional**

A área 4 reveste-se de uma enorme importância para o professor. O seu objetivo geral passa por perceber a necessidade do desenvolvimento profissional partindo da reflexão acerca das condições e do exercício da atividade, da experiência, da investigação e de outros recursos de desenvolvimento profissional. Deverei ter sempre em conta que é necessário uma autoformação e desenvolvimento profissional. Quanto mais nos desenvolvermos profissionalmente mais preparados estamos para encarar as novidades e atualizações do “mercado escolar”. E não só a nível dos conhecimentos teóricos e práticos da Educação Física. A nível legislativo, o professor deverá procurar formação para poder agir com congruência e de acordo com a lei. Erros poderão ser cometidos se houver desconhecimento dos regulamentos, normas e leis.

Face ao anterior um objetivo proposto foi o de partilharmos os problemas e desenvolver o espírito de colaboração (em geral, na escola, no departamento e no núcleo de estágio). Uma grande dificuldade foi a disponibilidade de tempo para poder reunir com o núcleo, pois nem sempre havia compatibilidade de horários.

#### **4.5.1. Currículos Normais e Currículos Alternativos. Dilema.**

Embora tenha pouca experiência acompanhava as reuniões e eventos organizados na escola com o intuito de entender de que forma se desenvolviam as tarefas.

Numa das reuniões intercalares discutimos a avaliação de um aluno NEE da turma. Esta recordação faz-me refletir acerca de uma problemática do programa de Educação Física. Esta problemática está relacionada com outro objetivo traçado para a área 4: intervir nas diferentes dimensões da sua atividade profissional revelando uma elevada consciência crítica social, política e assumindo a iniciativa para a promoção, desenvolvimento da igualdade de direito/deveres, a justiça social e do exercício da democracia.

Um aluno portador de NEE não significa propriamente que seja prejudicado, mas também que obtenha vantagem sobre os outros alunos sem necessidades especiais. Trata-se de igualdade e equidade de tratamento, direitos e deveres. No entanto o programa de Educação Física não está preparado para se adequar às necessidades destes alunos, isto é, não existe um programa nacional que se destine a estes alunos. Não só falo no programa curricular de Educação Física mas no programa nacional de todas as outras disciplinas. Esta discussão surgiu numa reunião de Conselho de Turma onde se decidia se o “Júlio” (nome fictício do aluno NEE) deveria transitar ou não de ano. Para além da deficiência já apontada, este aluno também apresenta défice a nível mental e no processamento cognitivo, isto é, não sabe ler e tem imensas dificuldades em escrever. O problema é que o sistema educativo sofre de algumas deficiências e aqui observa-se um desses “erros”. O atual sistema educativo exige que para os alunos frequentarem o 8º ano necessitam de responder a competências gerais e específicas. Neste caso, na disciplina de Língua Portuguesa, é necessário garantir a cada aluno, em cada ciclo de escolaridade, o desenvolvimento de competências específicas no domínio do modo oral (compreensão e expressão oral), do modo escrito (leitura e expressão escrita) e do conhecimento explícito da língua. Ainda que esta competência implique processos cognitivos e linguísticos complexos,

nomeadamente os envolvidos no planeamento, na formatação linguística, na revisão, na correção e na reformulação do texto, dos quais o referido aluno não é capaz. Assim, os professores discutiam o facto do mesmo ter chegado ao 8º ano sem cumprir estes requisitos. A verdadeira “culpa” está na Lei de Bases do Sistema Educativo e os professores tornam-se cúmplices dessa falha. A verdade é que o aluno mesmo não querendo seguir estudos é capaz de trabalhar e ser útil a sociedade. Alguns professores defendiam que o “Júlio” deveria repetir o ano pois não sabe ler nem escrever e que nunca o deveriam ter “empurrado” de ano para ano. Sugerem ainda que o Ministério da Educação deveria ter conhecimento destes alunos e da sua situação. Por outro lado, outros professores defendem que não devem “empatar” a vida do aluno. Tudo isto resulta num dilema com epicentro no referido aluno.

No entanto, existe sempre a possibilidade dos currículos alternativos. Importa aqui perceber a função destes mesmos currículos, a quem se dirigem, como e quem pode usufruir destes. Senti a necessidade de perceber se seria uma boa solução para o “Júlio”.

O Ministério da Educação remeteu a Circular nº 17/2006 com algumas orientações. Uma delas fala que a criação de um currículo alternativo deve ser uma medida de exceção que só deverá ocorrer depois de esgotadas as outras formas de apoio às crianças e jovens com dificuldades escolares. A segunda medida diz que os alunos com idade igual ou superior a 15 anos, em risco de abandono escolar sem completarem a escolaridade obrigatória, devem ser integrados em Cursos de Educação Formação que lhes conferem não só uma certificação escolar, mas também uma qualificação profissional.

A elaboração do currículo alternativo é confiada à equipa de professores/formadores que, no ano letivo seguinte, lecionará a turma e deve ter como referência as competências essenciais definidas para o ciclo de ensino a que se reporta o percurso alternativo e o conhecimento das necessidades do público-alvo.

Agora questiono-me qual será a melhor solução? O “Júlio” ser integrada no currículo alternativo? Continuar no currículo normal?

Tendo a certeza que o “Júlio” não terá expectativas de ingressar no ensino superior, será conveniente terminar a escolaridade obrigatória para poder trabalhar e tornar-se independente. É um aluno que poderá ser útil para a sociedade e sentir-se integrado pois apresenta um comportamento educado e sabe estar. A sua postura leva a crer que tem uma boa educação perante os outros sabendo respeitar.

Penso que o melhor seria ingressar num Curso de Educação Formação da preferência dele para se sentir motivado e preparado para trabalhar.

Concluí-se que o conceito de desenvolvimento profissional comporta termos para além de renovação, reciclagem e aperfeiçoamento e formação permanente. Tem uma conotação de evolução. O professor aquando o término do seu curso não é um “produto acabado” mas sim um sujeito que irá dar continuidade à sua formação inicial. Quando adota esta perspetiva estará em constante evolução e interação com novos saberes, mantendo uma visão crítica.



## **5. CONCLUSÕES E PERSPETIVAS PARA O FUTURO**



Ao longo do ano letivo adquiri conhecimentos teóricos e práticos indispensáveis à minha atuação na escola. Foi um ano marcado por uma constante aprendizagem mas também por experiências do tipo ensaio-erro. Isto porque devido à minha imaturidade natural fui aprendendo com os erros. Esta aprendizagem resultou de uma perspectiva crítica que adotei ao longo do ano. Tal como foi dito anteriormente, o professor necessita de ser reflexivo e procurei, de acordo com a minha formação, refletir em toda a minha atuação. Contudo, não considero que a minha formação tenha concluído por aqui. Esta minha formação inicial foi um ponto de partida para uma formação permanente e constante. Estamos em constante mudança, tal como o ensino e todo o contexto escolar, e o desenvolvimento profissional e pessoal do professor deverá acompanhar estas alterações.

Revendo todo o meu processo de atuação na escola, como professora-estagiária, posso concluir que foi um ano enriquecedor, pois aprendi muito com as experiências na prática educativa, transportando novos conhecimentos, novas soluções para problemas, novos ensaios e uma maior preparação para o desempenho docente.

Idealizei uma grande perspectiva para o futuro que gostaria de concretizar era lecionar as aulas de Educação Física em Países de Língua Oficial Portuguesa (PALOP).



## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



Coll, C., Martin, E., Mauri, T., Miras, M., Onrubia, J. Solé, I. & Zabala, A. (2001). O construtivismo na sala de aula. Novas perspetivas para a ação pedagógica. Edições Asa.

Cortesão, L. (1982). Escola, Sociedade. Que relação? Biblioteca das Ciências do Homem/Ciências da Educação. Edições Afrontamento.pp.178-179

García, C. (1992). “Formação de professores e profissão docente”, in Nóvoa, A. (coord.). Os professores e a sua formação. Lisboa. Publicações Dom Quixote. Pp. 62-63

Gómez, A. (1992). O pensamento prático do professor: a formação do professor como profissional reflexivo in Nóvoa, A. (coord.), (1992). Os professores e a sua formação. Lisboa. Dom Quixote p.104

Matos, M., Simões, C., Carvalhosa, S., Reis, C., & Canha, L. (2000). A Saúde dos Adolescentes Portugueses: estudo nacional da rede europeia HBSC/OMS (1998). Faculdade de Motricidade Humana. Gráfica 2000

Matos, Z. (2010-2011) Normas Orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da FADEUP. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Nóvoa, A. (1992). “Formação de professores e profissão docente”, in Nóvoa, A. (coord.). Os professores e a sua formação. Lisboa. Publicações Dom Quixote.

Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto (2011). Livro Verde da Atividade Física. Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

Patrício, M. (1997). A Escola Cultural e os Valores. II Congresso da AEPEC – Associação da Educação Pluridimensional e da Escola Cultural. Porto Editora.

Pereira, A. (2004). Educação Multicultural. Teorias e Práticas. Porto: Asa Editores

Pieron, M. (1984). Reactions a la prestation (Retroactions feedback), Chapitre 10. In Pieron, M. (1984). *Pedagogie de Activités Physiques*. Université de Liege.

Pluridimensional e da Escola Cultural Évora/Portugal. Colóquios Aepec, Universidade de Aveiro, 1991.

Rosado, A. E Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*. Edições Faculdade Motricidade Humana.

Santos, M. (Ed.). (1992). *A Escola Cultural como Fator de Promoção do Sucesso Educativo*. Edição de AEPEC – Associação da Educação

Sardinha, L.B., Matos, M.G., Loureiro, I. (1999) *Promoção da Saúde. Modelos e Práticas de intervenção nos âmbitos da atividade física, nutrição e tabagismo*. Faculdade de Motricidade Humana.

Shephard, R. J. (1990). Sport, physical fitness and the costs of public health. *Sport Sci. Rev.* 13:9-13

Siedentop, D. (1992). *Aprender a enseñar la Educacion Física*. Inde Publicaciones, Espanã.

Siedentop, D.(1987) "The theory and Practice of Sport Education". in: G. Barrete, R. Feingold, C. Rees &M. Piéron (Eds): *Myths, Models and Methods in Sport Pedagogy*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

Valente, O. (1989). «A educação para os valores». In: Lemos, P. e tal. *O ensino básico em Portugal*. Porto. ASA.

Vickers, J (1990). *Instructional design for teaching physical education: A knowledge structures approach*. Human Kinetics. Champaign Illinois.

**ANEXOS**



**Anexo 1: valores *FITNESSGRAM* para a zona saudável de Aptidão Física – Raparigas<sup>3</sup>**

Raparigas				
Idade	Vai Vem (percursos)	Abdominais (execuções)	Flexões de Braços (execuções)	Senta e Alcança (cm)
9		9-22	6-15	23
10	15-41	12-26	7-15	23
11	15-41	15-29	7-15	25,5
12	23-41	18-32	7-15	25,5
13	23-51	18-32	7-15	25,5
14	23-51	18-32	7-15	25,5
15	23-51	18-35	7-15	30,5
16	32-51	18-35	7-15	30,5
17	41-51	18-35	7-15	30,5
+ 17	41-51	18-35	7-15	30,5

<sup>3</sup> Retirado de:

Núcleo de Exercício e Saúde (sem data). *FITNESSGRAM* – Manual de Aplicação de Testes. Faculdade Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

**Anexo 2: valores *FITNESSGRAM* para a zona saudável de Aptidão Física – Rapazes<sup>4</sup>**

Rapazes				
Idade	Vai Vem (percursos)	Abdominais (execuções)	Flexões de Braços (execuções)	Senta e Alcança (cm)
9		9-24	6-15	20
10	23-61	12-24	7-20	20
11	23-72	15-28	8-20	20
12	32-72	18-36	10-20	20
13	41-72	21-40	12-25	20
14	41-83	24-45	14-30	20
15	51-94	24-47	16-35	20
16	61-94	24-47	18-35	20
17	61-94	24-47	18-35	20
+ 17	61-94	24-47	18-35	20

<sup>4</sup> Retirado de:

Núcleo de Exercício e Saúde (sem data). *FITNESSGRAM* – Manual de Aplicação de Testes. Faculdade Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

### Anexo 3: Avaliação da Composição Corporal dos alunos

Nome	Idade	Altura	Peso	% MG	Pregas (mm)	
					Tricipital	Abdominal
ld 01	13	1.65	53.3	24.5	13	15
ld 02	13	1.60	60.9	32.6	25	26
ld 03	14	1.70	72.4	32.6	23	23
ld 04	13	1.67	47.1	20.8	13	17
ld 05	13	1.53	45.3	21.8	16	15
ld 06	13	1.71	66.9	31.4	29	28
ld 07	13	1.55	40.5	10.5	10	7
ld 08	13	1.69	56.3	16.6	19	18
ld 09	13	1.59	44.7	22.0	13	15
ld 10	14	1.59	40.6	9.6	9	5
ld 11	13	1.53	38.5	17.2	10	9
ld 12	13	1.80	80.7	20.1	19	23
ld 13	15	1.64	49.0	9.3	9	9
ld 14	13	1.68	67.2	19.0	15	26
ld 15	13	1.60	46.6	11.6	8	9
ld 16	14	1.59	52.4	21.8	18	23

#### Anexo 4: Avaliação da Aptidão Física dos alunos

Nome	Sexo	Altura	Idade	Vai-vém	Abd.	Extensão MS	“Senta e Alcança”	Observação
Id 01	F	1,65	13	24	75	7	25,5	Apto
Id 02	F	1,60	13	15	47	9	25,5	Apto
Id 03	F	1,70	14	30	58	8	16	Apto
Id 04	F	1,67	13	30	75	7	29	Apto
Id 05	F	1,53	13	28	58	12	39	Apto
Id 06	F	1,71	13	24	75	9	26	Apto
Id 07	F	1,59	13	30	75	12	35	Apto
Id 08	F	1,53	13	43	75	5	28	Apto
Id 09	M	1,55	13	84	75	8	25,5	Apto
Id 10	M	1,69	13	38	75	4	34,5	Não Apto
Id 11	M	1,59	14	74	75	20	33,5	Apto
Id 12	M	1,80	13	74	75	19	50	Apto
Id 13	M	1,64	15	43	2	12	27	Não Apto
Id 14	M	1,68	13	43	75	17	27	Apto
Id 15	M	1,60	13	66	75	20	30,5	Apto
Id 16	M	1,59	14	43	75	7	21	Apto

## Anexo 5: Micro-programa de desenvolvimento de Força dos MS

Semana	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>
Nº de circuitos	1	2	2	1	A V A L I A Ç Ã O
Flexão MS (execuções)	12	15	18	10	
Abdominais (execuções)	12	15	20	12	
Flexão MS- Rotação longitudinal do corpo (Postura) – Flexão MS 	6	8	10	8	
Dorsais (execuções)	12	15	20	12	
Tríceps (execuções)	8	12	14	12	
“Carrinho de mão” (execuções)	<b>1x15m</b>	<b>2x15m</b>	<b>2x20m</b>	<b>1x20m</b>	
Tempo de intervalo entre estações	<b>60''</b>	<b>45''</b>	<b>30''</b>	<b>60''</b>	
Tempo de intervalo entre circuitos		<b>3'</b>	<b>3'</b>		

