



UNIVERSIDADE DO PORTO

FACULDADE DE DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Estágio Profissional: um caminho construído... desconstruído...
reconstruído!

Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto 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).

Orientadora: Prof. Doutora Elisa Marques

Ricardo Miguel Amaral da Cruz Pereira

Porto, junho de 2013

Ficha de Catalogação

Pereira, R. (2013). Estágio Profissional: um caminho construído... desconstruído... reconstruído. Porto: R. Pereira. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVES: ESTÁGIO PROFISSIONAL, PROFESSOR ESTAGIÁRIO, INSTRUÇÃO, CONDIÇÃO FÍSICA

Para a minha esposa

Onde quer que estejas, eu estarei por perto

A qualquer lugar que vás, eu estarei lá.

Todas as vezes que me chamares, eu estarei lá

Todas as promessas que faço são para cumprir

Porque senão que marido seria eu

Se fosse embora quando mais precisas de mim?

O que são palavras se não as queremos dizer

Mas dizemos à mesma.

O que são palavras, se são elas que te trazem bons momentos

Quando é amor, dizemos em voz alta

E essas palavras nunca desaparecem.

Essas palavras ficam, mesmo quando vamos embora.

Eu sei que um anjo foi enviado apenas para mim

E eu sei que estou onde deveria estar

E estarei para sempre a teu lado

Eu não me vou embora, quando precisares de mim

Eu quero o meu anjo sempre perto de mim

AGRADECIMENTOS

Agradeço:

À Professora Orientadora, Professora Doutora Elisa Marques, pela disponibilidade e ajuda ao longo deste ano intenso e repleto de desafios.

À Professora Cooperante, Professora Adriana Silva, por tudo o que me ensinou e por me ter ajudado a crescer enquanto professor.

Ao meu fantástico Núcleo de Estágio, Liliana Ramos e Hernâni Silva, por todo o tempo passado juntos nas tarefas do estágio, mas sobretudo pelo grande espírito de grupo que criámos.

Ao Grupo de Educação Física, por todos os bons momentos que me proporcionaram.

À Professora Manuela por me ter ensinado tanto sobre o Desporto Escolar.

À Professora Lurdes Soares, por ter partilhado comigo a sua experiência como diretora de turma.

Aos meus fabulosos alunos, pelo excelente ano letivo que me proporcionaram.

Ao Professor André Seabra, pela disponibilidade, paciência e ajuda no tratamento dos dados.

Aos meus pais, pela educação, apoio e ajuda que me deram e que me permitiu chegar onde cheguei.

À minha segunda mãe, Gracinda César, por todo o apoio que me deu nas horas mais difíceis da minha vida e por estar sempre presente quando precisei.

Ao meu avô Ciano, ao meu avô Pá e à minha avó Laurinda, apesar de já terem partido, nunca me esqueci de vocês e as grandes lições de vida que me ensinaram. Cheguei aqui graças a vocês!

À minha avó Mi, por ainda estares presente na minha vida e por todas aquelas vezes que me levavas o lanche à escola. Este momento também é teu.

À mulher da minha vida, pela paciência, carinho, compreensão e amor ao longo destes 13 anos de casamento.

Aos meus filhos, João e Gonçalo, desculpem o pouco tempo que tive para vocês, mas nunca se esqueçam que vos amo com todas as minhas forças.

E peço desculpa se me esqueci de alguém, mas tudo o que escrevi é pouco para expressar a minha gratidão a todos aqueles que fizeram parte da minha vida, nos momentos bons e menos bons.

A todos o meu sincero obrigado!!

ÍNDICE

Resumo	IX
Abstract.....	XI
1. PREÂMBULO.....	13
2. A PARTIDA	17
3. ESTÁGIO PROFISSIONAL.....	21
4. OS PRIMEIROS QUILÓMETROS.....	21
3. A MINHA ESCOLA	29
3.1 QUEM SÃO OS MEUS ALUNOS?.....	33
3.2 OS GRANDES DESAFIOS.....	37
3.3 O QUE É ENSINAR?.....	41
3.4 E O QUE É ENSINAR EDUCAÇÃO FÍSICA?	45
3.5 O DIRETOR DE TURMA ENQUANTO PONTE ESCOLA – PAIS	53
3.6 O DESPORTO ESCOLAR.....	57
3.7 O CORTA MATO	61
3.8 O CORFEBOL	65
3.8.1 O PRIMEIRO JOGO	67
3.9 O TORNEIO DE JOGOS TRADICIONAIS: O ANTES, O DURANTE E O DEPOIS	73
4. SER PROFESSOR: PROFISSÃO ÚNICA!	77
5. A IMPORTÂNCIA DA INSTRUÇÃO E DO FEEDBACK NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	81
6. DESENVOLVER A APTIDÃO FÍSICA – O CONTRIBUTO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	89
7. A CHEGADA À META	105
SÍNTESE FINAL	111
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	115

ANEXOS	CXIX
---------------------	-------------

Resumo

O Relatório de Estágio pretende ser um reflexo que retrate de forma clara e objetiva o Estágio Profissional, realizado no ano letivo de 2012/2013. Este é composto pela prática de ensino supervisionada e pelo Relatório de Estágio. O Estágio Profissional ocorreu na Escola S/3 Arquiteto Oliveira Ferreira, na qual eu, juntamente com a professora cooperante, a professora orientadora da faculdade e os meus dois companheiros de viagem formamos o núcleo de estágio.

Este documento visa relatar de uma forma verdadeira todo o meu processo de crescimento como professor ao longo do ano letivo e no qual o professor estagiário esteve responsável por uma turma e por todas as decisões relativas ao planejamento, aplicação e avaliação do ensino.

O relatório encontra-se organizado em 7 grandes capítulos: após o “Preâmbulo”, o segundo capítulo está destinado à “Partida”, no qual mostro as minhas raízes, as minhas vivências e qual a influência que tiveram na escolha deste caminho; o terceiro “Estágio Profissional”, pretende descrever o que é o Estágio Profissional e os seus contextos legal, institucional e funcional. Este capítulo coloca em relevo o meu processo evolutivo como Professor num contexto potenciador de aprendizagens quer como parte de um grupo quer individualmente; o quarto “Participação na Escola”, analisa as atividades nas quais participei; o quinto “Ser Professor: profissão única” pretende mostrar que, apesar de todas as dificuldades, a recompensa que temos é impagável; o capítulo seis está relacionado com o meu projeto de investigação- ação que realizei; o sétimo “A chegada à meta”, é descrita a importância da experiência no ano de estágio e as expectativas como futuro professor.

Da soma de todos estes capítulos, com todas as experiências vividas e que foram essenciais no meu desenvolvimento profissional, surgiu um documento que tem como propósito transmitir que o nosso processo de desenvolvimento é muito mais do que conduzir a turma no processo de ensino-aprendizagem.

PALAVRAS-CHAVES: ESTÁGIO PROFISSIONAL, PROFESSOR ESTAGIÁRIO, INSTRUÇÃO, CONDIÇÃO FÍSICA

Abstract

The Internship Report aims to be a reflection that portrays clearly and objectively the Internship conducted in the academic year 2012/2013. It consists of the supervised teaching practice and the final Report. The Internship was led in the Arquitecto Oliveira Ferreira School S / 3, in which I, along with the cooperating teacher, the supervisor and my two traveling colleagues form the Internship group.

This document aims to truly report the growth process that I experienced as a teacher during the academic year and in which I was responsible for one class and for all decisions concerning the different teaching phases, namely periodization, implementation and evaluation.

The present report is organized in seven main chapters; following the "Preamble", the second chapter is devoted to the "beginning", in which I describe my roots, my previous experiences and their influence in this path; the third "Professional Internship" describes the most relevant domains: legal, institutional and functional. This chapter emphasizes the evolutionary process as Professor sounded by a enriched environment of learning, that I followed both as part of a group and individually; the "Participation in School", analyzes the activities promoted in the school community; the fifth "Being Teacher: unique profession" shows that, despite all the difficulties, the reward is priceless; the research-action study is presented in the next chapter; in the seventh chapter " Arriving to the finish line", I discuss the significance of this experience and the expectations that I have as a future teacher.

The sum of all these chapters, with all the practice, involvement and commitment that were crucial to my professional development, emerged a document that aims to convey that our development process is much more than leading a physical education class in the teaching-learning process.

KEY WORDS: PROFESSIONAL INTERSHIP, TRAINEE TEACHER, INSTRUTION, PHYSICAL CONDITION

1. PREÂMBULO

O ano de Estágio é o ano! É o ano em que o estudante se transforma em professor e no qual evolui no seu conhecimento e tem a oportunidade de tomar decisões autônomas, como consequência da crescente percepção acerca do que é ser professor. É no estágio que surge a oportunidade de aplicar o conhecimento e as experiências aprendidas na Faculdade num contexto real.

É no confronto com a escola real que o professor- estagiário desenvolve as suas aptidões para a profissão, pois como refere Roldão (2007), aprende-se e exerce-se na prática.

Para além deste confronto, note-se que as experiências boas e menos boas que acontecem durante o Estágio devem levar o professor- estagiário a pensar e a refletir sobre essas mesmas experiências com o objetivo de construir um livro aberto sobre o seu percurso que depois se irá mostrar como um instrumento fundamental para o seu crescimento enquanto profissional.

O ano de Estágio é também o encerrar de uma maratona na qual o futuro professor desfruta de um conjunto de experiências tão variadas, pois tudo ocorre numa escola real. Neste contexto de convergências de exigências, socorri-me de todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos que antecederam o estágio e que possibilitaram que as minhas decisões fossem fundamentadas e no qual existe a passagem do conhecimento teórico para a prática.

O Estágio foi um percurso de independência progressiva, uma libertação resultante do confronto com a exigência da atividade profissional numa escola real e com alunos reais. Esta realidade foca intensamente a diferença entre o sonho eo real, entre o ideal e o possível e entre o querer e o poder. Nesta perspetiva, as dúvidas que nos invadem sobre como teremos de atuar, tornaram-se um grande desafio que me permitiu desenvolver uma característica fundamental que só poderia crescer na prática: a tomada de decisão aquando do imprevisto e de tudo o que é impossível controlar. Esta imprevisibilidade consegue ser ainda mais evidente nas aulas de Educação Física; daí ter comigo sempre um pensamento *“improviso planeado em vez de planeamento improvisado”*.

Para ultrapassar situações imprevistas, fui juntando um conjunto de estratégias e rotinas que me permitiram responder de forma mais eficiente a essas mesmas situações e que me permitiram manter a organização da aula e

os objetivos pré- determinados. Mas o Estágio é favorável ao surgimento de situações em que o professor- estagiário é obrigado a observar, a definir e a ponderar ideias através da reflexão. E é através desta reflexão que é possível transformar e evoluir o meu olhar sobre o que é a Escola e o seu papel na comunidade, aspecto fulcral no processo de construção da minha identidade enquanto professor.

Este documento é uma reflexão acerca da experiência vivida como professor- estagiário ao longo deste ano letivo que agora termina. Foi o ponto de partida e que me permitiu refletir sobre as dificuldades que irei encontrar e como as poderei ultrapassar e guiou toda a minha evolução como professor.

Defino o meu Relatório de Estágio como um documento que expõe todas as minhas vivências, todos os meus avanços e recuos neste meu trajeto como professor- estagiário.

2. A PARTIDA

Foi no dia 17 de julho de 1981 que me dei a conhecer ao mundo. Apesar de desde tenra idade ter sido posto à prova, resisti e sobrevivi a todas as adversidades.

Desde que me lembro de 'ser' que o desporto fez parte da minha vida. Comecei a minha prática desportiva na ginástica, mais particularmente trampolins com 6 anos. Passados dois anos, os meus pais decidiram que seria altura de aprender a nadar e comecei a ter aulas de natação. Devo confessar que não morri de amores pela natação, pois o único pensamento que tinha era o de aprender a nadar depressa para poder deixar a natação. Talvez influenciado pelo meu grande amigo de toda a vida, comecei a jogar voleibol com 9 anos e continuei até aos 11 anos. Foi nesta altura que apareceu o desporto que ainda hoje me apaixona: o futebol. A partir dessa altura, nunca mais deixei de jogar futebol e posso-me orgulhar de por todos os clubes que representei, ter deixado grandes amigos e uma imagem, penso eu, de um grande homem.

A minha paixão pelo desporto vem, como acabei de descrever, quase desde o berço. Sempre adorei participar desporto e todos me dizem que tudo o que tivesse uma bola, eu sabia jogar!

Mas como agora já estou a entrar na fase, denominada descendente (decréscimo de performance/desempenho e rendimento desportivo) de jogador de futebol, abracei um novo projeto que foi o de ser coordenador da formação da modalidade. É mais uma ligação ao desporto e, em particular ao futebol, e aqui posso também deixar a minha marca, pois estou procuro implementar novas ideias (a que os pais não estavam habituados), mas que acredito serem fundamentais para que as crianças gostem de jogar futebol e de estarem no nosso clube.

Mas a minha vida não se resume só ao futebol. Casei com 19 anos e fui também pai com 19 anos. Assim entrei no quádruplo papel de pai, marido, estudante e trabalhador, tudo isto apenas com 19 anos! Naquela altura, dediquei-me mais ao meu trabalho (era profissional de futebol), pois sonhava chegar ao topo da carreira. Este foi um sonho que ficou por realizar, mas existiram outros, igualmente importantes, que surgiram: o de terminar a licenciatura e ser professor. Entrei no ensino superior em 1999 e dediquei-me de corpo e alma ao curso a partir de 2004, altura em que entrei nesta

Faculdade. Desde essa altura, senti que estava no local certo para dar continuidade ao meu objetivo, pois esta é, para mim e por “ser a minha”, a melhor faculdade de desporto do país. Era com grande prazer que ia para as aulas ouvir os meus professores, pois todos eles, para além de serem conhecedores profundos da sua área, eram e são seres humanos fantásticos, sempre disponíveis e inexcedíveis no seu conhecimento do que é ser professor. A minha vida sofreu mais uma alteração em 2010, com o nascimento do meu segundo filho. Modificou um pouco a minha rotina diária, visto que o meu filho mais velho já tinha 10 anos e era já muito autónomo. Ou seja, fiquei com o meu tempo um pouco mais limitado, mas revejo-me nas palavras de Fernando Pessoa “...tudo vale a pena quando a alma não é pequena!”.

No segundo semestre do 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, tive a minha primeira experiência como professor nas unidades curriculares de didática de ginástica, dança, andebol, basquetebol, voleibol e natação. Destas a que me proporcionou mais momentos de inspiração foram as aulas de dança, porque de uma turma pouco interessada e muito inibida, conseguimos criar uma coreografia e todos os alunos a realizaram. Também foi importante, porque também eu me desinibi um pouco, dado que tenho uma personalidade muito fechada.

No que toca às razões que me levaram a enveredar por este caminho algo sinuoso e com diferentes obstáculos, são óbvias: para além de querer ser um profissional do desporto, o que verdadeiramente ambiciono é ser professor de Educação Física numa escola. Mas como também sei da cada vez maior dificuldade de colocação de professores nas escolas públicas e privadas, estou a ponderar seriamente, caso não seja colocado, em continuar a minha formação e passar ao doutoramento e assim tentar alcançar o meu grande sonho: ser professor universitário!

Sinto que tenho uma bagagem enorme de conhecimentos adquiridos ao longo destes 31 anos de vida e estou mais do que preparado para me lançar deste avião, munido do meu paraquedas, pronto para enfrentar rajadas de ventos mais e menos fortes e que este estágio seja a aterragem perfeita e em terra firme.

3. ESTÁGIO PROFISSIONAL

O Estágio Profissional na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto enquadra-se de acordo com determinadas exigências legais e institucionais

Neste contexto, e no que toca ao enquadramento legal, o modelo de Estágio Profissional tem como base a legislação específica da Habilitação Profissional para a Docência, mais em concreto o Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro, do qual destaco:

Artigo 14: *“As atividades integradas na componente de iniciação à prática profissional obedecem às seguintes regras:*

a) Incluem a observação e colaboração em situações de educação e ensino e a prática de ensino supervisionada na sala de aula e na escola, correspondendo esta última ao estágio de natureza profissional objecto de relatório final a que se refere a alínea b) do n.º 1 do artigo 20.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de Março;

b) Proporcionam aos formandos experiências de planificação, ensino e avaliação, de acordo com as competências e funções cometidas ao docente, dentro e fora da sala de aula;

c) Realizam-se em grupos ou turmas dos diferentes níveis e ciclos de educação e ensino abrangidos pelo domínio de habilitação para a docência para o qual o curso prepara, devendo, se para o efeito for necessário, realizar-se em mais de um estabelecimento de educação e ensino, pertencente, ou não, ao mesmo agrupamento de escolas ou à mesma entidade titular, no caso do ensino particular ou cooperativo;

d) São concebidas numa perspectiva de desenvolvimento profissional dos formandos visando o desempenho como futuros docentes e promovendo uma postura crítica e reflexiva em relação aos desafios, processos e desempenhos do quotidiano profissional.”

A nível institucional, o Estágio Profissional é uma unidade curricular do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário. Os documentos que norteiam o Estágio Profissional são o Regulamento Geral dos segundos ciclos da UP, Regulamento Geral dos segundos ciclos da FADEUP e o Regulamento do curso de mestrado em ensino da educação física. As atividades do Estágio Profissional incluem a prática de ensino supervisionada, na qual o estagiário será responsável por uma turma e por todas as atividades de planeamento,

realização e avaliação do ensino. Todo este processo é supervisionado por uma professora cooperante (docente da escola) e pela orientadora do Estágio (docente da FADEUP).

O Estágio tem a duração de um ano letivo, sendo este entre os terceiro e quarto semestres do 2º ciclo de estudos. As atividades do Estágio Profissional iniciam-se a 1 de setembro e prolongam-se até ao final do ano letivo da escola na qual é realizado o Estágio Profissional.

O Estágio é realizado em conjunto com uma escola cooperante, no qual todas as atividades letivas e não letivas devem respeitar as orientações da escola, em particular, o Projeto Educativo de Escola, o Projeto Curricular de Escola, o Projeto de Departamento de Expressões (no qual se insere a Educação Física), o Projeto Curricular de Educação Física, o Projeto Curricular de Turma e o Projeto de Desporto Escolar.

4. OS PRIMEIROS QUILÓMETROS

O dia pelo qual tanto esperei estava a alguns dias de acontecer. Tantos anos a estudar, tantos sacrifícios que fiz, tantas horas dedicadas a este objetivo.

Tentei preparar tudo com antecedência para prevenir todos os cenários, pois gosto de ter tudo bem organizado e procuro sempre prever todos as situações/acontecimentos possíveis e imaginários.

Iria entrar num mundo completamente novo, o mundo dos Professores. Este era mais um desafio que procurei encarar com grande entusiasmo e determinação, pois quero muito ser Professor, porque quero ter uma influência importante na vida dos meus alunos quer na escola, quer mesmo nas suas vidas pessoais e profissionais.

No dia 6 de setembro de 2012, tive a primeiro encontro com a Professora Cooperante. Este encontro aconteceu na minha escola de Estágio e serviu para conhecer as instalações da Escola e quais os procedimentos a ter em conta antes das aulas, que incluem por exemplo, levantar o livro de ponto, verificar se temos alguma convocatória/ mensagem do Departamento de Expressões ou do Grupo Disciplinar de Educação Física.

Foi um dia especial, pois foi o primeiro dia em que fui tratado na Escola como Professor, ou seja, uma pessoa com alguma responsabilidade e estatuto na Escola.

Alguns dias depois assisti à primeira reunião geral de Professores. Foi uma reunião, na qual se tratou de assuntos importantes para os Professores e para os alunos, tais como os minutos sobranes, os apoios educativos, o desporto escolar, a ACATA e a questão das substituições. As ideias fundamentais da Diretora passam pela procura de um ensino mais eficaz, combatendo sobretudo o insucesso escolar através de algumas novas medidas com a colocação de tardes de apoio como fazendo parte do horário dos alunos.

Nas reuniões seguintes, com o Departamento de Expressões e Grupo Disciplinar de Educação Física debateram-se alguns assuntos mais prementes.

Iniciei desta forma o meu percurso de professor estagiário, onde comecei a esboçar o perfil que quero ter enquanto Professor e o que fazer para conquistar a nossa autoconfiança, a confiança da turma e o controlo desta. Como é evidente, na fase inicial, o mais importante não é lecionar as

modalidades (dominar o conteúdo), mas conseguir controlar a turma e a confiança dos alunos.

Quero ser Professor como sou pai, ou seja, tentando ser justo e coerente com todos, ajudar todos da mesma forma e tentar que os elementos da turma se entrem ajudem.

3. A MINHA ESCOLA

Em setembro iniciou-se uma nova etapa da minha formação. Apesar de ser a continuação do caminho iniciado em 1999, este ano seria uma experiência completamente diferente, pois esta iria ocorrer fora da Faculdade. Esta nova realidade com a qual me iria confrontar, fez-me pensar sobre o papel da Escola e dos Professores na edificação da sociedade.

A Escola e os Professores são, hoje mais do que nunca, fundamentais no processo de formação dos nossos jovens, pois uma imensa parte do tempo da sua infância e adolescência é passado na Escola. Os Professores têm a oportunidade de participar ativamente na formação da criança e do jovem, tentando fazê-los adquirir um conjunto de normas, comportamentos, atitudes e valores que lhes irá permitir integrarem-se na sociedade, ou seja, fora da Escola.

Com a necessidade da Escola formar jovens em consonância com a norma social (individual e coletivo), é essencial que a Escola demonstre esta preocupação no seu Projeto Educativo de Escola e no Projeto Curricular de Escola. Saliento que estes projetos devem estar em concordância com a cultura e o contexto no qual a Escola está inserida. É possível, então, definir e determinar estratégias de intervenção com o objetivo de proporcionar aos nossos jovens um processo educativo estruturado e orientado em função daquilo que se perspetiva para o seu futuro.

Neste sentido, o Grupo de Educação Física tem características especiais e deve utilizá-las para promover, desenvolver e potenciar nos alunos capacidades importantes para a sua vida futura. A Educação Física permite melhorar um enorme conjunto de aspetos relacionados com o corpo e com o movimento.

Deste modo, a possibilidade da Educação Física poder desenvolver nos alunos comportamentos que poderão transferir para a sua vida social, surge como um contributo exclusivo da nossa disciplina. Neste ponto de vista, as batalhas contra o analfabetismo motor, a promoção de estilos de vida saudáveis, assim como o gosto pela atividade física, demonstram o valor desta disciplina. Também desenvolve a cooperação e o relacionamento interpessoal, na busca do sucesso numa determinada tarefa, como também potencia a responsabilização e autonomia.

O reconhecimento da disciplina de Educação Física como uma disciplina diferente das restantes reside no simples facto de esta estar presente em todos os anos de escolaridade obrigatória.

Conhecermos o contexto no qual estamos inseridos é fundamental. Assim sendo, acho importante apresentar a Escola na qual realizei o Estágio Profissional, a Escola S/3 Arquiteto Oliveira Ferreira.

Desde logo, uma característica que sobressaiu foi o facto de estar dividida por blocos, o que proporciona uma melhor organização da Escola. O bloco administrativo, no qual se encontram os serviços administrativos, a biblioteca e as salas de trabalho dos Professores, assume um lugar de destaque, pois é o primeiro bloco que encontramos quando entramos na Escola.

Quanto aos restantes blocos, estão colocados muito próximos do bloco administrativo e a ligação entre os blocos são cobertos, o que permite que os alunos possam circular pelo espaço da Escola. Outro aspeto que me surpreendeu foi o de haver música nos intervalos das aulas, o que promove um ambiente mais descontraído. Refiro também que o bloco mais afastado do bloco administrativo é o bloco no qual funcionam o refeitório e o espaço polivalente.

Os espaços para a Educação Física também são de boa qualidade, pois para além do pavilhão desportivo, que engloba quatro balneários (dois masculinos e dois femininos) e uma arrecadação para guardar o material, que existe em quantidade e a qualidade é satisfatória.

A Escola também possui um campo exterior de andebol, três campos de basquetebol e mais um espaço com duas tabelas de basquetebol, uma pista de atletismo e uma caixa de saltos. Para servir de apoio a estas infraestruturas existem mais quatro balneários (dois masculinos e dois femininos) e ainda um gabinete para os Professores. Mesmo assim, estes espaços não são suficientes para as necessidades da Escola, pois nos dias em que as condições climáticas são desfavoráveis, a turma que realiza aula no espaço exterior, é obrigada a ter uma aula teórica ou a ter uma aula improvisada num “cantinho” do pavilhão. Estes aspetos provocam graves prejuízos ao normal funcionamento das aulas assim como no cumprimento do planeamento.

3.1 QUEM SÃO OS MEUS ALUNOS?

Nas semanas que antecederam o início do Estágio, os meus pensamentos eram de esperança e de medo. Tinha a esperança de encontrar uma turma cheia de vontade de aprender e com muita predisposição para a prática desportiva, que quisesse aprender e com a qual também eu pudesse crescer e evoluir.

Naquela fase, o meu maior medo era o de encontrar uma turma indisciplinada e que, por isso, não conseguisse controlar os alunos, porque assim seria quase impossível lecionar aulas dinâmicas e diferentes do habitual ao longo do ano. Antecipava com desânimo que este facto, juntamente com uma postura mais inflexível, mais de ditador, ia prejudicar a minha relação com os alunos; relação esta que queria que fosse próxima [aproximando-se até (mas dentro dos limites) da relação que tenho com os meus filhos], e que seria essencial num compromisso entre ambos, professor e alunos.

Existia ainda outra preocupação que me tirava o sono: como seriam os alunos da minha turma quanto ao seu empenho e desempenho motor? Tirava-me o sono, pois olhando às crianças e jovens de hoje, percebi que ia encontrar alunos desmotivados para a prática desportiva. E o porquê deste pensamento?! Pelo simples facto de, num passado não muito longínquo, as crianças e jovens corriam, jogavam futebol nas ruas e a desenvolver a sua coordenação motora e tinham gosto em fazer atividade física. Atualmente, a única parte do corpo que a maioria das crianças e jovens desenvolvem são os polegares ao jogarem hora e horas de videojogos. Este afastamento das práticas livres têm tido consequências gravíssimas ao nível do desenvolvimento motor dos jovens. Estes jovens de hoje, que serão os homens e mulheres de amanhã, são, na sua maioria, descoordenados e pouco dados ao esforço físico.

O meu objetivo era, assim, conseguir alterar esse tipo de comportamento e de pensamento na minha turma, fazendo-os chegar à conclusão de que o exercício físico é importante na manutenção de uma vida saudável e à melhoria da qualidade de vida.

3.2 OS GRANDES DESAFIOS

Quando pensava no Estágio, era frequente ocorrerem-me duas ideias completamente opostas. De um lado, as dificuldades com que me iria confrontar juntamente com todo o trabalho que envolve esta profissão. Por outro lado, sabia que este ano seria o culminar de um longo percurso e a passagem para a docência autónoma.

No início, devo confessar, sentia-me não receoso, mas antes ansioso, pois ia enfrentar situações completamente novas e distintas de todos os outros anos. Apesar de este ano ser o mais exigente por tudo o que o envolve, seria também o mais proveitoso, pois ia aprender e evoluir enquanto professor numa escola real e com alunos reais. Posso dizer que ia fazer trapézio com rede, sendo esta rede o apoio da Professoras Cooperante e da Professora Orientadora. Tinha o desejo de aprender com todas as pessoas envolvidas na comunidade escolar, principalmente com os meus companheiros de Núcleo. Ansiava pelas reuniões entre todos os intervenientes para que estas me levassem a um evoluir mais sustentado como resultado da troca de diferentes opiniões e pontos de vista.

Por isso, o Estágio é uma oportunidade do professor- estagiário utilizar e ir modificando os seus conhecimentos, pensamentos e conceções e buscar novas competências. O resultado desta constante busca seria uma independência progressiva que terminaria no professor autónomo, responsável e competente.

De acordo com Grossman (1990), o professor deve ter um bagagem de conhecimentos para poder exercer a sua função com eficácia. Este mesmo autor refere que o professor competente possui uma base sólida e estruturada de conhecimentos que pode ser facilmente utilizada e adaptada a diferentes ambientes.

Quanto aos professores, esperava que me ajudassem na integração na Escola, esperava um trabalho de cooperação, especialmente com o Grupo de Educação Física. Dentro deste grupo, tinha expectativas de construir uma relação sobretudo profissional e que essa relação me permitisse aprender e crescer enquanto professor. Esta oportunidade de partilhar conhecimentos com professores mais experientes, especialmente sobre as inúmeras funções que um professor pode desempenhar na Escola, entendia-a como fundamental na minha formação.

3.3 O QUE É ENSINAR?

Ensinar pode ter vários sentidos: transmissivo, construtivista e crítico e cruza uma dimensão histórica e outra curricular.

Historicamente, e segundo Roldão (2009), o conceito de ensinar evoluiu entre dois significados que são definidos como dois momentos marcantes. O primeiro momento assume o ensinar como um ato de passar conhecimento; o segundo momento, define o ensinar como levar o outro à aquisição intencional de saberes, vindo este saber de conhecimento especializado.

Ainda segundo a mesma autora, a forma como está organizado o currículo levou a estruturar o ensino como uma transmissão de conhecimentos a muitos indivíduos como se fossem um só, devido aos efeitos da massificação escolar e da diversidade crescente do público escolar.

Habitam, na função de ensinar, duas versões distintas: a primeira é ensinar como tornar público um saber que se domina; a segunda, refere o ensinar como conseguir levar o outro a aprender o que alguém quer transmitir.

O Professor como mensageiro de um saber que era circunscrito e reduzido foi, no passado fundamental, mas são realmente importantes porque fazem os outros aprenderem algo que se julga que necessitam, tornando-os assim imprescindíveis na sociedade.

A leitura da função de ensinar adota um duplo significado, pois o Professor não é apenas aquele que ensina algo, mas sim aquele que ensina algo a alguém. Então, podemos afirmar que o Professor assume-se como um profissional de ensino, ou seja, alguém que sabe e, como tal, orienta com intenção o ensino de forma a que o aluno apreenda o conhecimento que se quer que adquira (Roldão, 2009).

3.4 E O QUE É ENSINAR EDUCAÇÃO FÍSICA?

Como sabemos, numa aula de Educação Física as características mais facilmente presentes e observáveis são os aspectos corporais. Embora a aprendizagem esteja relacionada com a prática, o aluno deve ser considerado como um todo e no qual todos os domínios (cognitivo, afectivo e corporal) estão interligados em todas as situações.

Não chega repetir o que se observa, mas sim o aluno tem de construir um processo de conhecimento em relação ao próprio corpo e ao movimento e que faça, autonomamente, a utilização desse potencial.

Assim, o processo de ensino- aprendizagem em Educação Física não se limita à simples reprodução de habilidades motoras, mas à capacidade de conseguir com o indivíduo reflita sobre o seu corpo e que consiga utilizar os movimentos corporais de forma social e culturalmente adequada.

Um dos objetivos do ensino da Educação Física é que o aluno entenda e use as suas habilidades em diferentes contextos sociais, pois o mesmo gesto tem um significado diferente, tendo em conta quem o realiza e o próprio envolvimento. Sendo assim, é necessário que o aluno conheça as características de cada gesto corporal e como estes são valorizados, de forma a utilizar esse gesto de forma adequada. Para tal, é essencial que o aluno participe em atividades com diferentes finalidades, por exemplo recreação, cooperação, e competição para que as distinga entre si.

Aprender a realizar um movimento envolve pensar, experimentar e decidir entre várias hipóteses; envolve também coordenar ações entre o corpo e objetos (em alguns casos); envolve interagir com os outros (noutros casos) ou tudo simultaneamente. Incluem-se assim fatores cognitivos que devem estar presentes no processo de ensino- aprendizagem de Educação Física.

Neste contexto, torna-se imprescindível que as diferentes situações de aprendizagem sejam alvo de registo, reflexão e posterior discussão sobre o que a prática da cultura corporal oferece ao aluno.

A Escola assume-se como um local complexo e do qual o Professor dever ser um profundo conhecedor. Grossman (1990) refere que o conhecimento profissional do professor eficaz e competente converge numa estrutura sólida e consistente que provém de vários conhecimentos, tais como o conhecimento pedagógico geral, o conhecimento da matéria de ensino, o conhecimento pedagógico do conteúdo e o conhecimento do próprio contexto.

Também Shulman (1986) assume o conhecimento como fundamental na edificação da competência do Professor, pois no decorrer do processo ensino-aprendizagem o Professor é obrigado a tomar decisões. Com base nestes dois autores, fica bem vinculada a importância que o conhecimento tem no processo de ensino-aprendizagem, e que eu também corroboro.

Conceção

Como todos sabemos, é fundamental que a aula de Educação Física seja cuidadosamente planeada, pois existem fatores internos e externos que poderão influenciar a sua realização. Seguindo esta linha, Bento (2003) refere que se pretendemos um ensino com mais qualidade, devemos ter mais qualidade no planeamento.

Pensar num exercício e coloca-lo em prática são situações completamente opostas, pois obriga o Professor a planear ao mais ínfimo pormenor para assegurar que este decorrerá, na prática, com grandes probabilidades de sucesso. Assim, cada aula foi pensada e planeada tendo em conta o espaço e o material disponíveis, juntando a estes o nível de desempenho dos alunos.

Outro aspeto da aula que me preocupava eram as transições entre exercícios, pois queria aproveitar o máximo de tempo disponível. Consegui rentabilizar o tempo, utilizando algumas estratégias, como a de colocar todo o material necessário antes do início da aula e manter os mesmos grupos do princípio ao fim da aula. Na fase de conceção, outro ponto que sempre me suscitava grande preocupação foi os fatores externos à aula, mais particularmente como iria estar o tempo: sol, chuva ou frio. Tive também em conta a hora da aula e a própria disposição dos alunos nesse dia.

“(...) mas devido ao frio que se fazia sentir e à pouca disponibilidade que alguns alunos mostram nesta aula, pois para além de ser a primeira aula do dia, eu previa que alguns elementos não iriam participar tão ativamente na aula como era pretendido.” (Reflexão da Aula nº 49)

“A minha boa relação com a turma cresce de dia para dia, sinto-me cada vez mais à-vontade com os meus alunos e eles cada vez me respeitam mais, tendo os atrasos vindo a diminuir de frequência e o comportamento, no geral, está a melhorar.” (Reflexão da Aula nº 61 e 62)

No início do ano lectivo, posso afirmar que perdia bastante mais tempo do que aquele que esperava, particularmente nas primeiras aulas de cada Unidade Temática. Contudo, a realização dos diversos Modelos de Estrutura do Conhecimento, dos planos de aula, das reflexões e das observações foram progressivamente melhorando este planeamento.

Nas aulas de Educação Física, o imprevisto está sempre presente e assim o Professor tem de possuir um conjunto de conhecimentos que lhe permita dar uma resposta rápida e eficaz a esse mesmo imprevisto.

A capacidade do Professor para tomar decisões num curto espaço de tempo é fundamental para cumprir com os objetivos traçados. O Professor deve ter como base para a aula o plano de aula, mas deve ser capaz de o alterar, sempre que for necessário. Assim cabe ao Professor adaptar-se e decidir por outra situação.

“Como é evidente, pelo simples facto de terem sido menos alunos a realizar a aula, tive de fazer alguns ajustamentos ao previamente planeado. Mas dentro desta imprevisibilidade, a aula decorreu como eu pretendia: muito calma, descontraída, na qual tive tempo para observar todos os alunos e ir corrigindo os erros que observava.” (Reflexão da Aula nº 44 e 45)

Esta necessidade de adaptar um plano de aula obriga a que o Professor, como já foi mencionado, tenha conhecimentos específicos para realizar um *plano B*. No início do Estágio Profissional, todo o conhecimento que tinha provinha das aulas da faculdade e da minha experiência como treinador. Ao longo do ano letivo fui realizando registos e refletindo sobre o que já tinha feito e, por essa razão, as tomadas de decisão passavam a estar mais sustentadas, pois baseavam-se em mais conhecimento, proveniente da vivência prática. Isto é, comecei a aprender a ser Professor.

Realização

Se o processo de conceção é essencial para delinear objetivos e formas de atuar na prática e melhorar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem, a realização não é menos importante.

Destaco um aspeto fundamental, a criação regras e rotinas, responsáveis em grande parte pelo bom funcionamento das aulas e pela manutenção de um clima saudável.

“Outro aspeto que tenho também que melhorar é o tempo que se perde no início da aula, pois os alunos não chegam todos ao mesmo tempo, logo tenho sempre de repetir o que expliquei antes várias vezes. Para eliminar este problema, terei de impor um tempo de chegada à aula e se não o cumprirem (e dependendo do tempo de atraso), terão uma avaliação menos positiva no final da aula ou então poderá ter de chegar mesmo à falta real à aula.” (Reflexão da Aula nº 57)

A imposição de regras e rotinas nas aulas ajudam não só a aproveitar o máximo de tempo de aula, mas também proporcionar aos alunos mais tempo de exercitação. Algumas regras seriam diferentes de modalidade para modalidade, mas as rotinas permaneciam iguais desde o primeiro dia. De entre estas rotinas destaco a utilização da contagem decrescente (tempo máximo definido que os alunos possuíam para se reunirem no momento de alguma explicação/transmissão de uma nova tarefa) e ter os alunos sentados quando explicava um exercício novo. Estas regras e rotinas foram importantes para ter o controlo da turma e começar a pedir mais rigor aos alunos.

Os efeitos da imposição das regras e rotinas foram importantes na rentabilização do tempo de aula, logo, mais tempo para os alunos aprenderem. Tal como Bento (2003) afirma, é preciso perder menos tempo e aproveitar ao máximo o tempo da aula.

Outra dificuldade que apresentei numa fase inicial do estágio foi o posicionamento e o deslocamento pelo espaço da aula. Esta dificuldade pode estar relacionada com o facto de ter sido treinador de futebol e no qual a interferência contextual é imensa, assim como a vontade de estar “dentro” do

treino. Nas aulas colocava-me no meio do espaço e acabava por perder o contacto visual com alguns alunos. Este aspeto foi sendo trabalhado e melhorado ao longo das primeiras aulas, sendo que numa fase mais avançada deste percurso já me desloco com mais à-vontade e com mais confiança.

Avaliação

A ação de avaliar há de ser sempre um entendimento sobre a informação recolhida e que vai levar a uma decisão por parte do Professor. A avaliação é importante já que vai servir como reguladora do processo de ensino-aprendizagem. Segundo Onofre (1996), o sucesso dos alunos está intimamente ligado à competência e à qualidade do desempenho do Professor. Esta competência e qualidade são determinantes pela sua melhor ou pior capacidade de análise.

O professor tem três tarefas importantes: planejar, realizar e avaliar. Se a avaliação é um dos melhores caminhos para melhorar o desempenho dos alunos, assim também funciona para o Professor. A avaliação de todo o processo de ensino-aprendizagem estará sempre de mãos dadas com o planeamento e com a realização.

Relativamente à sua finalidade, estas são três e todas diferentes entre si, mas que se completam: a Avaliação Diagnóstica tem como objectivo a preparação inicial das aprendizagens; a Avaliação Formativa que serve para apurar as dificuldades apresentadas pelos alunos durante a aprendizagem e a Avaliação Sumativa eu verifica se os alunos alcançaram os objetivos propostos inicialmente.

A Avaliação Diagnóstica é sempre feita antes do início de Unidade Temática para assim o Professor poder aferir o nível dos aluno para de seguida definir qual a estratégia a seguir e qual a metodologia a utilizar.

A Avaliação Formativa confere importância à evolução do aluno, verificando quais as suas dificuldades. Mas nesta avaliação é também fundamental para o Professor, pois é uma “ferramenta” para ver como evoluíram os alunos, como para o Professor ter a consciência se os alunos estão a acompanhar o processo, ou seja, se a progressão metodológica está a ser bem aplicada. Esta avaliação deve ser realizada de maneira mais

“informal”, pois o Professor assinalando as dificuldades dos alunos e conseguindo ajustar as situações de aprendizagem às capacidades dos alunos, a regulação da aprendizagem sairá muito mais facilitada.

A Avaliação Sumativa, e tal como o nome sugere, é uma avaliação final e que vai permitir ao Professor obter informações acerca do resultado final e realizar uma análise sobre esses mesmos resultados.

Uma lição que aprendi ao longo da vida é que não é possível sermos justos com todos ao mesmo tempo e muito menos com alunos do 3º ciclo, pois as suas classificações vão de 1 a 5. Este processo de avaliação foi muito difícil (escolha da tarefa(s) de avaliação, elaboração das grelhas de avaliação (nem muito abrangentes nem muito específicas e detalhadas), mas também exigente, visto que exigia muita atenção aos pormenores, para que a decisão fosse correta, coerente e sustentada.

Todos os conteúdos são avaliados em apenas uma aula e esta aula exigiu muitas horas de planeamento e trabalho, mas todas as avaliações foram experiências muito importantes para o futuro. Foram importantes, pois através dos erros cometidos nas avaliações anteriores, tentei modificar a forma como iria realizar/atuar nas próximas avaliações.

Avaliar o aluno em todos os conteúdos e depois juntar tudo foi claramente difícil. Esta tarefa tornou-se mais fácil, pois para além de me socorrer do meu sentido de justiça e rigor, foi imprescindível criar algo que mostrasse a minha coerência entre os conteúdos ensinados, os conteúdos avaliados e os objetivos propostos inicialmente. criei grelhas de avaliação que se foram tornado mais simplificadas ao longo do ano e com os conteúdos mais sistematizados, permitindo-me realizar uma avaliação mais rápida, eficaz, fácil, rigorosa e justa.

Para ainda poder conseguir melhorar a minha capacidade de avaliar e ser mais justo com os alunos e com o seu desempenho, terei ao longo da minha carreira de Professor, de refletir também sobre a eficácia das minhas aulas. Ou seja, terei de procurar entender, no final de cada aula, se esta funcionou em termos de organização e estrutura, mas também ponderar sobre a qualidade das várias situações de aprendizagem e, o mais importante, se os alunos aprenderam o que eu queria ensinar.

3.5 O DIRETOR DE TURMA ENQUANTO PONTE ESCOLA – PAIS

O Diretor de Turma é umas das inúmeras funções desempenhadas por um professor e, neste caso, tem a incumbência de assumir a direção da turma em causa. O Diretor de Turma tem a função de coordenar e desenvolver o Projeto Curricular de Turma, segundo o Decreto- Lei nº 115- A/98, artigo 36, de 4 de maio.

Assim, o Diretor de Turma é um elo fundamental na comunidade escolar, pois é o professor que acompanha e orienta o processo de aprendizagem e que estabelece a ligação entre os professores, alunos e encarregados de educação da turma.

Devo confessar que como encarregado de educação, tinha uma vaga ideia do papel de Diretor de Turma e esta exigência do Estágio Profissional permitiu-me ter um conhecimento mais completo sobre o que é ser Diretor de Turma.

Foi através da observação, do contacto e das conversas com a Diretora de Turma (da minha turma) que construí esse O conhecimento mais concreto sobre: o que faz, como faz e porque faz do Diretor de Turma. Desta forma, , acredito ter evoluído no processo formativo da minha identidade como professor. Das experiências que tive ao longo deste ano letivo, a ligação entre os vários professores da turma pelo Conselho de Turma, foi uma experiência interessante, porque verifiquei como os professores procuram encontrar estratégias conjuntas para o desenvolvimento individual de cada aluno.

Como resultado dos contactos mantidos com a Diretora de Turma, apercebi-me que esta possui um enorme leque de funções e que têm como meta principal (e tal como é indicado pela nome do cargo) a direção dos alunos da turma, através da ligação à família. As funções que mais se destacam podem ser agrupadas em 4 itens:

Funções relacionadas com os alunos – orientação do seu processo escolar e acompanhamento mais individualizado dos alunos, no sentido de os ajudar a solucionar problemas quer a nível pedagógico quer a nível da interação social.

Funções relacionadas com os professores – ligação com todos os professores da turma para troca de informações e definição de estratégias entre todos.

Funções relacionadas com os encarregados de educação – servir de ponte entre estes e os professores da turma, transmitindo informações pertinentes sobre o processo escolar do aluno.

Funções relacionadas com as tarefas administrativas – organização e constante atualização das fichas individuais dos alunos, assim como toda e qualquer informação relativa à turma. Dentro desta informação destaco o Projeto Curricular de Turma, o Plano Anual de Atividades, bem como a informação relativa ao aproveitamento escolar, assiduidade e outros aspetos importantes. O Diretor de Turma tem ainda a seu cargo a preparação e a coordenação das reuniões do Conselho de Turma, assim como das avaliações e das respetivas atas.

Tendo toda esta informação, concluí que a função mais importante do Diretor de Turma é o acompanhamento mais individualizado dos alunos e ser a ligação entre os encarregados de educação e os professores da turma. Este deve ter a capacidade de compreender os alunos e estar atento a todos os detalhes; deve ter ainda a capacidade de saber ouvir todas as partes e extrair a informação mais importante, seja ela proveniente dos encarregados de educação, professores ou alunos.

3.6 O DESPORTO ESCOLAR

A minha participação na Escola foi bastante ativa e o Desporto Escolar foi mais um contributo para o meu crescimento.

O Desporto Escolar, para além de promover a prática de desporto na Escola e de ser um dever do nosso sistema educativo, torna-se um instrumento de grande importância no combate ao insucesso escolar e na melhoria do processo de ensino- aprendizagem da Educação Física.

O Desporto Escolar promove também estilos de vida saudáveis para uma formação integral dos alunos que, por sua vez, irão permitir o desenvolvimento da prática desportiva em Portugal.

O Desporto Escolar tem como base seis valores fundamentais

- Inovação, ou seja, utilização de novas metodologias para atrair mais jovens e a restante comunidade;
- Trabalho de equipa, no qual o trabalho coletivo é fruto da soma do esforço de todos;
- Universalidade e equidade, para que todos tenham as mesmas oportunidades de participar;
- Motivação, para fazer o melhor;
- Comunicação e credibilidade, para ser reconhecido por toda a comunidade;
- Cumprimento e excelência, isto é, tentar ir sempre mais além.

3.7 O CORTA MATO

Para o dia 18 de fevereiro estava marcado o corta mato distrital para as escolas do Porto.

Esta foi uma experiência fantástica, pois permitiu-me estabelecer um contacto diferente com os alunos. Ou seja, tive a possibilidade de conviver com alguns alunos fora do ambiente escolar, num ambiente mais descontraído e consegui ainda que a comunidade escolar (outros professores e alunos) me conhecessem também.

Aprendi muito durante esta viagem, pois não fazia a mais pequena ideia de como seria a organização de um evento deste género. A professora responsável foi incansável desde o início, pois durante a viagem de autocarro foi-me preparando para o que iria acontecer e o que teríamos de fazer à chegada ao local da prova.

O ambiente foi de grande descontração, os alunos estiveram sempre muito bem dispostos e mostraram-se sempre muito voluntários e obedientes. Nesta prova, estiveram presentes cerca de 5000 alunos, o que permitiu que se convivesse com pessoas diferentes e permitiu-me a mim, rever amigos da faculdade e professores. É uma sensação ótima poder proporcionar estes momentos aos nossos alunos, pois muitos deles nunca tinham sequer saído do seu ambiente nem tão pouco tinham participado num evento desta dimensão.

Esta viagem também teve os seus momentos menos bons; entre estes destaco algumas lacunas na organização: o estacionamento dos autocarros e o percurso que tivemos de fazer até ao local da prova, o espaço reduzido destinado para os alunos trocarem de roupa e as casas de banho também eram poucas e estavam muito sujas.

Adorei ter participado neste evento, não só por ter sido a primeira vez que o fazia como professor, mas também pelo bom ambiente que se criou antes, durante e depois do evento.

3.8 O CORFEBOL

Como neste ano letivo existem dois desportos na Escola (badminton e corfebol), o Núcleo de Estágio decidiu dividir-se pelos dois, e eu optei por integrar o Corfebol. Desde esse momento, a minha grande ambição baseava-se no desenvolvimento de competências que pensava serem fundamentais para a formação destes alunos através do desporto: responsabilidade, autonomia, solidariedade e entreaajuda, juntamente com a compreensão dos aspetos tático- técnicos do jogo.

O Corfebol era um desporto sobre o qual, no início do estágio, tinha pouco conhecimento, mas penso que o Estágio serve precisamente para proporcionar-nos desafios e para adquirirmos mais conhecimentos sobre algo que desconhecemos. O Desporto Escolar funcionou durante todo o ano letivo, todas as tardes de quarta-feira à tarde no Pavilhão da Escola e contava, em média, com a presença de doze alunos.

Esta foi uma experiência inesquecível, pois a aprendizagem foi imensa e a minha percepção sobre o Desporto Escolar foi, ao longo do contacto estabelecido, mudando. Pois para além de ser um espaço para ocupar o tempo livre dos alunos, era também um local no qual, aqueles alunos com menores recursos financeiros, podiam praticar desporto gratuitamente fora das aulas de Educação Física. A minha relação com os alunos do Desporto Escolar foi completamente diferente da que tinha com a minha turma, pois o ambiente é diferente e permite criar laços mais próximos, pois senti maior demonstração de motivação intrínseca para a prática/treino da modalidade: por outro lado sentia-me também muito motivado, procurando motivar sempre mais os alunos e ensinar de forma diferente (recorrendo a estratégias diferentes) comparativamente à minhas aulas. Considero o Desporto Escolar a linha que separa o treino / aula, pois a nossa intervenção não é uma cópia da situação aula (é mais benevolente e próxima dos alunos), nem como o treino (somos menos exigentes relativamente ao nível de desempenho e trabalho dos alunos).

Tive também a vantagem de a Professora responsável pelo Corfebol ser também a Coordenadora do Desporto Escolar da Escola. Esta situação permitiu-me adquirir um conhecimento mais aprofundado sobre como funciona (num sentido mais prático/organizativo) o Desporto Escolar, ou seja, como se

realizam as inscrições, provas que existem no Desporto Escolar, e a própria organização das viagens.

3.8.1 O PRIMEIRO JOGO

O primeiro jogo de Corfebol foi com a Escola de Tadim. Nos dias anteriores a este encontro, notava os alunos bastante ansiosos e desejosos que o dia do jogo chegasse. Eu próprio estava um pouco ansioso, pois queria saber como se iriam comportar num jogo “oficial”, contra uma equipa que não conheciam e como iriam reagir às diversas situações do jogo. Para este jogo, a Professora responsável deu-me total autonomia para gerir a equipa, ou seja, ser o treinador durante o jogo. Fiquei bastante surpreso, mas recebi esta responsabilidade com muita alegria, pois era sinal de que devia estar a trabalhar bem.

O jogo em si não correu conforme esperava, pois foi bastante desequilibrado em termos de resultado. Mas o comportamento de todos os elementos foi fantástico, pois começaram a interiorizar alguns aspetos que são fundamentais quer no jogo quer na vida: nunca desistir e apoiar sempre quem está connosco. Neste jogo, estive muito interventivo, não como treinador, mas como professor, a tentar incentivá-los de que era possível marcar cestos.

Algo que me satisfaz imenso foi no final do jogo, apesar de terem perdido, os meus alunos dizerem que se tinham divertido e a perguntar quando seria o próximo jogo, pois queriam a desforra!

3.9 O TORNEIO DE JOGOS TRADICIONAIS: O ANTES, O DURANTE E O DEPOIS

Uma das primeiras tarefas realizadas no contexto de Núcleo de estágio foi a elaboração do Plano Anual de Atividades. Assim, o contributo do Núcleo de Estágio com uma sugestão de uma atividade a desenvolver por cada um dos professores- estagiários teve de ser dada, para ser incluída no Plano Anual de Atividades. Após alguma ponderação e tendo em conta o contexto e a realidade da escola, decidi organizar um Torneio de Jogos Tradicionais, que ficou marcado para o dia 29 de maio.

Porquê a escolha de jogos tradicionais? Primeiro de tudo, seria uma atividade diferente de todas as que tinham sido realizadas na Escola; segundo, seria um forma desta nova geração aprenderem um pouco sobre a tradição do nosso país e como os pais e os avós ocupavam os tempos livres. Esta escolha também estava relacionada com o intuito educador que pretendia alcançar.

A partir deste ponto, iniciei a sensibilização, primeiro dos professores do Grupo de Educação Física para que comentassem a minha proposta para que assim nada falhasse. Depois parti para a divulgação junto da comunidade escolar e com o grande objetivo que era que estes alunos aprendessem um pouco mais sobre o seu passado e como estes jogos eram passados de geração em geração. Para este torneio, planeei oito jogos: jogo do mata, jogo da malha, jogo do eixo, jogo da corda, corrida de sacos, corrida a três pés, jogo da colher com batata e o jogo das cadeiras.

O passo seguinte foi a organização, tendo para tal recorrido quer à minha experiência como coordenador e organizador de torneios de futebol quer à experiência do Grupo de Educação Física, com o qual procurei adquirir mais alguns conhecimentos para a melhor concretização deste projeto.

A minha vontade em querer mostrar a toda a comunidade escolar que este evento poderia ser útil, levou-me a iniciar a preparação deste torneio, pouco tempo depois do início do 2º período. O primeiro ponto foi garantir os recursos materiais necessários para o torneio: cordas, sacos de serapilheira, batatas, colheres, bolas de esponja e conjunto de jogo da malha. Depois de ter conseguido todo o material necessário, seguiu-se a tentativa de angariação de patrocínios. Mas esta angariação não correu conforme o esperado, pois a austeridade com que hoje vivemos, refletiu-se nas inúmeras respostas negativas que tive. Como era meu ponto de honra fazer desta atividade algo de

diferente e com sucesso, levou-me a comprar água e taças para as turmas participantes.

Como esta atividade era apenas destinada às turmas do 3º ciclo, optei por desenvolver a sua divulgação de forma progressiva; para tal, comecei por colocar alguns cartazes em locais estratégicos para aguçar o apetite dos alunos para este torneio. Depois desta primeira investida, e depois dos professores das outras turmas já terem começado a dar umas noções dos jogos, eu próprio desloquei-me a cada turma, tentando aumentar-lhes a curiosidade e, ao mesmo tempo, desafiá-los a saberem mais sobre os jogos, perguntando aos pais ou aos avós.

Este torneio estava organizado de forma a que a maioria dos jogos se realizasse no espaço desportivo exterior. Assim, neste espaço, iriam decorrer os jogos da corda, da malha, da corrida de sacos, da corrida a três pés, do eixo e o da colher com batata. O jogo do mata e das cadeiras estava previsto para o Pavilhão.

Para este torneio, não estava a contar com uma adesão em massa devido a alguns fatores que tradicionalmente condicionam essa mesma participação dos alunos. Entre esse fatores está o facto de não haver aulas na escola no dia e horário do Torneio (quarta- feira à tarde). Ou seja, os alunos só participam nas atividades se estiverem realmente interessados. Outro aspeto específico a esta atividade, foi o facto de os alunos não conhecerem os jogos tradicionais porque não são abordados nas aulas de Educação Física nem os alunos tem vivências fora da escola.

Perante esta conjectura inicial, e no sentido de permitir que os alunos inscritos se envolvessem ao máximo no torneio, os alunos puderam participar em mais do que um jogo. Para que isso fosse possível, cada evento foi marcado a uma hora diferente e assim evitou-se a sobreposição de jogos.

Os jogos mais procurados pelos alunos foram o jogo do mata, da malha e a corrida de sacos.

4. SER PROFESSOR: PROFISSÃO ÚNICA!

Ser Professor é ter a certeza que todos os esforços valeram a pena se o aluno se sentir feliz com o que aprendeu; é perder horas e horas a planear cada aula, para que cada uma dessas aulas seja diferente da anterior; é importar-se com todos os alunos, em especial com aqueles que necessitam de mais atenção e carinho.

Ser Professor é mostrar qual o melhor caminho, mas deixar que o aluno o descubra por si; é aquele que faz nascer várias ideias de onde apenas existia uma.

Ser Professor é ensinar o aluno a pensar por ele próprio e com respeito e responsabilidade; é aquele que ajuda e desperta os sentidos dos alunos e é aquele que leva o aluno a viver a Vida intensamente.

Ser Professor é um dom dado por Deus, pois tudo na vida depende do Professor.

Ser Professor é a missão mais nobre da Humanidade, pois é ele que prepara os Homens de amanhã!

Tal como refere Freire (003), não posso ser Professor sem me colocar perante os alunos; não posso ser Professor se tiver receio de pensar abertamente e expressar as minhas opiniões. Daqui saiu umas das minhas principais preocupações: existir uma maior ligação entre o que digo e o que faço e entre o que pareço ser e o que realmente sou.

Segundo o mesmo autor, o entendimento que o aluno tem do Professor não vem apenas de como o Professor age nas aulas, mas também a forma como o aluno compreende ou não essa mesma forma de agir.

A presença do professor não pode passar desatenta quer aos alunos quer à restante comunidade escolar. Deve ser um elemento aglutinador, pois desempenha várias funções, deve mostrar aos alunos que tem capacidade de pensar mais além do óbvio e de tentar ser o mais justo com todos.

Apesar de estar, de uma forma (como aluno) ou de outra (como Pai/ encarregado de educação) envolvido na comunidade escolar, surpreendeu-me, durante o contacto com a presente comunidade escolar, a quantidade de funções que um Professor pode desempenhar na Escola: Professor, Diretor de Turma, Coordenador do Desporto Escolar, Coordenador de Departamento, Coordenador do Grupo Disciplinar, responsável pela avaliação discente entre outras.

O meu grande objetivo será o de poder desempenhar todas estas funções e ter um papel preponderante na minha comunidade escolar. Achava curioso os Professores queixarem-se do imenso trabalho que tinham e pensava para comigo “Mas não é este o nosso sonho? Fazer aquilo que gostamos e ainda sermos remunerados para isso?” Mas talvez esta seja a minha visão *romântica* da vida e da Escola. Neste ano letivo que agora termina, tive a oportunidade de acompanhar a Diretora de Turma, o que me possibilitou lidar com a evidência de que encaramos os alunos da nossa turma(s) quase como se fossem nossos filhos. Reagimos como se fossem uma parte de nós e tentamos de todas as formas ajudá-los a superarem as suas dificuldades.

Fora do tempo de aulas, procurei escutar os alunos para descobrir o que sentiam, o porquê de algumas atitudes menos corretas e o porquê de tanta desmotivação perante as aulas e o estudo. Queria ajudá-los a solucionar todos os problemas e sentia-me revoltado por não conseguir fazer mais. Sinto que, como Professor, tenho o dever de ajudar em tudo o que puder e fazer sentir aos alunos que são importantes na vida de alguém: na sua própria vida! E que são eles que têm de lutar pelos seus objetivos. Tentei transmitir um pouco da minha experiência de vida: *a de nunca desistir independentemente do tamanho do obstáculo que surge, pois quanto maior o obstáculo, maior a motivação para o ultrapassar.*

Adorei ser uma parte importante na vida dos alunos. E que melhor recompensa se poderá ter a não ser ouvir os comentários dos alunos dizendo que vão ter saudades nossas, que queriam que ficássemos e que o ano não acabasse?! Penso que este é o sonho de todos os Professores e não quero ser mais uma pessoa na vida dos meus alunos. Quero ser uma pessoa importante nas suas vidas e que, no futuro, digam que a “culpa” de serem bem sucedidos foi minha.

5. A IMPORTÂNCIA DA INSTRUÇÃO E DO FEEDBACK NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O Estágio Profissional é marcante por ser um constante confronto com desafios que nos permitem aferir quais as nossas dificuldades e colocam à prova as nossas melhores capacidades. Como a instrução é uma das ferramentas pedagógicas mais importantes que o Professor tem de dominar, percebi muito cedo que devia apostar numa pesquisa mais aprofundada para primeiro perceber as minhas falhas e depois saber como poderia evoluir.

De acordo com Rosado & Mesquita (2009), quanto mais clara for a informação transmitida, maior é a probabilidade de ocorrência de sucesso nas aprendizagens, desde que se respeite a relação entre quantidade e qualidade da informação.

Reconheço que é através da emissão de feedbacks que conseguimos passar aos alunos os pontos mais importantes da tarefa, logo esta temática é indiscutivelmente relevante no processo de ensino-aprendizagem. Adicionalmente, era também importante conhecer as características dos meus alunos aos quais ia transmitir a informação, de forma a poder planear melhor essa mesma transmissão de informação e assim atingir os objetivos propostos.

A turma à qual lecionei as aulas pertencia ao 3º ciclo do ensino básico, e após análise do inquérito entregue a todos os alunos da turma, verifiquei que dos 26 alunos, 15 praticavam atividade física fora da Escola. Mas destes 15 alunos, apenas 5 praticam desporto federado e, como tal, o não conhecimento de conceitos específicos de cada modalidade iria ser um obstáculo à interpretação de instrução pouco clara ou demasiado específica. Para tentar ultrapassar este problema, optei por efetuar uma instrução o mais simples e direta possível para que todos os alunos compreendessem o conteúdo da mensagem ou objetivo proposto.

De acordo com os aspetos acima mencionados, este foi o ponto de partida para uma reflexão mais profunda sobre a minha instrução, com um duplo objetivo: tornar-me um professor mais competente (este foi um ponto essencial na melhoria das minhas capacidades enquanto Professor de Educação Física) e otimizar o processo de ensino-aprendizagem dos meus alunos.

O feedback é normalmente considerado um instrumento clássico de interação com o aluno, por vezes entendido como sendo a reação do Professor

à resposta motora do aluno, e que tem como propósito alterar essa mesma resposta.

No entanto, o feedback é considerado uma das imensas variáveis que vão influenciar a eficácia do Professor e do próprio processo de ensino-aprendizagem, e portanto deve receber destaque, mas a par dos restantes vetores de influência.

De acordo com Rosado & Mesquita (2009), todo e qualquer comportamento, seja verbal ou não verbal (como a explicação, a demonstração, o feedback, entre outros), está relacionado com os objetivos do processo. Ainda segundo os mesmos autores, a crença do efeito que a comunicação exerce em todo este processo leva a que se considere que ensinar bem é resultado de comunicações eficientes.

A instrução abrange todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica que fazem parte do rol de capacidades do Professor para comunicar de forma eficaz e eficiente. A instrução tem como objetivos primordiais garantir a segurança dos alunos, diminuir o tempo passado em explicações na aula, garantir a qualidade e relevância da informação, demonstrar corretamente a partir de um planeamento pensado, acompanhar a prática, aperfeiçoar o feedback e utilizar a colocação de questões como forma de ensinar. Com estes objetivos, pretende-se melhorar a aprendizagem, aprimorando a instrução (Rosado & Mesquita, 2009).

De acordo com Silverman et al (1993), o ser humano recorda 10% do que lê, 20% do que ouve, 30% do que vê, 50 a 70% do que vê e ouve simultaneamente, 80% do que diz e 90% do que faz, ou seja, *o que ouço esqueço, o que vejo recordo, o eu faço compreendo*.

Ainda segundo este autor, a informação transmitida deve envolver um efeito persuasivo através de um processo consciente e é necessário que o aluno aceite a informação, que seja motivado por ela e que queira aderir às atividades propostas.

Silverman et al ainda referem que após e durante a realização de uma qualquer tarefa, o aluno deve ouvir do professor acerca do seu desempenho.

Seguindo os mesmos autores, o feedback apresenta ter três funções, que incluem a motivação (o aluno aumenta o seu esforço), o reforço (dá informação

sobre as ações realizadas quer sejam bem realizadas ou não) e a informação (fornece informações sobre os erros cometidos e como corrigi-lo).

Ainda estes autores salientam que o feedback apresenta várias aspetos importantes, de entre as quais destaco a direção, a frequência, a natureza e o objetivo. O feedback quanto à direção pode ser dividido em individual (a informação é destinada apenas a um elemento), de grupo (a informação destina-se a mais do que um elemento, mas não a todos) e de turma (a informação é para todos os elementos da turma). Quanto à frequência, ainda não se tem uma ideia clara do que é a quantidade desejável de feedback a utilizar para o mesmo aluno, por isso, este ponto depende muito da capacidade do professor perceber como reage o aluno às constantes correções. Em relação à natureza, o feedback pode ser simples ou específico; a linguagem usada deve ser o mais clara e direta possível para eu o aluno entenda o erro e como corrigi-lo. O objetivo do feedback divide-se em quatro pontos: avaliativo (se o aluno realiza bem ou mal determinada tarefa), prescritivos (o professor corrige o erro observado e dá informação sobre como o aluno deverá realizar), descritivo (o professor informa o aluno como ele realizou a tarefa e como deveria ser realizada), e o interrogativo (o professor controla a aquisição de conhecimentos por parte do alunos, através da colocação de questões).

Em toda e qualquer situação de aprendizagem, o professor tem como principal objetivo fechar o ciclo de feedback. Isto é, o professor deteta o erro, emite o feedback adequado à situação, aguarda por nova resposta do aluno e emite novo feedback, para que o aluno perceba se conseguiu ou não eliminar o erro detetado pelo professor.

Ao longo deste ano, a minha instrução foi melhorando, pois foi sendo mais clara e objectiva, o que depois se refletia no tempo que se ia poupando nas transições entre exercícios. Enquanto no início os alunos perdiam-se com a quantidade de informação que dava, com o decorrer das aulas, esta informação foi diminuindo de quantidade e aumentando de qualidade, pois transmitia a informação que pretendia em menos tempo, escolhendo a informação mais relevante e transmitindo-a com palavras adaptadas aos alunos, como demonstram estes excertos:

“Outra dificuldade acrescida que ainda encontro é o facto do grupo do nível introdutório serem pouco autónomos em termos de organização, pois quando lhes peço para iniciarem o exercício conforme lhes pedi, tenho sempre de repetir em cada grupo o que pretendo. Será que é uma falha na transmissão, muito tempo de informação ou será que os alunos simplesmente estão “desligados” da aula? São perguntas para as quais ainda estou à procura de respostas!” (Reflexão da Aula nº 21 e 22)

“A primeira parte da aula foi dedicada ao basquetebol e estive muito dinâmico quer na transmissão das informações para os exercícios que iriam realizar quer nos feedbacks quer corretivos quer motivacionais que dava aos alunos. Senti-me bastante confiante quer nos meus deslocamentos pelo espaço da aula quer mesmo na informação que transmitia.” (Reflexão da Aula nº 61 e 62)

Através destes excertos, é possível verificar a minha evolução neste ponto fundamental de atuação do Professor, sendo este mais um passo dado no meu crescimento profissional.

**6. DESENVOLVER A APTIDÃO FÍSICA – O CONTRIBUTO DA
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Desenvolver a aptidão física: o contributo da disciplina de Educação Física

Ricardo Pereira, Elisa Marques

Resumo

Objetivo: O presente estudo investigou o impacto das aulas de Educação Física na melhoria da aptidão física dos alunos com diferentes níveis de prática desportiva.

Métodos: 25 alunos do 8º ano de escolaridade com idade média 13,32 anos ($\pm 0,69$), 18 do sexo masculino e 7 do sexo femininos. As medidas antropométricas peso, altura foram avaliadas no início e final do ano letivo, e o índice de massa corporal foi calculado. Uma bateria de testes de aptidão física foi avaliada em 3 momentos (setembro, janeiro e maio).

Resultados: Os resultados da two-way ANOVA (post hoc Bonferroni) revelou que a amostra melhorou significativamente apenas nos testes de força média e inferior, e nos restantes testes as alterações verificadas não foram significativas. Não se verificou um efeito principal do grupo em nenhuma das variáveis em estudo.

Conclusão: Os resultados evidenciaram a ausência de uma contribuição significativa da prática desportiva dos alunos, na melhoria da aptidão física ao longo dos 8 meses. As aulas de Educação Física deverão incluir exercícios de intensidade superior e provavelmente ainda mais específicos para que melhores resultados na aptidão física e IMC sejam alcançados.

Abstract

Aim: this study investigated the impact of physical education lessons in improving the physical fitness of students with different levels of sport participation.

Methods: 25 students of the 8th grade with a mean age of 13.32 years (± 0.69), 18 males and 7 females. The anthropometric measurements weight and height were evaluated at the beginning and end of the school year, and the body mass index was calculated. A physical fitness battery was used in 3 occasions (september, january and may).

Results: the results of two-way ANOVA (post hoc Bonferroni) revealed a significant improvement only in the medium and lower strength tests, whereas not significant changes were observed on the other tests. There was no significant main group effect in any of the other studied variables.

Conclusion: the results showed the absence of a significant contribution of sport for physical fitness improvement over the 8 months. The Physical education classes must include higher intensity exercises and probably even more specific to ensure better results in physical fitness and BMI.

Palavras-chave: Crianças, desporto, atividade física, escola, obesidade, condição física

Introdução

A infância e adolescência são períodos particularmente complexos pelas profundas transformações inerentes ao processo de crescimento e maturação pelo qual estão/ou irão passar. Ao longo destas transformações, os padrões de comportamentos que os jovens adquirem podem ser decisivos para um futuro mais saudável e com maior qualidade de vida.

Nos dias de hoje, verifica-se uma crescente diminuição dos níveis de prática de atividade física e desportiva das crianças e adolescentes (Hallal et al. 2006). Um estilo de vida sedentário tem consequências para a saúde das crianças, influenciando o seu desenvolvimento físico, mas também intelectual e emocional (Strong et al. 2005). Ainda, se associa ao aumento da prevalência de excesso de peso e obesidade, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, hipertensão, entre outros (Steele et al. 2008). Por outro lado, a melhoria da aptidão cardiorrespiratória está associada a um melhor perfil de risco metabólico (Ekelund et al. 2007); a melhoria da aptidão cardiorrespiratória e muscular parece associar-se a uma redução da

gordura total e abdominal, redução dos fatores de risco de doença cardiovascular, e finalmente a da aptidão muscular e agilidade tem um efeito positivo na saúde óssea (Ortega et al. 2008).

Estudos longitudinais têm mostrado uma tendência de diminuição de atividade física e aptidão física em todas as idades e ambos os sexos (Nelson et al. 2006). No entanto apesar das evidências construídas, existem ainda dúvidas por esclarecer no que respeita ao contributo particular das aulas de educação física no combate a estas alterações.

A prioridade das recomendações internacionais apontam para a necessidade de aumentar níveis de atividade física em especial de intensidades moderadas e vigorosas, assim como os níveis de aptidão física para obter benefícios para a saúde (Janssen 2007). Contudo, estudos têm sugerido também que a maioria das crianças e adolescentes não atingem estas recomendações e que os valores têm diminuído nas últimas décadas (Pate et al., 2006). Existe evidência de que as aulas de Educação Física contribuem significativamente para o cumprimento dos objetivos diários de prática de atividade física,

comparativamente ao dias de escola sem aula de Educação Física (Vale et. al. 2011). Assim, embora, se tenha atribuído importância à quantidade de atividade física habitual, os estudos mais recentes apontam para a importância de intensidades elevadas para o aumento da aptidão física. Os contexto alvo, onde crianças e adolescentes podem realizar exercício a intensidades elevadas são predominantemente o envolvimento em prática desportiva regular (desporto coletivo ou individual; Wickel & Eisenmann, 2007) e as aulas de educação física (Trudeau & Shephard, 2005).

Do ponto de vista curricular, e como se pode comprovar no programa de Educação Física, existe de facto uma preocupação em promover junto dos alunos hábitos de vida saudáveis e fazer dos nossos jovens de hoje, homens ativos amanhã.

A Educação Física é uma das únicas disciplinas que tem como responsabilidade promover hábitos de vida saudáveis e a sua manutenção ao longo do tempo. Este é um dos

aspectos determinante, porque os professores de educação física de uma forma mais direta podem aumentar o tempo de prática desportiva (atividade física) através do tempo de aula e podem também aumentar o gosto dos alunos pela prática de atividade física e o conhecimento dos benefícios para a saúde ao longo da vida. No entanto, as crianças na Europa passam grande parte do tempo (65%) em atividades sedentárias e uma pequena parte (5%) em atividade física moderada a vigorosa (van Stralen et al. 2013).

Porque as aulas de educação física podem e devem, incluir um trabalho sistemático para desenvolvimento da aptidão física dos alunos, pretendemos com o presente estudo verificar qual o impacto do tempo dispensado para a condição física nas aulas de educação física na melhoria da aptidão física dos alunos com diferentes níveis de prática desportiva (prática organizada de um desporto vs. ausência de prática organizada de um desporto).

Material e Métodos

Amostra

Para este estudo, a amostra foi constituída por uma turma do 8º ano de escolaridade formada por 25 alunos, 18 rapazes e 7 raparigas com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos. De acordo com a resposta à questão: “Praticas atividade desportiva organizada pelo menos 3 vezes por semana (cada sessão de treino com duração mínima de 30 minutos)?” os alunos foram classificados como praticantes (GP; n=15) e não praticantes (GNP; n=10).

Avaliações

Para a recolha de dados sociodemográficos e caracterização da prática de atividade física e desportiva foi aplicado um questionário (ver anexo 1).

Uma bateria de testes de aptidão física (já implementada na Escola S/3 Arquiteto Oliveira Ferreira) foi utilizada para a avaliação da aptidão física. A aptidão física e composição corporal foram avaliadas 3 vezes ao longo do ano letivo (setembro, janeiro e maio; uma vez por período

letivo). A bateria inclui os seguintes testes:

Resistência Aeróbia (Teste de Cooper)

Correr durante 12 minutos num percurso pré estabelecido (pista do campo exterior), mantendo um ritmo constante e percorrendo a maior distância possível contabilizada em número de voltas conseguidas.

Força Inferior (Salto Horizontal)

Realizar um salto horizontal, a pés juntos, sem corrida de balanço, com a extensão do corpo e a ajuda do movimento de braços, tentando alcançar a maior distância possível medida em centímetros (cm). O aluno realizará dois saltos, contabilizando para registo apenas a melhor marca. Contabiliza-se a distância entre o apoio ou parte do corpo – em contacto com o solo – mais próxima da linha inicial até à mesma).

Força Média (Resistência Abdominal)

Realizar o maior número de flexões do tronco, em 30 segundos, partindo do solo na posição de decúbito dorsal, com os MI fletidos e unidos e as mãos na nuca.

Força Superior (extensões de braços)

Realizar o maior número de flexões/extensões dos MS, em 30 segundos, partindo da posição de decúbito ventral. O corpo encontra-se em completa extensão (posição de “prancha”).

Flexibilidade (Lombar e Coxo-femoral)

Realizar a flexão do tronco à frente e para baixo, a partir da posição de pé com os MI unidos e estendidos. É medida a distância alcançada com os dedos das mãos em centímetros, podendo esta ser, negativa ou positiva. O aluno tem que permanecer pelo menos 1 segundo na mesma posição e poderá melhorar o seu alcance em mais duas tentativas, além da primeira. Conta a melhor marca.

Destreza (“Vai e vem”)

Realizar duas vezes um percurso de 9m+9m, no menor tempo possível, partindo de um ponto ou linha inicial para ir apanhar um objeto e trazê-lo para a zona da partida. O teste termina quando o aluno pousa o segundo objeto.

Composição corporal

O peso foi determinado com o aluno descalço na balança da escola. A altura foi avaliada com o aluno, descalço, encosta-se à parede de forma a ser medido com a fita métrica que se encontra incorporada na parede do pavilhão da Escola. O IMC foi calculado a partir da seguinte fórmula: o peso (kg) a dividir pela altura² (cm). A classificação de peso normal, excesso de peso e obesidade foi definida de acordo com os pontos de corte específicos para a idade e sexo estabelecidos por Cole et al. (2000).

Análise estatística

A descrição das variáveis em estudo foi efectuada a partir das medidas descritivas média e desvio-padrão. Procedeu-se a uma análise exploratória dos dados com o objetivo de averiguar a normalidade da distribuição correspondente a cada uma das variáveis em estudo, assim como a presença de *outliers*. O estudo das diferenças (efeito principal e efeito de interação) nas variáveis dependentes resistência aeróbia, força (superior, média, inferior), flexibilidade, destreza e composição corporal (peso, estatura, IMC) nos diferentes momentos (M1,

M2, M3) foi efectuado a partir do teste estatístico *Two-way* ANOVA (ANOVA a dois fatores- grupo e tempo) com medidas repetidas num fator (tempo). Os efeitos principais foram considerados quando os efeitos de interação não foram significativos. Quanto as interações se revelaram significativas, o teste *post hoc* de Bonferroni foi usado para determinar diferenças significativas entre os valores médios.

Os dados obtidos foram analisados através do programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences® (SPSS®), versão 20.0, tendo sido estabelecido um grau de significância estatística de 0,05.

Resultados

No quadro 1 são apresentados os valores no momento inicial e final para cada as variáveis antropométricas em estudo, assim como a média e desvio padrão. O peso médio da amostra total na avaliação inicial situou-se nos 61,08

kg ($\pm 12,85$ kg), sendo que não se verificaram diferenças significativas nos valores médios de peso entre ambos os grupos. Relativamente à estatura, após os 8 meses de intervalo entre os dois momentos de avaliação, os alunos não alteraram significativamente a sua estatura, apesar das alterações comuns na morfologia no período pré-pubertário. O IMC da amostra total ($n=26$) na avaliação inicial foi de $21,79 \text{ kg/m}^2$ ($\pm 3,62 \text{ kg/m}^2$), apresentando uma amplitude de 14,19 (16,20 – 30,39). De acordo com os pontos de corte de Cole et al. (2000) ajustados para a idade e sexo, a prevalência da classificação normal, sobrepeso e obesidade na presente amostra foi 60%, 28% e 12%, respetivamente. Ao longo do tempo, as diferenças entre as médias na variável IMC não foram significativas. Adicionalmente, não se verificou nenhuma interação significativa entre o fator tempo e grupo nas variáveis antropométricas em estudo.

Quadro 1. Valores antropométricos da amostra no momento inicial (MI) e momento final (MF).

	GP (n=15)		GNP (n=10)		ANOVA		
	MI M (DP)	MF M (DP)	MI M (DP)	MF M (DP)	T p	G p	Interação p
Peso (kg)	57,8 (13,3)	60,5 (13,7)	61,0 (10,5)	62,0 (11,1)	0,061	0,919	0,385
Estatura (m)	1,67 (0,13)	1,67 (0,11)	1,67 (0,59)	1,67 (0,60)	0,163	0,919	0,722
IMC (kg/m ²)	20,47 (3,12)	21,46 (3,44)	21,99 (3,52)	22,29 (4,01)	0,620	0,403	0,308

IMC= índice de massa corporal; M= média; DP= desvio-padrão; GP= Grupo praticantes; GNP= Grupo não praticantes

No quadro 1 são apresentados os valores (médio e desvio-padrão) nos três momentos avaliados (M1, M2 e M3) para cada uma das variáveis da aptidão física em estudo, assim como os resultados de p obtidos no teste *two-way* ANOVA com medidas repetidas.

Como se observa nos dados do quadro 2, apenas no teste de força inferior se verificou uma interação significativa entre o fator tempo e grupo, ou seja, os grupos tiveram comportamento distintos ao longo de tempo, sendo que o GNP aumentou progressivamente a força inferior ao longo do tempo, enquanto que o GP melhorou do M1 para o M2, mas reduziu ligeiramente o desempenho no M3. Um efeito principal do fator tempo foi observado nos testes de resistência aeróbia, força média e flexibilidade; para a resistência aeróbia os valores médios alcançados no M1 e M3 não

diferem significativamente ($p=1,00$) sendo que as diferenças significativas foram observadas entre o M2 (Média = 10,36) e os restantes momentos (Média_{M1} = 12,07 e Média_{M2} = 12,12). em ambos os casos ambos os grupos melhoraram o seu desempenho ($p<0,05$).

A força média dos alunos aumentou significativamente do M1 para o M2, no entanto também decresceu significativamente do M2 para o M3. Importa salientar que apesar deste decréscimo de prestação no teste, o valor médio do M3 (23,50) foi significativamente superior ($p<0,001$, teste *post hoc* Bonferroni) ou valor registado no M1 (14,38).

O desempenho da flexibilidade melhorou significativamente do M1 para o M2, no entanto, no final do ano letivo os alunos (independentemente do grupo) não alcançaram significativamente o desempenho. Na verdade, quando

analisamos os valores médios de ambos os grupos, apesar de não se verificar interação ou um efeito principal do grupo, o GNP aumentou ligeiramente o desempenho, enquanto o GP diminuiu.

Relativamente às capacidades, força superior e destreza, não se verificou uma interação significativa nem efeitos principais dos fatores tempo e grupo ($p>0,05$).

Quadro 2 – Análise comparativa das variáveis dependentes nos dois grupos (praticantes e não praticantes) nos 3 momentos de avaliação (inicial – M1, intermédio – M2, final – M3).

	GP (n=15)			GNP (n=10)			ANOVA		
	M1 M (DP)	M2 M (DP)	M3 M (DP)	M1 M (DP)	M2 M (DP)	M3 M (DP)	T p	G p	Interação p
R. Aeróbia (nº voltas)	11,6 (2,4)	10,4 (4,1)	11,9 (4,0)	12,5 (2,5)	10,3 (2,9)	12,3 (4,0)	0,014	0,777	0,753
Força I (cm)	142,13 (33,48)	163,73 (34,81)	159,27 (40,42)	144,40 (27,63)	172,0 (35,69)	175,90 (37,15)	<0,001	0,528	0,026
Força M (nº rep)	12,87 (6,20)	25,27 (4,79)	24,40 (5,17)	15,90 (3,51)	27,90 (5,57)	22,60 (6,52)	<0,001	0,501	0,090
Força S (nº rep)	14,47 (11,35)	17,87 (4,00)	13,60 (7,23)	12,40 (6,15)	15,60 (6,43)	14,00 (4,06)	0,710	0,586	0,626
Flex (cm)	-3,60 (6,85)	1,87 (7,92)	-1,60 (9,02)	-1,50 (11,81)	2,70 (6,36)	4,10 (2,77)	0,003	0,316	0,212
Destreza (s)	11,51 (0,68)	11,40 (0,89)	12,06 (1,30)	11,21 (1,20)	12,27 (1,40)	11,74 (1,12)	0,148	0,773	0,079

M= média; DP= desvio-padrão; GP= Grupo praticantes; GNP= Grupo não praticantes; R=resistência, I=inferior; S= superior; Flex=flexibilidade; T= tempo; G= grupo

Discussão

Os resultados do presente trabalho revelaram que 8 meses de aulas de educação física não promoveram uma alteração significativa na composição corporal, nomeadamente no IMC. Apesar de as aulas de Educação Física serem atividades organizadas que podem ser um meio de proporcionar uma maximização da aprendizagem motora e do dispêndio energético,

durante os 8 meses de aulas apenas conseguimos um aumento significativo na força média e inferior dos 25 alunos em estudo. Ainda, a diferença nos valores médios de IMC entre os alunos do GP e GNP não foi significativa, o que nos leva a sugerir que a intensidade dos treinos ou da atividade física também não foi suficiente para a melhoria do IMC. Importa lembrar que neste escalão etário verifica-se um diferente

crescimento entre os alunos, e este facto reflete-se em todos os níveis de desempenho motor dos jovens ao longo da sua escolaridade (Maia, 2007). Apesar da divisão dos alunos em praticantes e não praticantes desportivos, Portugal é um dos quatro países no qual a taxa de atividade física está abaixo da média (Maia, 2007). Esta atividade física não deve ser confundida com atividade desportiva, pois a atividade física tem fins de manutenção da saúde, adotando para tal um estilo de vida saudável.

Apesar de um dos grandes objetivos da Escola, sobretudo da Educação Física, é o de chamar as crianças a praticar desporto, as aulas de Educação Física são também o ponto de partida para que os jovens de hoje adquiram e mantenham estilos de vida ativos e saudáveis (Maia, 2007), parece que as características da aula, relativamente ao tipo de modalidade e intensidade, deverão ser alteradas no sentido de alcançar melhores resultados na alteração da composição corporal dos alunos. Infelizmente, enquanto professores de educação física,

nada podemos fazer quanto à frequência e duração das aulas.

A análise dos testes de aptidão física revelaram que, apesar de não observarmos um efeito principal do fator grupo, os alunos que não praticam desporto (GNP) conseguiram obter melhores resultados (à exceção do teste de força média) do que os que praticam desporto (GP). Esta diferença de resultados pode estar relacionada com vários fatores, de entre os quais destacamos a possibilidade dos alunos praticantes de desporto terem realizado treino no dia anterior à realização dos testes físicos, o que lhes poderá ter provocado um desgaste maior; outra justificação poderá estar relacionada com o dia da avaliação da condição física. Ou seja, optamos quase sempre por realizar esta avaliação nas aulas de terça-feira de manhã, para que os alunos tivessem as melhores condições para realizarem os referidos testes. Pretendíamos aproveitar o menor calor que se fazia de manhã e tentar que, como era a primeira aula, que os alunos não viessem cansados mentalmente para a aula e, conseqüentemente, menos

motivados. Outra justificação para os resultados obtidos poderá estar relacionado com a motivação que os alunos demonstram para realizarem este tipo de avaliações. No teste de resistência aeróbia os alunos tiveram um desempenho significativamente inferior no M2 comparativamente ao M1. Apesar de esta redução ter sido apenas evidente neste teste, importa perceber porquê. Esta descida de rendimento dos alunos poderá estar relacionada com o cansaço demonstrado no início do 2º período. Poderá também estar relacionada com a data escolhida para a realização dos testes, pois esta segunda avaliação foi logo feita no primeiro dia de aulas do segundo período, o que talvez terá levado a que os alunos não estivessem quer física quer mentalmente preparados para tal. Talvez se tivéssemos realizado a avaliação uma semana mais tarde, os resultados tivessem sido diferentes, pois assim já estariam adaptados ao ritmo das aulas.

A ausência de ganhos significativos na componentes da aptidão física: resistência aeróbia, força superior, flexibilidade e destreza nos 26 alunos estudados,

poderá estar relacionada com a crescente ocupação do seu tempo a realizarem tarefas que não solicitam esforço físico. De acordo com Weinck (1986), as crianças e adolescentes precisam de atividade física, pois esta é um fator favorável para o desenvolvimento global harmonioso.

Segundo as palavras de Twisk (2000), a prática regular de atividade física, seja ela qual for, é uma das componentes importantes para um estilo de vida saudável. No entanto, os jovens de hoje não são suficientemente ativos para poderem retirar benefícios para a sua saúde e o aumento em grande escala da obesidade em crianças e jovens, são preocupantes, havendo, hoje mais do que nunca, a preocupação com os efeitos de uma vida sedentária nos jovens (Biddle et al. 2004).

Neste contexto, o ensino ministrado pela Escola é o campo preferencial de formação e educação, pois como quase todas as crianças frequentam a Escola, esta é uma instituição com grandes responsabilidades na promoção e manutenção de hábitos saudáveis (Mota e Sallis, 2002).

Apesar dos resultados obtidos na avaliação da aptidão física ao longo do ano letivo, conseguimos encontrar benefícios das aulas de Educação Física noutros domínios. De acordo com Ravens- Sieberer et al. (2004), um ambiente escolar adequado pode aumentar a sensação de sucesso e assim levar a uma maior satisfação e a menos queixas relativas à saúde. Por oposição, a falta de aceitação por parte dos colegas pode levar a um aumento dos comportamentos de risco.

O papel de incentivar os alunos a adotar um estilo de vida saudável cabe à Escola e à Educação Física em particular. De acordo com Marques e Gaya (1999), a visão pedagógica de educação para a saúde relaciona-se com os interesses de saúde pública de forma a que a prática regular de atividade física possa ser mantida ao longo da vida.

O presente estudo apresenta algumas limitações. Para esta análise, deveríamos ter considerado o nível de desenvolvimento biológico das crianças e jovens, isto é, a sua maturação biológica. Segundo Gomes (1991), a maturação é um

processo geneticamente determinado, traduzido por diferentes fenómenos anatómicos, histológicos e bioquímicos. Esta maturação ocorre no organismo e vai levar a um enorme conjunto de alterações entre a infância e a idade adulta. Crianças com a mesma idade cronológica podem apresentar entre si diferenças de idade óssea, até 60 meses (Martens, 1982). Isto significa que a obtenção de melhores ou piores resultados depende, em grande medida, da maturação biológica individual.

Em conclusão, uma melhor estruturação das características tipo e intensidade dos exercícios incluídos nas aulas de educação física poderão permitir melhorias mais evidentes em todas as componentes da aptidão física em crianças do 8º ano de escolaridade. A prática regular de atividade desportiva parece não beneficiar significativamente os alunos relativamente ao desempenho nos testes de aptidão física e composição corporal.

Referências

- Biddle, S., Gorely, T. & Stensel, D. (2004). Health- enhancing Physical Activity and Sedentary Behaviour in Children and Adolescents. *J. Sports Sci*, 22.
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *Bmj* 320, 1240-1243.
- Ekelund, U., Anderssen, S. A., Froberg, K., Sardinha, L. B., Andersen, L. B., Brage, S., & European Youth Heart Study, G. (2007). Independent associations of physical activity and cardiorespiratory fitness with metabolic risk factors in children: the European youth heart study. *Diabetologia*, 50(9), 1832-1840. doi: 10.1007/s00125-007-0762-5
- Gomes, P. (1991). Aspectos do Desenvolvimento Motor e Condicionantes da Actividade Desportiva Motora. Educação Física na Escola Primária. I, FCEF-UP. CMP, Pelouro do Fomento Desportivo
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Med* 36, 1019-1030.
- Janssen I. Physical activity guidelines for children and youth. *Can J Public Health* 2007, 98(Suppl 2):S109-121.
- Maia, J. A. R. e Lopes V. P. (2007). Crescimento e desenvolvimento de crianças e jovens açorianos. O que pais, professores, pediatras e nutricionistas gostariam de saber. Direção Regional do Desporto da Região Autónoma dos Açores – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Marques, A. & Gaya, A. (1999). Actividade Física, Aptidão Física e Educação para aSaúde: Estudos na Área Pedagógica em Portugal e no Brasil. *Ver Paul Edu Fís*, 13
- Martens, R. (1982). Los Relojos Biologicos Difieren. *Stadium* (94)
- Mota, J. & Dallis, J. F. (2002). Actividade Física e Saúde – Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes. Lisboa: Campo das Letras
- Nelson M, Neumark-Stzainer D, Hannan P, Sirard J, Story M. Longitudinal and secular trends in physical activity and sedentary behaviour during adolescence. *Pediatrics*. 2006;113:1627–1634. doi: 10.1542/peds.2006-0926.
- Ortega, F.B., J.R. Ruiz, M.J. Castillo, and M. Sjostrom. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes (Lond)*, 32(1): 1-11, 2008. doi: 10.1038/sj.ijo.0803774
- Pate, R. R., Stevens, J., Pratt, C., Sallis, J. F., Schmitz, K. H., Webber, L. S., et al. (2006). Objectively measured physical activity in sixth-grade girls. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 160(12), 1262-1268.
- Ravens – Sieberer, U., Kokonye, G. & Thomas, C. (2004). School and Health. In c. Currie, C. Roberts, A. Morgan, W. Settertobulte, O. Samdal & V. Rasmussen (Eds). *Young People's Health in Context. Health Behaviour in School- aged Children (HBSC) Study: International Report From the 2001/2002 Survey*. Copenhagen (Denmark): WHO Publications

- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (3rd Edition). Mayfield Publishing Company
- Steele, R.M., S. Brage, K. Corder, N.J. Wareham, and U. Ekelund. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome in youth. *J Appl Physiol*, 105(1): 342-351, 2008. doi: 10.1152/japplphysiol.00072.2008
- Strong W, Malina R, Bumke C, Daniels S, Dishman R, Gutin B, Hergenroeder A, Must A, Nixon P, Pivarnik J. Evidence based physical activity for school-age children. *J Pediatr*. 2005;13:732–737. doi: 10.1016/j.jpeds.2005.01.055.
- Trudeau F, Shephard RJ (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Med*;35(2):89-105.
- Vale S, Santos R, Soares-Miranda L, Silva P, Mota J. (2011). The importance of physical education classes in pre-school children. *J Paediatr Child Health*; 47(1-2):48-53. doi: 10.1111/j.1440-1754.2010.01890.x.
- van Stralen MM, Yıldırım M, Wulp A, Te Velde SJ, Verloigne M, Doessegger A, Androustos O, Kovács E, Brug J, Chinapaw MJ (2013). Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10- to 12-year-old children: The ENERGY project. *J Sci Med Sport*. 2013 doi: 10.1016/j.jsams.2013.04.019
- Wickel EE, Eisenmann JC (2007). Contribution of youth sport to total daily physical activity among 6- to 12-yr-old boys. *Med Sci Sports Exerc*;39(9):1493-500.

7. A CHEGADA À META

A vida é contada como uma crónica de grandes pessoas e grandes feitos. Mas, para a maioria, a vida resume-se a pequenos momentos. E, com cada pequena escolha, com cada pequena decisão definimo-nos. Somos honestos connosco? Somos fiéis aos nossos princípios? Temos orgulho de nós ou estamos desiludidos com o que somos?

A vida raramente segue o nosso plano. Acontecem coisas inesperadas e somos surpreendidos com novas possibilidades e, mais cedo ou mais tarde, com a realidade. E quando o unimaginável acontecer, adaptamo-nos; arranjamos forças e seguimos em frente. O que fazer quando a minha vida não correr como planeada? Espero ter a força e a inteligência para continuar o meu caminho.

Posso não ser um atleta olímpico ou um líder mundial, mas sou a personagem principal da minha vida e, com o apoio da mulher da minha vida e dos meus dois tesouros (os meus filhos), hei-de alcançar o infinito e ir mais além. Sem esquecer que

“A vida é feita de curvas imprevisíveis e de derrapagens inevitáveis”

(Augusto Curry)

E chegou ao fim!! O ano letivo terminou e despeço-me numa panóplia imensa de sentimentos. Parte de mim está feliz, pois durante este ano consegui cumprir com todos os meus objetivos, cresci enquanto profissional e concluí mais uma etapa da minha vida. A outra parte está saudosa, pois foi um ano repleto de experiências fantásticas e inesquecíveis e no qual recordarei para sempre os meus alunos, os momentos bons e menos bons que passámos, pois com todos aprendi imenso.

Este ano de estágio foi tudo, menos fácil! Foi um ano deveras exigente a todos os níveis e no qual lidei (e superei) com todo o tipo de situações.

O Estágio Profissional começou com a realização do PFI e este documento tornou-se no meu mapa, no qual estavam descritas as minhas maiores dificuldades e a forma como as iria tentar ultrapassar.

Como um dos meus objetivos era o de criar aulas que fossem dinâmicas e das quais os alunos gostassem, recorri, por vontade própria, imensas vezes ao que tinha feito em anos anteriores, o que demonstra que os anos passados na Faculdade foram fundamentais.

O meu grande desafio surgiu quando comecei a escrever as reflexões sobre a aula. Estas não foram o que estava à espera, pois para além de serem muito descritivas, não conseguia analisar o que se estava a passar na minha aula. Após muitas reflexões mal feitas, lá apareceu uma que já ganhava contornos de auto-análise da minha atuação e que já mostrava o que pretendia para o futuro, como demonstram estes excertos:

“Os alunos não entenderam o exercício, talvez porque não o ter explicado da melhor forma, isto é, expliquei o exercício de forma bastante rápida e durante a realização deste exercício tive de intervir várias vezes para pedir que passassem a bola e saíssem do sítio de onde estavam.” (Reflexão da Aula nº 1 e 2)

“Cometi alguns erros, tais como a explicação dos exercícios fazia do meio do campo e houveram alunos que não a ouviam (deveria transmitir a informação com todos os alunos próximos de mim e só depois coloca-los nos campos) (...) Sinto que ainda existem algumas lacunas a corrigir, sendo uma delas a observação do erro e o feedback correto no timing certo. Tenho de aprender a focalizar a minha atenção num determinado conteúdo e apenas corrigir esse mesmo conteúdo.” (Reflexão da Aula nº 41 e 42)

“Na parte da aula dedicada ao corfebol, optei por demonstrar o que pretendia em todos os exercícios, tendo uma falha na transmissão de nova informação: como não era uma mudança de exercício, apenas uma mudança do local de lançamento, eu parei todos os grupos e demonstrei o que era pretendido. Mas como desta vez não realizei a demonstração completa (...), o que prejudicou o reinício exercício. (...) poderia ter interrompido um grupo e cada vez e assim a fluidez do exercício não tinha sido afetada.” (Reflexão da Aula nº 76 e 77)

Este ponto contribuiu imenso para a formação da minha identidade profissional e para o entendimento de todas as variáveis que influenciam o comportamento dos alunos nas aulas.

Estar inserido num grupo deu-me a possibilidade de ter um olhar diferente da Escola, mais concretamente do papel do Professor, não só como

indivíduo, mas também como membro de um grupo de Professores da mesma área disciplinar e que buscam para os alunos experiências que sejam significativas para eles. Para além deste trabalho em equipa, a troca de ideias, de opiniões e de experiências com os Professores do grupo de Educação Física foi uma vantagem, pois esta permuta de conhecimentos foi essencial para conseguir abarcar mais entendimento sobre as diversas modalidades.

A convivência com os meus companheiros de estágio foi fabulosa. A maneira como conseguimos funcionar como grupo e a forma como nos tentávamos entreajudar foi algo de memorável. A Professora Cooperante também foi determinante neste desfecho, pois forneceu-nos as melhores ferramentas para construirmos a nossa própria identidade como profissionais do ensino.

Posso agora afirmar que este Estágio Profissional, esta experiência numa escola real e com alunos reais, foi a mais importante e de maior relevo na minha vida académica.

É com enorme vaidade que digo que todo o trabalho ao longo deste ano, todas as horas de sono perdidas, todos os planos de aula, MECs, reflexões, UTs e atas feitos tornaram-me Professor em toda a sua plenitude. Constatei que o Professor assume várias funções na comunidade escolar e contribui imenso para a formação do aluno e para o funcionamento da Escola.

É com grande honra que afirmo que, hoje, sou um Professor mais competente e estou preparado para os desafios que se avizinham!

SÍNTESE FINAL

Este ano letivo foi recheado de experiências fantásticas, quer pelas pessoas que conheci quer pelos conhecimentos que alcancei. A oportunidade de desempenhar a profissão com que sempre sonhei e por ter contribuído com algo para a formação dos meus alunos, foram dos momentos mais especiais que vivi.

O primeiro impacto com a realidade da Escola foi outro dos momentos fabulosos: a ansiedade inicial, o primeiro contacto com a minha turma, as aulas dadas, as reuniões, a organização dos eventos desportivos, os treinos do corfebol, entre tantos outros. Com todos estes momentos, aprendi sempre algo e que me fazia refletir sobre o meu papel naquela comunidade. Mas nem tudo foi um *mar de rosas* e, como tal, os momentos menos bons foram as aulas de avaliação dos alunos, fundamentalmente porque aliada a uma avaliação qualitativa, tive de quantificar... atribuir-lhes um número!

O refletir sobre a prática de ensino é hoje essencial ao profissional do ensino para poder evoluir e ser cada vez mais competente, eficiente e eficaz. Estas reflexões ajudaram-me a pensar sobre esta nossa profissão, sobre o processo, assim como sobre a minha atuação, de forma a que pudesse descobrir novas estratégias para solucionar os problemas que iam surgindo. Estas dificuldades foram importantes neste meu caminho, pois são os desafios que nos fazem querer ir mais longe.

Com o decorrer do ano letivo, fui-me apercebendo das imensas tarefas que um Professor pode desempenhar na Escola. O Professor tem a obrigação de se envolver com toda a comunidade educativa, com os alunos, mas também deve ver para além do aluno...

A participação nas várias atividades organizadas pelo Grupo de Educação Física, permitiu-me crescer enquanto profissional e também melhorar a relação pessoal e profissional com todos os elementos da comunidade escolar.

Durante este ano, consegui alcançar conhecimentos e competências imprescindíveis para a minha profissão. Acredito que agora possuo um vasto entendimento e domínio das várias áreas do conhecimento da formação profissional e ainda os conhecimentos relativo ao funcionamento da Escola. Apesar desta evolução, tenho consciência de que este processo nunca estará terminado e que o Professor deve procurar estar sempre atualizado com as novas metodologias, ferramentas, formas de organização, progressões, etc.

Revendo o que se passou, para além de sentir que o tempo *voou* (mais depressa do que esperava), posso afirmar que me sinto bastante orgulhoso de todo o trabalho que desenvolvi e fiz todos os esforços para que as minhas aulas fossem agradáveis e enriquecedoras. Por isto, esta experiência foi uma das mais marcantes da minha vida e guardarei para sempre estas memórias. Será um ano que sempre recordarei por todas as satisfações e dificuldades, por todas as aprendizagens e por ter conseguido cativar os meus alunos para as aulas de Educação Física.

Apesar desta etapa fundamental ter terminado, sei que ainda tenho um longo caminho a percorrer e muito para evoluir e aprender. Sei, também, que este não é o fim, mas o início de uma outra aventura e sinto que estou preparado e cheio de vontade de ser Professor.

Anseio por ter uma oportunidade, num futuro não muito longínquo, de poder voltar a ser Professor, mas sei que para isso terei de trabalhar, evoluir e estar sempre exposto a novos conhecimentos.

Daqui em diante, assumo o compromisso de honrar, defender e dar o meu melhor por esta nossa profissão!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em Educação Física. Lisboa. Livros Horizonte

Caires, S. (2001). Vivências e percepções do estágio no ensino superior. Apontamentos UM – 4. Grupo de Missão para a qualidade do ensino aprendizagem, UM. Universidade do Minho, Braga

Caires, S. e Almeida, L. (2003). Vivências e percepções dos estágios pedagógicos: estudo com alunos de licenciaturas em ensino. Revista Psico-USF, Jul./Dez. 2003.

Cury, A (2004). Pais Brilhantes, Professores Fascinantes. Editora Pergaminho SA. Lisboa – Portugal

Cury, A. (2008). Filhos Brilhantes, Alunos Fascinantes. Editora Pergaminho SA. Lisboa - Portugal

Freire, P. (2003). Pedagogia do Oprimido, 36ª edição. Rio de Janeiro: Edições Paz e Terra

Grossman, P. L. (1990). The Making of a Teacher: teacher knowledge and teacher education. New York: Teacher College Press

Onofre, M. (1996). A supervisão pedagógica no contexto da formação didáctica em Educação Física. Formação de Professores em Educação Física. Concepções, Investigação, Prática. Lisboa. FMH

Regulamento de Estágio Profissional. 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. Porto: Faculdade de Desporto – Universidade do porto

Regulamento Geral dos Segundos Ciclos da Universidade do Porto. Porto: Universidade do Porto

Regulamento do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Porto: Faculdade de Desporto – Universidade do Porto

Roldão, M. C. (2007). Função docente: Natureza e Construção do conhecimento profissional. Revista Brasileira de educação. Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em educação. São Paulo, Brasil

Roldão, M. C. (2009). Estratégias de Ensino: o saber e o agir do professor. Vila Nova de Gaia. Edição Fundação Manuel Leão

Roldão, M. C. et al (2009). O conhecimento profissional dos professores – especificidade, construção e uso. Da formação ao reconhecimento social. Revista Brasileira de Formação de Professores, vol 1, nº 2, Set. 2009

Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Pedagogia do Desporto. Cruz quebrada: Faculdade de Motricidade Humana – Edições FMH

Shulman, L. (1986). Those who understand: knowledge growth in teaching. In Educational Researcher. Washington

Silverman, S., Tyson, L. & Krampitz, J. (1993). Teacher feedback and achievement: Mediating effects of initial skill level and sex. Journal of Human Movement Studies

Twisk, J. (2001). Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents. Sports Med.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind and society, Cambridge MA: MIT Press

Weineck, J. (1986). Manuel d'entraînement. Editions Vigot. Paris.

ANEXOS



Ficha Individual do Aluno

I. Dados pessoais

Nome: _____

Morada: _____

Data de nascimento: __/__/____ Telf/telm: _____

Com quem vives? _____

II. Agregado familiar

Nome do Pai: _____ Idade: __ Habilitações literárias: _____

Profissão: _____ Local de trabalho: _____

Nome da Mãe: _____ Idade: __ Habilitações literárias: _____

Profissão: _____ Local de trabalho: _____

Encarregado de Educação: _____ Telef/Telm: _____

Nº de irmãos: _____ Idades: _____

III. Hábitos de vida

Qual é o tipo de habitação onde vives? Apartamento ☐ Moradia ☐ Alugada ☐ Própria ☐

Como te deslocas para a escola?

A pé ☐

Transportes públicos ☐

De carro ☐

Outro ☐ Qual? _____

Quanto tempo demoras a chegar a escola? _____

Quantas horas estudas por dia? $\geq 1h$ ☐ Entre 1h e 2h ☐ $\leq 2h$ ☐ Só na véspera do teste ☐

Em que local onde costumás estudar? _____

Quantas horas dormes por dia? ____ Quantas refeições fazes por dia? ____

Onde almoças? Casa ☐ Escola ☐ Snack-bar ☐ Outro ☐ Qual? _____

IV. Situação escolar

Já reprovaste algum ano? Sim ☐ Não ☐ Quantos? ____ Em que anos escolares? _____

Quais são a(s) tua(s) disciplina(s) preferida(s)? _____

Quais são a(s) tua(s) modalidade(s) favorita(s)? _____

Praticas alguma atividade física fora da escola? Sim ☐ Não ☐ Qual? _____

Praticas alguma(s) modalidade(s) federada(s)? Sim ☐ Não ☐ Qual? _____

Quantas vezes por semana? ____ Quantas horas por treino? _____

V. Dados físicos e psicológicos

Tens problemas de saúde: Sim ☐ Não ☐ Quais? _____



Bebes? Nunca ☐ Ocasionalmente ☐ Regularmente ☐
Fumas? Nunca ☐ Ocasionalmente ☐ Regularmente ☐

VI. Ocupação dos tempos livres

Quais são as tuas atividades preferidas para ocupar os teus tempos livres?

Caminhar ☐ Ler ☐ Navegar na Internet ☐
Fazer Desporto ☐ Ouvir música ☐ Jogar computador ☐
Ir ao Centro Comercial ☐ Ver TV ☐ Outros ☐
Ir ao Cinema ☐ Estar com os(as) amigos(as) ☐

Se escolheste outros, quais? _____

Tens alguma(s) atividade(s) extracurricular(es)? Sim ☐ Não ☐

Se sim, qual?

Música ☐ Voluntariado ☐
Dança ☐ Outras ☐
Instituto de Línguas ☐ Se escolheste outras, quais? _____

VII. A disciplina de Educação Física

Gostas da disciplina de Educação Física? _____ Porquê? _____

Gostas de praticar atividade física? _____

Quais são o(s) teu(s) objetivo(s) na disciplina de Educação Física?

Conhecer novas modalidades ☐ Desenvolver o nível técnico ☐
Realizar Atividade Física ☐ Melhorar a estética ☐
Desenvolver a condição física ☐ Obter saúde e Bem-estar ☐

Quais as modalidades que gostarias de aprender e rever neste ano letivo?

Nota: Das modalidades coletivas apenas podes seleccionar 2 das abaixo indicadas, e nas modalidades individuais apenas 1. Das outras modalidades, tens que optar por mais 2.

Modalidades coletivas (Opta por 2)	Modalidades individuais (Opta por 1)	Outras modalidades (Opta por 2)
Futebol ☐	Atletismo ☐	Jogos Tradicionais ☐
Basquetebol ☐	Ginástica ☐	Natação ☐
Voleibol ☐	Dança ☐	Judo ☐
Andebol ☐		Badminton ☐
		Orientação ☐

Pretendes frequentar o Ensino Superior? Sim ☐ Não ☐

Se sim, em que área? _____