



2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



Relatório de Estágio

Mestrando: José Carlos Gonçalves Carneiro Trindade Conceição

Orientadora: Prof. Ágata Cristina Marques Aranha

Coorientador: Prof. Pedro Miguel Gonçalves Santos Seco

Vila Real, Janeiro de 2014

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Relatório de Estágio



VILA REAL, 2014

Dissertação apresentada à UTAD, no DEP – ECHS, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física dos Ensino Básico e Secundário, cumprindo o estipulado na alínea b) do artigo 6º do regulamento dos Cursos de 2ºs Ciclos de Estudo em Ensino da UTAD, sob a orientação da Professora Ágata Cristina Marques Aranha.

AGRADECIMENTOS

Porque esta é uma etapa marcante na minha vida, começo pelas duas pessoas mais importantes do mundo, os meus pais! Para eles, um muito obrigado por todo o amor, carinho e estabilidade emocional que sempre me deram, por serem um exemplo em tudo e por serem os primeiros a acreditar em mim e a apoiarem as minhas decisões e convicções. Tento e tentarei diariamente ser como vocês!

À minha irmã Ana pelo apoio, pela paciência, pela cumplicidade e por ter sempre um sorriso e uma palavra amiga.

Aos meus eternos amigos por estarem sempre presentes mesmo quando estão longe: ao Kiko, ao Júnior, ao Litos e ao Lameiras.

Aos meus recentes mas bons amigos: Tó Zé, Violas, Sergini, Sarmento, Telmo, e Biscas – vocês são a prova de que o Futebol só faz bem à minha vida.

A toda a minha família e a todos aqueles e aquelas que não referi mas que me apoiaram e apoiam neste percurso.

À Professora Ágata Aranha e ao Professor Pedro Seco porque são um exemplo de profissionalismo de excelência, de qualidade e de organização no trabalho. Obrigado pela forma como nos lideraram, sem autoritarismos nem intransigências, guiando-nos por uma estrada sinuosa, fazendo o percurso parecer suave e sem sobressaltos.

ÍNDICE

Agradecimentos	5
Índice	6
Índice de abreviaturas	8
Índice de gráficos	8
Introdução	9
CAPÍTULO 1 – RELATÓRIO DE ESTÁGIO	11
1. Enquadramento Biográfico.....	11
1.1. Reflexão Autobiográfica.....	11
1.2. Expectativas em Relação ao Estágio.....	14
2. O Processo da Turma P2MM1.....	15
2.1. Planeamento Anual.....	15
2.2. Estudo de Turma.....	17
2.3. Unidades Didáticas.....	19
2.4. Planos de Aula.....	22
2.5. Prática de Ensino Supervisionada.....	23
3. Outras Atividades na Escola.....	27
3.1. Desporto Escolar.....	27
3.2. Organização de Atividades Desportivas.....	30
3.2.1. Atividade de Abertura (1º dia).....	30
3.2.2. Corta Mato.....	31
4. Reflexão Final / Proposta.....	32
CAPÍTULO 2 – ESTUDO DESENVOLVIDO	39
1. Introdução	40
2. Metodologia.....	42
3. Apresentação e Discussão dos Resultados	42
4. Conclusão	45

BIBLIOGRAFIA	47
ANEXOS	49

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

C/D – Consolidação e Domínio

Ct/Av – Controlo e Avaliação

D.E. – Desporto Escolar

I/E – Introdução e Estimulação

T/A – 1ª Transmissão / Assimilação

T.D.P. – Tempo Disponível para a Prática

T.E. – Tempo de Empenhamento Motor Específico

T.N.E. –Tempo de Empenhamento Motor Não Específico

U.D. – Unidade Didática

U.E. – Unidade de Ensino

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – percentagem (%) dos alunos que melhoraram e pioraram do pré para o pós-teste.....43

Gráfico 2 – Análise dos alunos que “pioraram” através da variável federados ou não federados.....44

INTRODUÇÃO

No seguimento do estágio realizado na Escola Fontes Pereira de Melo, orientado pelo Professor Pedro Seco e pela Professora Ágata Aranha, surge este Relatório de Estágio.

Pretende-se que, mais do que um simples documento que valide o final de uma etapa de estudos, este relatório congregue e aprofunde todas as dúvidas, todos os erros, todas as pequenas conquistas e acima de tudo todas as reflexões e conclusões que retirei deste produtivo ano lectivo. O grande objetivo deste documento passa por conseguir, de forma clara e organizada, transmitir todas estas vivências que tanto me enriqueceram enquanto professor.

Num primeiro capítulo irei começar por contextualizar a minha história desportiva, académica e pessoal, isto porque na minha opinião nós pensamos sempre em função daquilo que já vivemos e daquilo que nos marcou e por isso é fundamental começar por aqui. De seguida, como não poderia deixar de ser, falarei acerca das minhas expectativas relativamente a este derradeiro ano de estágio. Posteriormente, ainda no primeiro capítulo, abordarei todos os acontecimentos e consequentes reflexões que estão diretamente ligados ao processo levado a cabo dentro da escola, enquanto professor. Não será fácil descrever por palavras todas as experiências e todas as vivências marcantes e enriquecedoras pelas quais passei, por isso a organização deste tópico do primeiro capítulo será dividida em dois grandes grupos: o primeiro está diretamente relacionado com o processo levado a cabo com a turma P2MM1 – turma de 11º ano do curso profissional de técnico de multimédia – mais concretamente com todas as atividades de planeamento, execução e reflexão do processo de ensino aprendizagem; o segundo diz respeito a outras atividades realizadas dentro do contexto escolar, como é o exemplo do Desporto Escolar e de atividade desportivas nas quais tive o prazer de participar enquanto organizador / monitor. Ainda dentro deste capítulo acrescentarei um tópico em que sintetizo todas as preocupações e todas as reflexões em que toquei ao longo do relatório. Para além disto apresentarei as linhas gerais duma proposta de alteração do conceito atual de educação Física nas escolas.

O alvo do segundo e último capítulo deste relatório é o estudo desenvolvido ao longo deste ano em que a preocupação central foi perceber se as aulas de educação física são suficientemente densas e exigentes a nível motor de modo a que influenciem a aptidão física dos alunos. Este estudo foi apresentado no Congresso “Escola Hoje”.

A oportunidade de trabalhar com dois colegas – André Moreira e Viviana Fernandes – que para além de serem excelentes profissionais são também excelentes pessoas, fez com que a frontalidade entre nós fosse um dos maiores catalisadores de todo este processo. Isto porque, houveram desde o primeiro dia muitas discussões (extremamente positivas e produtivas).

CAPÍTULO 1 – RELATÓRIO DE ESTÁGIO

1 – Enquadramento Biográfico

Porque nada acontece por acaso e tudo tem os seus porquês, achei pertinente começar este relatório de estágio fazendo um enquadramento acerca do meu passado pessoal e desportivo no sentido de dar a perceber que muitas das escolhas e decisões que tomei no meu percurso académico em geral e no estágio em particular foram condicionadas por todas as vivências e experiências que tive até chegar aqui.

1.1 – Reflexão Autobiográfica

Antes de explicar como começou e decorreu o meu percurso no Desporto, tenho de frisar que de toda a minha família mais chegada - pais, irmãos, avós, tios e primos -, não há ninguém que tenha praticado Desporto federado. Para eles, a atividade física não é de todo uma paixão mas sim uma “obrigação”. Inexplicavelmente, a minha paixão pelo Desporto começou bem cedo, manifestando-se primeiramente pela Natação, modalidade pela qual não morro de amores mas para a qual fui arrastado pelo efeito de grupo uma vez que todos os meus colegas de turma queriam começar a nadar nessa altura. Assim começou a minha incursão pelo Desporto.

No ginásio onde praticava Natação, havia também Karaté e sempre que passava pelo dojo, a caminho da piscina, isso despertava em mim um fascínio enorme e um desejo de experimentar até que um dia fui fazer um treino. Adorei. Nos 2 primeiros anos pratiquei Karaté e Natação em simultâneo mas quando a frequência dos treinos de Karaté começou a aumentar e tive de optar, não tive dúvidas em escolher o Karaté. Tive um treinador fantástico, Licenciado em Educação Física, que para além de saber o que estava a fazer connosco – agora, entendo bem os porquês do que ele fazia - era para nós um amigo. Disciplinador mas muito pedagógico. Dos 7 aos 14 anos pratiquei esta arte marcial que, para além de me ter ajudado muito no desenvolvimento das minhas capacidades condicionais e coordenativas, ajudou-me principalmente a ter regras e a ser uma pessoa mais ponderada e metódica, não só no Desporto mas na minha vida em geral.

Aos 13 anos, depois de algumas tentativas falhadas junto dos meus pais, consegui convencê-los a deixarem-me ir jogar Futebol e dos 13 aos 14 anos pratiquei Karaté e Futebol em simultâneo. A paixão pelo Futebol e o sucesso que consegui logo no primeiro ano fizeram com que abandonasse o Karaté e me dedicasse exclusivamente ao Futebol.

Aos 14 anos, no meu 2º ano de Futebol, tive um treinador que me marcou profundamente pela positiva e que me fez descobrir o que queria ser no futuro. Ao contrário dos miúdos da minha idade, que alimentavam o sonho de serem jogadores de Futebol, eu queria ser treinador de Futebol e desde aí assumi isso perante toda a gente que me rodeava, recebendo muitas vezes reações de descrença.

Com 15 anos recebi uma proposta dum clube de Lisboa para integrar os seus escalões de formação. Apesar de ser algo que poderia dar uma volta enorme na minha vida, os meus pais deixaram a decisão nas minhas mãos e nunca me influenciaram em nada. Decidi que não queria ir e que queria prosseguir a minha formação no SC Vila Real (único clube que orgulhosamente sempre representei) e foi nesse momento que também decidi o que queria seguir em termos de percurso académico: Desporto, naturalmente...

Para além do meu percurso no SC Vila Real também representei a AF Vila Real em todos os escalões e em torneios nacionais e internacionais, vivi momentos incríveis no Futebol (bons e maus) e conheci muita gente (boa e má). Desde aquela data marcante, procurei viver todos os momentos numa perspectiva de absorver o máximo de informação e pondo-me sempre na pele de treinador, o que eu acho ter sido uma vantagem para a minha vida profissional anos mais tarde.

Com 17 anos o Coordenador do Futebol de Formação do SC Vila Real, sabendo das minhas perspectivas em relação ao futuro, convidou-me para treinar a equipa de sub-8 e aceitei este desafio com muita alegria e entusiasmo. Permaneci com este escalão 4 épocas, fiz muitas “asneiras” mas também cresci muito e, acima de tudo, consegui testar a teoria na prática...

Aos 18 anos, ingressei na Licenciatura em Ciências do Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Duro. A escolha por esta Universidade deveu-se unicamente ao facto de querer prosseguir o meu percurso como Futebolista uma vez que me encontrava no meu último ano de Juniores e íamos jogar o campeonato nacional e, para além disto, já fazia parte do plantel Sénior. A escolha da Licenciatura em Ciências do Desporto em detrimento da Licenciatura

em Educação Física e Desporto Escolar está relacionada com aquelas que eram e continuam a ser as minhas prioridades em termos profissionais, o treino antes de tudo o resto!

Deu-me um prazer enorme fazer esta Licenciatura e aprendi muito ao longo destes 3 anos. No final, decidi ingressar em 2 Mestrados em simultâneo, Ciências do Desporto e Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, porque, apesar de saber perfeitamente aquilo que queria, precisava abrir ao máximo as minhas opções em termos de mercado de trabalho e o Mestrado em Ciências do Desporto não me habilitava a lecionar Educação Física nos ensinos básico e secundário.

Neste momento de transição da Licenciatura para o Mestrado surgiu, por intermédio do Prof. Vítor Maçãs, uma proposta do FC Porto para integrar o staff técnico da Escola de Futebol Dragon Force. Não duvidei que o caminho a seguir era esse e abandonei a minha “carreira” como jogador e abracei de alma e coração este novo projeto que me fez estar constantemente em trânsito entre o Porto e Vila Real.

Num ano que estava a ser muito preenchido e muito rico em termos de crescimento pessoal e profissional, surgiu ainda o convite do Prof. Vítor Maçãs para ser seu monitor nas aulas de Futebol das Licenciaturas de Ciências do Desporto e Ensino de Educação Física. Foi uma experiência fantástica que me ajudou muito em termos de liderança, que me deu uma perspectiva do que é ser professor (apesar de ter sido num contexto diferente) e que me permitiu trabalhar de perto com uma das pessoas que mais admiro em termos profissionais e em quem reconheço enormes competências.

Todas estas atividades obrigaram-me a abandonar alguma das frentes e optei por “congelar” durante um ano o Mestrado em Ensino de Educação Física, opção que agora me parece ter sido a mais correta porque cheguei ao estágio muito mais preparado.

No ano lectivo 2012-2013, após ter concluído o ano curricular, estagiei na Escola Fontes Pereira de Melo, no Porto. A opção por esta escola foi no sentido de poder conciliar o estágio com a minha atividade profissional no FC Porto Dragon Force. Termina por aqui a minha reflexão autobiográfica uma vez que a reflexão relativamente a esta etapa da minha vida profissional se segue no decorrer do presente relatório.

1.2 – Expectativas em Relação ao Estágio

Apesar de já ter uma experiência de alguns anos a liderar grupos de crianças/jovens num contexto de treino, esta era a primeira vez que iria lidar com esta população num contexto de escola / aula.

Em conversa com alguns colegas que já haviam realizado o estágio nesta mesma escola, foram-me relatados inúmeros casos de indisciplina, de desinteresse total e problemas sociais graves. Estes relatos funcionaram, para mim, como uma motivação extra no sentido de encontrar estratégias para controlar e contornar este tipo de situações com as quais nunca tinha lidado, nem enquanto treinador nem enquanto professor.

Depois de um ano curricular de Mestrado que defraudou as minhas expectativas no que toca à aprendizagem daquilo que é realmente ser professor - o lado prático - e tendo em conta que o meu percurso académico em termos de Licenciatura não havia sido direcionado para o contexto escolar, estava um pouco preocupado com o que se avizinhava, principalmente no que tocava às questões mais “burocráticas” de planeamento, planificação e reflexão das atividades.

O meu grupo de estágio era constituído por mim e mais 2 pessoas que eu não conhecia. Esta era também uma questão que de certa forma me preocupava, porque tínhamos um ano inteiro de trabalho pela frente e sabia que em muitos momentos iria ser necessário um trabalho de equipa, não fazendo, no entanto, a mínima ideia de quem iria encontrar.

Outra tarefa que está inerente ao ano de estágio e que eu sabia que iria ter de cumprir era a apresentação de um artigo no congresso “Escola Hoje”. Apesar de não saber ainda se este artigo seria individual ou por grupos de estágio, esta foi uma tarefa que desde o início me cativou bastante porque nunca tinha feito uma comunicação pública - seminários, congressos ou formações - que fosse fora do tema Futebol e por isso estava ansioso para saber como reagiria e se conseguiria ter a mesma calma e clareza num tal contexto.

Por todas estas razões, tinha expectativas de muito trabalho em relação a este ano mas também de muita aprendizagem e de muitas experiências novas e desafiantes que me fizessem ter de crescer de uma forma consistente no que toca a ser professor. A necessidade de sair da minha zona de conforto (o Futebol) e de me testar noutra contexto foi algo que me motivou imenso desde o 1º dia.

2 – O Processo da Turma P2MM1

Aranha (2005) refere que o processo ensino-aprendizagem se caracteriza pela existência de uma relação pedagógica de interdependência e influência recíproca e define-se como sendo a interação que se estabelece entre o professor e os alunos.

Neste processo de estágio, assumimos curiosamente os 2 papéis uma vez que, perante os nossos alunos, desempenhamos o papel de professor e assumimos a responsabilidade da direção, da sistematização e da estruturação dos conteúdos e estratégias de ensino a utilizar. Perante os nossos orientadores, desempenhamos o papel de alunos, apesar de isso acontecer numa perspectiva diferente da habitual. Neste processo de ensino-aprendizagem, cabe ao aluno a tarefa de se apropriar dos conteúdos de forma ativa e criadora (participativa e empenhada), sob a concretização de experiências de aprendizagem, que, vividas e conceptualizadas, operarão as necessárias e desejáveis modificações comportamentais (Aranha, 2005).

Neste capítulo do relatório, o foco estará no meu papel enquanto Professor neste processo de ensino-aprendizagem, mais concretamente em todas as tarefas realizadas ao longo deste ano lectivo: planeamento anual, estudo de turma, unidades didáticas, planos de aula e práticas de ensino supervisionadas.

Antes de partir cada uma das tarefas em particular, refiro que todas estas atividades de ensino aprendizagem foram realizadas com uma única turma, o P2MM1 do curso profissional de técnico de multimédia.

2.1 – Planeamento Anual

Horst Wein (2004) refere que planejar um processo de treino / ensino é como preparar uma viagem, é aconselhável ter um mapa e um programa para alcançar os objetivos pretendidos, para ninguém se perder e evitar perdas de tempo e energia.

Citando Aranha (2004) “após a seleção dos objetivos (primeira decisão do professor) é necessário planejar a atividade pedagógica, começando pelos programas ou Unidades Didáticas,...”, de facto a seleção dos objetivos é a primeira decisão que está totalmente

dependente do professor mas antes desta decisão surge o planeamento anual e respetiva sequencialização das modalidades a abordar pela sua ordem cronológica.

Esta é a primeira decisão do professor que está fortemente influenciada pelos espaços físicos que a escola possui e pelos horários que foram elaborados para cada uma das turmas dessa escola. Basicamente, cada professor decide abordar as modalidades e faz a respetiva distribuição anual das mesmas em função dos espaços que tem.

A não contemplação da ordem em que as modalidades são abordadas é um pequeno pormenor que, na minha óptica, é um erro que condiciona o desenvolvimento e a potenciação dos alunos e do próprio processo.

Um dos temas mais abordados em estudos recentes acerca da diversificação precoce é a transferência de habilidades entre modalidades desportivas, defendendo que elementos idênticos podem ser transferidos entre tarefas que possuam uma estrutura similar (Baker, Cobley & Fraser-Thomas, 2009).

A transferência de habilidades tem sido caracterizada em 4 tópicos:

- elementos anatómicos e biomecânicos do movimento em determinadas tarefas;
- elementos perceptuais que condicionam a tomada de decisão (interpretação da informação contextual);
- elementos conceptuais que remetem para as estratégias, orientações e regras;
- condicionamento físico que pressupõe adaptações fisiológicas;

(Leite et al., 2012)

Posto isto e tendo em conta que muitos dos alunos têm inúmeras dificuldades em se adaptarem a uma modalidade - partem quase do zero - e não têm noções mínimas de regras e funcionalidade de determinadas modalidades, julgo que seria extremamente benéfico fazer-se uma distribuição coerente e de complexidade progressiva que permitisse o transfer entre as modalidades e assim ajudasse alunos e professores no processo de ensino aprendizagem.

Consideremos o seguinte exemplo prático: durante este ano lectivo abordámos no 1º período Ginástica, Futebol e um módulo que se designava Atividade Física, Contextos e Saúde que era basicamente composto por testes de aptidão física; no 2º período Basquetebol e Dança e

no 3º período Atletismo – apesar de não terem sido exatamente divididas pelos períodos, a distribuição das modalidades foi esta.

Esta distribuição não faz qualquer sentido numa perspectiva desportiva; faria muito mais sentido que a sequência fosse: 1-Dança > 2-Ginástica > 3-Atividade Física, Contextos e Saúde > 4-Atletismo > 5-Basquetebol > 6-Futebol. Esta seria uma distribuição ideal, sendo as 2 primeiras modalidades aquelas que mais relacionadas estão com o controlo do corpo, a propriocepção e as capacidades coordenativas. Em seguida, as 2 modalidades mais relacionadas com o deslocamento, a locomoção através da corrida e as capacidades condicionais – primeiro a Atividade Física, Contextos e Saúde porque tem muitos elementos e testes relacionados com as primeiras 2 modalidades e por último as modalidades colectivas, que englobam tudo o resto e que têm ainda muitas exigências no que toca a percepção, leitura e decisão do jogo e ainda a elementos técnicos específicos. A escolha do Basquetebol antes do Futebol deveu-se apenas ao facto da primeira ser jogada com a mão e por isso facilitar o entendimento do jogo.

Apesar de ter plena consciência disto e de termos falado desta preocupação no momento do planeamento anual, nada foi possível fazer porque iria alterar toda a dinâmica da escola, nomeadamente os horários escolares que já tinham sido divulgados.

Acredito que, com um trabalho integrado e muito minucioso por parte de quem faz os horários escolares, é possível fazer uma distribuição mais correta dos espaços e consequentemente ter uma hierarquização de modalidades com uma lógica que contribua para um melhor desenvolvimento do processo de ensino aprendizagem, trazendo benefícios para os professores e para os alunos.

2.2 – Estudo de Turma

O principal objetivo destes estudos é a caracterização da turma com que vamos trabalhar, de modo a permitir uma melhor intervenção pedagógica. Assim sendo, temos como objetivo específico:

- Identificar na turma problemas de saúde existentes;

- Caracterização das ocupações dos alunos nos tempos livres;
- Caracterizar o interesse dos alunos pelas várias disciplinas, nomeadamente de Educação Física;
- Identificar as características que apreciam no Professor de Educação Física;
- Caracterizar as modalidades preferidas bem como as modalidades com maiores dificuldades;
- Conhecer as relações interpessoais da turma.

Este último objetivo será obtido através do estudo sociométrico, que permite identificar a dimensão das relações interpessoais de acordo com os sentimentos demonstrados pelos alunos, quer de simpatia, quer de hostilidade, podendo estes serem recíprocos (Aranha & Coelho, 2007).

A recolha de dados foi feita através do preenchimento de um inquérito (em anexo), posteriormente esses inquéritos foram analisados, foram recolhidos e tratados os dados e posteriormente a análise das respostas foi agrupada em várias temáticas:

- Agregado Familiar
- Transporte
- Habitação
- Saúde
- Ocupação dos tempos livres
- Hábitos
- Apoio Económico
- Teste Sociométrico
- Caracterização escolar e desportiva

Deste estudo de turma retirámos informações fundamentais para a condução e definição de todo o processo. No entanto, este estudo foi feito em Outubro, praticamente 1 mês depois da primeira aula e da realização da Unidade Didática correspondente. Na minha opinião, este foi o segundo grande erro do processo: a aplicação do questionário deve ser feita logo na aula de apresentação de modo a que o estudo de turma possa ser feito antes da primeira aula e a unidade didática possa ser adaptada em função dos resultados do estudo de turma. Não há segunda oportunidade para causar um bom primeiro impacto e muitas vezes os atritos entre professores e alunos criam-se devido a pequenos desconhecimentos e a atitudes evitáveis dos

professores. Por isso, o estudo tem, na minha opinião, uma grande importância em todo o processo.

2.2 – Unidades Didáticas

De acordo com Aranha (2004) o planeamento pode ser dividido em 3 fases: fase de concepção, fase de aplicação e fase de controlo/avaliação. Dentro da primeira fase, que diz respeito ao planeamento propriamente dito, encontra-se a Unidade Didática (U.D.) que deve ser planeada antes do início da lecionação.

A U.D. não é mais do que um programa específico da Unidade de Ensino (U.E.), que por sua vez é um conjunto de aulas de uma determinada atividade física ou modalidade desportiva. Para a realização da U.D. têm de ser tidos em conta alguns tópicos e esta deve apresentar uma organização coerente (Aranha, 2004):

- a) População Alvo – deve fazer-se referência ao grau de ensino, número de alunos, género, idade e outros aspectos que se apresentem como relevantes.
- b) Recursos – 3 tipos de recursos que devem ser mencionados:
 - Materiais – instalações onde se vai realizar a U.E. e materiais móveis necessários (ex.: bolas, coletes, trampolim, vídeo-projetor, etc.).
 - Temporais – diz respeito ao Tempo Programa que é o tempo total disponível para a U.E., ou seja, número e duração das aulas a lecionar.
 - Humanos – refere o número de auxiliares de ação educativa disponíveis durante as aulas de educação física.
- c) Objetivos – estão divididos em 3 domínios:
 - Domínio sócio-afectivo – retirados do programa de Educação Física e antecedem os objetivos comportamentais terminais.
 - Domínio cognitivo – são também retirados do programa de Educação Física e antecedem os objetivos comportamentais terminais.

- Domínio psicomotor – são os objetivos comportamentais terminais que envolvem o domínio psicomotor. Também estes estão definidos no programa de Educação Física.
- d) Estruturação de Conteúdos – neste tópico, estruturam-se os conteúdos dos objetivos propostos. Cada ação de cada objetivo comportamental terminal corresponde a um conteúdo. Posteriormente cada conteúdo vai corresponder a um objetivo específico (plano de aula).
- e) Métodos de Controlo do Processo – o processo de ensino-aprendizagem é controlado através de 3 momentos de avaliação ao longo da U.E.: a avaliação inicial ou diagnóstica, a avaliação intermédia ou formativa e a avaliação final ou sumativa.
- Avaliação diagnóstica – realiza-se na primeira aula de cada modalidade. O objetivo principal é identificar o nível médio de desempenho motor dos alunos na modalidade em questão, bem como dar a conhecer ao professor as condições reais de ensino (instalações, material, etc.) de modo a que este faça os ajustes necessários na U.D.. Após a avaliação diagnóstica estar concluída, deve ser anexada à U.D. uma ficha de observação e registo de comportamentos que contém todas as informações necessárias que foram retiradas.
 - Avaliação formativa – aplica-se em todas as aulas e devem ser também elaboradas fichas de observação e registo de comportamentos para cada domínio (sócio-afetivo, cognitivo e psicomotor), sendo também estas fichas anexadas à U.D.. Esta avaliação tem cariz individual de modo a que o professor consiga retirar o máximo de informação possível para assim ajustar o processo de ensino-aprendizagem e consiga atingir os objetivos propostos. Esta avaliação é fundamental para que, no final da U.D., o professor seja capaz de classificar o aluno nos 3 diferentes domínios de aprendizagem (sócio-afetivo, cognitivo e psicomotor).
 - Avaliação sumativa – deve ocorrer na última aula da U.E., sendo que o processo desta avaliação deve ser exatamente igual à avaliação diagnóstica, devendo aplicar-se inclusive a mesma ficha de observação e registo de comportamentos. Esta avaliação não permite, por si só, classificar o aluno

porque se trata apenas de um momento de avaliação e não de um processo contínuo. A avaliação cognitiva, na maior parte dos casos, é realizada através de um teste escrito aplicado nesta fase final do processo.

- Classificação – deve conter todas as ponderações atribuídas, não só a cada domínio, como também a cada parâmetro e critério dentro de cada domínio, especificando como vai ser encontrada a nota final do aluno em cada U.E..
- f) Estratégias de Abordagem da U.D. – este é o último capítulo da U.D. e deve fazer alusão às estratégias que se pretendem aplicar durante as aulas de modo a que o cumprimento dos objetivos propostos e o bom funcionamento das aulas sejam conseguidos. Deve, por exemplo, referir como vai abordar a matéria (método analítico ou global), como vai organizar a turma (grupos homogêneos ou heterogêneos), se vão ocorrer situações de jogo (porquê e para quê), etc.

(Aranha, 2004)

Ao longo deste ano de estágio realizei 2 U.D., uma de Futebol e outra de Ginástica. Tal como referi anteriormente, o principal erro que cometi nesta etapa do processo de ensino-aprendizagem foi a articulação entre a U.D. e o estudo de turma, isto porque, principalmente no capítulo que se refere às estratégias de abordagem da U.D. é fundamental termos um conhecimento prévio da turma, do perfil dos alunos e do relacionamento que existe entre eles. Por desconhecimento e por falta de experiência, só fizemos o estudo de turma praticamente 1 mês depois da primeira aula o que fez com que o estudo de turma nos servisse de pouco e tivesse que adaptar as estratégias de abordagem por mim próprio e por aquilo que ia sentindo e retirando das aulas. Basicamente, julgo que, se tivéssemos feito o estudo de turma antecipadamente, teria sido mais fácil antecipar uma série de pequenos problemas e dificuldades que senti no 1º mês.

O outro erro que cometi relativamente às U.D. foi a não realização de um documento de apoio antes de começar a lecionar. Teria sido bastante mais fácil para mim, em termos de organização, ter toda a matéria condensada num só documento. Mais tarde, tive de fazer um documento de apoio para entregar aos alunos e que serviu como apoio para o teste escrito. Se, logo no início, tivesse feito um documento bastante completo e pormenorizado, isso ter-me-ia ajudado na preparação das aulas bem como na preparação do documento de apoio para os

alunos porque seria mais fácil organizar esse documento uma vez que já teria a informação toda junta.

2.3 – Planos de Aula

Ao longo deste ano lectivo, eu e os meus colegas de estágio utilizamos o mesmo modelo de plano de aula (em anexo). Antes de iniciarmos o processo, reunimo-nos e definimos um modelo em conjunto, modelo esse que teve como preocupações:

- Na primeira folha, no cabeçalho, devem aparecer as informações mais gerais:
 - Escola (núcleo de estágio)
 - Professor
 - Data e hora da aula
 - Tempo horário
 - Ano e turma
 - U.D.
 - N° da aula
 - Instalação onde vai decorrer
- Posteriormente, entrando já na especificidade da aula, o plano de aula deve referir:
 - Objetivos específicos da aula – vem descrito em termos de domínio porque é isso mesmo que se pretende, que o aluno domine a ação proposta. No entanto, antes de o conseguir é necessário passar por várias fases.
 - Conteúdos – os que integram os objetivos específicos da aula e os que não integram.
 - Função didática:
 - Introdução e Estimulação (I/E)
 - 1ª transmissão / Assimilação (T/A)
 - Consolidação e Domínio (C/D)
 - Controlo e Avaliação (Ct/Av)
 - Objetivos operacionais – referem-se aos exercícios que se realizam durante a aula. São definidos segundo a ação a realizar (Ex. Serviço por baixo), o contexto em que essa ação de vai realizar (Ex. Jogo 4x4, a partir da linha de

fundo do campo) e os critérios de êxito exigidos para considerar que a ação foi executada corretamente (Ex. Colocar a bola no campo adversário).

- Material necessário
- Seguidamente, deve surgir no plano de aula:
 - Tarefas – instrução, organização, aquecimento, 1º objetivo operacional, etc.
 - Tempo de duração de cada tarefa
 - Estratégias- adotadas pelo professor. Relativas à organização da turma, à instrução, aos feedbacks e à posição do professor na aula em questão.

Todos estes parâmetros devem ser respeitados na elaboração de um plano de aula. Posteriormente à elaboração do plano, temos ainda mais duas fases: a fase de execução e a fase de avaliação. A fase de execução diz respeito à leccionação da aula propriamente dita, aplicando-se o que se planeou e/ou ajustando-se a situações imprevistas. A última fase é a fase de avaliação e consiste no balanço que ocorre após o término da aula. Basicamente, esta fase de avaliação consiste numa análise crítica e reflexão sobre os resultados onde se apresentam estratégias de aperfeiçoamento e sugestões sobre o que correu mal, reforçando o que correu bem. Seguidamente, debruçar-me-ei mais profundamente sobre esta temática.

(Aranha, 2004)

2.4 – Prática de Ensino Supervisionada

Esta foi, sem margem para dúvida, a parte do estágio que mais prazer me deu: as horas que passei a dar aulas e a ser professor no sentido prático e operacional da palavra. O hábito já enraizado de 6 anos como treinador de futebol foi algo que me ajudou mas que também me condicionou porque a forma de liderança na escola não pode ser igual à forma de liderança no treino, principalmente quando lidamos com equipas de competição em que o rendimento e o resultado são uma necessidade. Tive de me adaptar e o facto de, mesmo lidando com uma turma problemática, nunca ter tido nenhuma desavença nem tão pouco nenhuma falta de respeito nem nenhum excesso por parte de nenhum aluno, faz-me acreditar que a estratégia que utilizei em termos de liderança foi a mais correta.

No que toca aos exercícios / objetivos operacionais, percebi logo nas primeiras aulas que a complexidade e a exigência dos mesmos tinham de ser muito menores do que aquilo que eu

tinha projetado, isto porque alguns alunos não tinham hábitos de prática desportiva e para além disso tinham imensas dificuldades a nível motor.

Chegar ao final do ano letivo e constatar que todas as minhas aulas, sem nenhuma exceção, tiveram um tempo de atividade motora superior a 70% do tempo total da aula foi algo que me deixou bastante feliz porque, independentemente das aptidões e da maior ou menor paixão dos alunos por determinada modalidade, é fundamental que as aulas de educação física contribuam principalmente para uma melhoria da aptidão física dos alunos.

Na minha opinião, uma das componentes mais produtivas do estágio foi o facto de, ao longo do ano lectivo, todas as aulas terem sido observadas. Todas elas foram observadas pelo orientador da escola e pelos nossos colegas de estágio, sendo que algumas foram também observadas pelo orientador da faculdade. Considero isto extremamente produtivo, não só pelo facto de não nos deixar relaxar e nos obrigar a preparar tudo até ao mais ínfimo pormenor mas também porque no final de cada aula era sempre feita uma reflexão grupal acerca dos pontos positivos e negativos da aula e isto foi algo que nos ajudou muito a crescer e a melhorar de aula para aula.

No final das aulas que lecionei e após a reunião grupal, fiz sempre um balanço da aula no qual procurei refletir e analisar de forma crítica o meu comportamento e o decurso da aula. Este balanço de aula foi sempre feito em função de 9 tópicos:

- Considerações gerais
- Avaliação do comportamento dos alunos
- Avaliação das estratégias
- Tempo de atividade motora
- Dificuldades sentidas pelos alunos
- Dificuldades sentidas pelo professor
- Alterações do plano de aula
- Sugestões / alterações futuras
- Auto-avaliação

Relativamente a esta auto-avaliação, eram tidos em conta os seguintes parâmetros (Aranha, 2008):

- 1º Parâmetro – Introdução da aula: refere os objectivos, relacionando-os com as aulas anteriores, as regras a cumprir e os cuidados de segurança a ter.
- 2º Parâmetro – Mobilização dos alunos para as atividades: intervém de forma sistemática e correta para incentivar os alunos a participarem ativamente nas tarefas.
- 3º Parâmetro – Organização, controlo e segurança das atividades: a organização das atividades da aula contribui para atingir os objetivos e previne situações de risco. O posicionamento e a forma de deslocamento durante a aula contribuem no sentido de evitar fatores perturbadores da eficácia da aula.
- 4º Parâmetro – Gestão dos recursos: gestão do tempo da aula e do material utilizado. Capacidade para se adaptar e contornar imprevistos.
- 5º Parâmetro – Instrução/introdução das atividades: explica e/ou demonstra as tarefas podendo utilizar os alunos como agentes de ensino. Valorizar a clareza e a economia de tempo.
- 6º Parâmetro – Regulação das atividades: intervenção sistemática e eficaz (feedback e incentivo) para uma correta execução dos exercícios mantendo-os motivados e empenhados.
- 7º Parâmetro – Linguagem utilizada: linguagem clara e acessível utilizando termos técnicos oportuna e adequadamente.
- 8º Parâmetro – Sequência da aula: estrutura coordenada, coerente e sem quebras em que a intensidade e dificuldade das tarefas estão adequadas às capacidades dos alunos.
- 9º Parâmetro – Conclusão da aula: realização de um balanço de aula de forma serena e tranquila despertando os alunos para as etapas seguintes.
- 10º Parâmetro – Concordância com o plano: decorre como estabelecido no plano ou houve necessidade de adaptar situações imprevistas sem pôr em causa os objetivos da aula.

A classificação de cada um destes parâmetros é feita numa escala de 0 a 3 pontos, sendo o 0 – não executa; 1 – executa de um modo genérico, com insegurança, com perda de tempo; 2 –

executa adequadamente com consistência, de forma consciente e sem perda de tempo; 3 – executa de modo excelente, sistemático, consciente, sem perda de tempo e em segurança. No final, o total de pontos obtido nos 10 parâmetros é convertido para uma escala de 0-20 valores através de uma tabela fornecida por Aranha (2008).

Para além dos balanços das minhas aulas, também observei aulas dos meus colegas de estágio, do nosso orientador e de outros professores da Escola Fontes Pereira de Melo. Este processo de observação foi feito através do Sistema de Observação em função da Gestão do Tempo de Aula proposto por Aranha (2007). Basicamente este sistema consiste num registo anedótico em ordem ao tempo onde são tidas em conta as seguintes categorias:

- Instrução: período durante o qual o professor dá informação relacionada com os objetivos de aprendizagem fazendo alusão às componentes críticas do gesto técnico ou da ação.
- Organização: período durante o qual o professor organiza ou informa sobre o modo como vai decorrer o objetivo operacional seguinte e os alunos montam ou desmontam o material.
- Transição: período em que os alunos transitam de uma atividade para outra, quando se aproximam do professor após uma atividade ou se deslocam para o local do exercício seguinte.
- Tempo de empenhamento motor específico (T.E.): período em que os alunos executam atividades no âmbito do objetivo de aprendizagem da aula.
- Tempo de empenhamento motor não específico (T.N.E.): período durante o qual os alunos estão em atividade motora geral, por exemplo quando o aquecimento consiste numa mobilização geral e por isso nada tem a ver com os objetivos da aula, este é T.N.E..

No final da aula, é calculado o Tempo Disponível para a Prática (T.D.P) = Tempo Útil – (Tempo de Instrução + Tempo de Organização + Tempo de Transição). Dentro do T.D.P. estão o T.E. e o T.N.E. que no final da aula também são calculados.

Para além deste sistema de observação, em todas as aulas que observei também fiz uma hetero-avaliação em função dos 10 parâmetros que já descrevi anteriormente.

Estas observações foram importantíssimas no sentido de aprender com os erros dos colegas, refletir e discutir algumas questões com os colegas e o orientador e também retirar algumas estratégias para as quais não estava desperto e que foram utilizadas com bastante sucesso.

No entanto julgo que o timing em que estas observações foram feitas - começámos em Outubro e continuámos ao longo do ano lectivo - não foi o perfeito. Na minha óptica, faz muito mais sentido que, pelo menos as observações ao orientador e aos outros professores da escola, sejam feitas antes de nós começarmos a dar as nossas aulas. Isto porque, através da observação, conseguimos antecipar e prevenir muita coisa e é uma forma de nos começarmos a habituar a um contexto que, para alguns estagiários, é totalmente novo.

Outra questão que retirei destas observações e que me fez muita confusão foi a incapacidade, em termos gerais, que os professores têm para manipular e criar exercícios de treino de forma a que estes tenham propensão e densidade no sentido do objetivo proposto. Segundo Castelo (2002) o exercício é a ferramenta fundamental do treinador / professor para que este possa definir, orientar e modificar o processo de formação e desenvolvimento, ou seja, de transformação dos praticantes.

Sem querer pôr em causa os planos curriculares das faculdades, julgo que é necessário dar mais ênfase aquele que é o nosso - professores e treinadores - veículo de trabalho (o exercício e os seus fundamentos), porque podemos ser exemplares e extremamente metódicos em todas as tarefas do processo de ensino-aprendizagem mas se não formos capazes de construir e adaptar um bom exercício, vamos ter muitas dificuldades em fazer os alunos crescer na direção que queremos e, conseqüentemente, em controlar o grupo e garantir um clima positivo nas aulas.

3 – Outras Atividades na Escola

Para além do processo de ensino-aprendizagem levado a cabo com a turma P2MM1, o estágio teve outras atividades que em muito contribuíram para a minha evolução e crescimento enquanto professor.

Neste capítulo, o foco estará na reflexão das atividades desportivas organizadas ao longo do ano lectivo bem como no balanço das várias atividades relacionadas com o desporto escolar.

3.1 – Desporto Escolar

O Desporto Escolar (D.E.) foi outra das atividades do estágio e foi talvez aquela que mais prazer me deu porque é a que mais se assemelha com o treino. Tive oportunidade de trabalhar

com as modalidades de Futsal, Rugby e Badminton, sendo todas elas um desafio diferente, até pela circunstância e pela fase de desenvolvimento em que se encontrava o processo do grupo.

- **Futsal**

Foi, naturalmente, aquela em que à partida julguei que ia ter menos dificuldades mas, com o decorrer da prática, isso não aconteceu porque apesar de serem miúdos que se inscreveram por vontade própria, o nível global da equipa era bastante baixo e foi muito complicado para mim gerir a intensidade do treino e da minha própria interação com os jogadores, ou seja, apesar de ser um contexto competitivo, os jogadores abordavam o treino mais numa lógica recreativa. Para mim, foi muito complicado gerir o conflito que existia entre as minhas expectativas e as expectativas dos jogadores. Com o decorrer do processo, julgo que ambas as partes se adaptaram ligeiramente e conseguimos criar um clima de treino bastante interessante e evoluir enquanto equipa e individualmente também.

Ao longo do ano lectivo tivemos vários jogos e encontros. Esta competitividade, apesar de não ser tão frequente como desejaríamos, é uma motivação muito grande para os miúdos porque treinam com um objectivo, e sabem que, se a aplicação e a assiduidade ao treino não forem as melhores, as coisas não vão acontecer da forma que eles querem. De todos estes jogos e encontros houve um, em especial, que me marcou não só pelo ambiente que se criou mas pela dinâmica do torneio e pela alegria e emoção que gerou em todos os praticantes e espectadores: a “Moche Cup”. Basicamente este é um torneio do D.E. a nível nacional em que o objetivo é encontrar o vencedor de cada região do país e posteriormente juntar os vencedores de todas as regiões e apurar o campeão nacional do D.E.. A nossa etapa da “Moche Cup” ocorreu na escola EB 2/3 de Pedrouços e, durante uma tarde, 6 escolas da zona nordeste do grande porto disputaram a classificação para a etapa final da região do porto. Para além da alegria e do prazer que eu sei que este torneio deu aos meus jogadores, fiquei muito surpreendido ao ver muitos rapazes e raparigas da nossa escola a deslocarem-se à escola de Pedrouços para fazer claque. Mais espantado ainda fiquei quando cheguei lá e reparei que as outras escolas tinham também grupos de apoio. Criou-se um clima fantástico, muita gente a praticar, muita gente a assistir, a organização também esteve muito bem a dinamizar o evento com inúmeras atividades quer para quem estava a assistir quer para as equipas que esperavam pela sua vez para jogar. Neste dia, senti o verdadeiro poder do D.E. que para mim, até aquela

data, não passava de um mito. Julgo que é possível dar uma nova vida à Educação Física nas escolas e acredito muito que essa nova vida passe pelo conceito de D.E., não aquele que eu tinha antes mas sim este que tenho depois deste dia fantástico que todos vivemos na EB 2/3 de Pedrouços.

Para além disto, o D.E. pode tornar-se uma montra enorme de talentos para o desporto federado. A nossa equipa de Futsal era sub-15 mas a meio do 2º período houve um miúdo de 11 anos, de raça negra que tinha chegado de Angola há poucos dias, que veio pedir para fazer um treino connosco e nós deixámos. Rapidamente nos apercebemos que apesar de ser muito mais novo, o miúdo em questão tinha capacidades técnicas fantásticas e, para além disso, tinha capacidades condicionais e coordenativas muito bem desenvolvidas. Convidei-o para vir fazer uma semana de treino à experiência ao FC Porto Dragon Force e atualmente faz parte das nossas equipas federadas e tem vindo a jogar com regularidade e muito sucesso. Esta é mais uma prova das enormes potencialidades que o D.E. tem; é pena estarem adormecidas.

- **Rugby**

A meio do ano lectivo, o Professor Pedro Seco lançou-nos o desafio de iniciarmos o D.E. de tag rugby. Foi algo que abraçamos com vontade mas com alguma desconfiança por se tratar duma modalidade onde não estávamos muito à vontade e, para além disso, por sabermos de antemão que ia ser difícil cativar miúdos.

Foi feita uma divulgação da modalidade por toda a escola e conseguimos chegar aos 12 atletas, uma marca que apesar de não ser fantástica já é considerável para uma atividade que estava a começar.

Sentimos desde o início necessidade de nos prepararmos muito bem para todos os treinos porque, sendo uma atividade que estava a começar e havendo ainda alguma “desconfiança” por parte dos atletas, qualquer treino mal planeado poderia ser um revés no decorrer de todo este processo.

Felizmente, tudo correu bem, tivemos alguns jogos ao longo do ano e os alunos divertiram-se bastante e aprenderam a jogar uma modalidade nova. Para nós, foi muito bom porque ganhámos competências em mais uma modalidade que, na minha opinião, tem tudo para singrar no D.E..

- **Badminton**

Para além das duas modalidades anteriores, estivemos também envolvidos no D.E. de badminton mas sempre como professores substitutos, clarificando; sempre que a professora responsável pelo badminton não podia estar presente, era um de nós a dar o treino.

O mais interessante disto é que de todas as vezes que dei badminton, nunca soube com antecedência, por isso tive sempre de improvisar. A turma era constituída por 16 alunos mas o máximo de alunos que tive foi 12. Na primeira aula, confesso que tive algumas dificuldades porque para além de não estar à espera, não sabia todas as regras do jogo. No entanto, prevendo que isto pudesse acontecer mais vezes, tive o cuidado de ir estudar as regras do badminton e tive uma conversa com a professora responsável no sentido de perceber que tipo de treino costumava fazer. Depois desse primeiro treino, tive ainda mais 5 treinos, sempre na situação que já referi de ficar a saber apenas uns minutos antes que teria de ser eu a liderar.

3.2 – Organização de Atividades Desportivas

3.2.1 – Atividade de Abertura (1º dia)

No 1º dia de aulas do 6º ano e do 7º ano, foi organizada uma atividade de abertura do ano letivo. Eu e os meus colegas de estágio não tivemos qualquer influência no planeamento e organização desta atividade mas fomos convidados a estar presentes, ficando cada um de nós a auxiliar um professor.

Basicamente, esta atividade estava dividida em várias estações, espalhadas pela escola toda. Os alunos foram organizados em grupos mistos e cada grupo passava 20 minutos em cada estação.

Tive oportunidade de ficar com o Professor Pedro Ferreira na estação “a tropa na escola” que estava montada no ginásio e que consistia basicamente num circuito construído com os aparelhos de ginástica comuns (plinto, trave, trampolim, colchões, espaldares, banco sueco, trampolim/reuter, cavalo e barras paralelas) e ainda algumas cordas. O circuito consistia basicamente em trepar o muro (plinto), em seguida fazer um percurso de equilíbrio sem cair ao rio (trave), saltar o poço da morte (do trampolim para os colchões de queda havia uma distância), usar a parede para passar por cima do chão em lava (espaldares), caminhar de

pernas afastadas sem tocar no sensor de alarme (banco sueco), fazer o salto de “mãos atadas” (sem ter as mãos atadas, saltar do reuter e ficar de pé em cima do cavalo), rastejar pela trincheira (colocamos cordas atadas para simular arame farpado) e finalmente passar por cima do rio com crocodilos (barras paralelas).

No início da actividade, falámos com cada grupo e ressalvámos os cuidados a ter com a segurança e depois demonstrámos e contextualizámos o circuito, posteriormente demos 5 minutos para ordeiramento e lentamente fazerem o reconhecimento do circuito. Após isto, fizemos 2 provas, a primeira de resistência que consistia em 6 minutos em que contabilizávamos quem conseguia estar constantemente a fazer o circuito sem cometer infrações e depois desta prova fizemos a prova de velocidade em que contávamos quanto tempo demoravam a fazer o circuito – aqui aldrabámos ligeiramente os resultados porque queríamos que eles estivessem sempre em atividade e por isso foi difícil controlar o tempo.

Aquilo que mais me marcou nesta atividade foi a extrema alegria dos alunos enquanto executavam a atividade proposta e para além disso a densidade motora que aquela atividade teve: mesmo os miúdos com mais dificuldades motoras estavam entusiasmadíssimos e mesmo estando exaustos não queriam parar. Não sei se isto é desporto, educação física, atividade física ou seja lá o que for mas sei que é isto que apaixona e dá prazer a quem pratica e que contribui para a melhoria das aptidões físicas dos praticantes e conseqüentemente para a saúde dos mesmos. Foram poucos os momentos, ao longo de todo o ano letivo, em que senti um grupo de alunos tão empenhado, tão motivado e tão feliz como neste primeiro dia. Agora, depois de ter passado por tudo isto e pondo-me a refletir, penso muitas vezes se será que a abordagem da educação física através de modalidades desportivas faz sentido.

No tópico “4 – Reflexão Final / Proposta” alongar-me-ei sobre este assunto.

3.2.2 – Corta Mato

Apesar da nossa participação nesta atividade, a organização da mesma foi levada a cabo pelos alunos de 12º ano da turma do Desporto. Fiz questão de destacar esta atividade no relatório porque esta é outra das valências que me parece fundamental na educação física e que deveria

ser mais valorizada pelos professores, a capacidade de liderar atividades – aulas, apresentações, atividades desportivas, etc.

Julgo que a Educação Física tem de começar cada vez mais a assumir este papel de desinibição dos alunos em público e capacidade dos mesmos para se relacionarem com a comunidade nas mais diferentes expressões que esta relação pode ter. Acredito piamente que a Educação Física é uma disciplina com um potencial enorme e com uma importância ainda maior no desenvolvimento dos alunos enquanto pessoas ativas, dinâmicas, sociáveis, cultas e saudáveis.

Talvez, no encadeamento do relatório de estágio, não faça grande sentido estar a abordar esta temática das valências da educação física no tópico “corta-mato” mas foi após vivenciar esta atividade e toda a sua preparação por parte dos alunos que refleti sobre isto e me surgiram estas preocupações.

Creio que a Educação Física pode ser transformada numa disciplina fundamental no panorama escolar e educacional, não só pelas emoções que traz mas também por toda a complexidade que o conceito de Desporto abrange. Seguidamente, no último tópico deste capítulo, farei uma pequena proposta acerca daquilo que eu acredito ser o contexto ideal para Educação Física.

4 – Reflexão Final / Proposta

Começo esta reflexão por referir que o sucesso e a enorme aprendizagem que tive ao longo deste ano lectivo estão muito ligados aos meus colegas de estágio (André Moreira e Viviana Fernandes), ao nosso orientador de escola Prof. Pedro Seco e à nossa orientadora da UTAD Prof. Ágata Aranha que, para além da preciosa ajuda e do vasto conhecimento que nos transmitiu ao longo destes anos de faculdade, tem também uma série de obras – as famosas “sebentas da Prof. Ágata” - que são ouro puro! Sem elas, este ano de estágio teria sido um pesadelo.

Nesta reflexão final quero abordar os temas mais relevantes e as conclusões que retirei deste ano de estágio. De modo a que estas ideias finais sejam transmitidas de forma mais clara e mais lógica, dividirei esta reflexão em tópicos.

- **A minha análise à escola em geral**

Fiz toda a minha escolaridade em Vila Real, em escolas calmas, sem muito conflito, tive bons professores e sempre senti um grande respeito entre todos os agentes educativos. Já não entrava numa escola há 5 anos e, para além disso, a Fontes Pereira de Melo é uma escola difícil e com uma população de alunos algo problemática. Todos estes factores podem ser uma atenuante mas, muito sinceramente, acho que não há justificação possível para o clima que se vive nas escolas atualmente: vi alguns professores que nunca na sua vida deviam ser chamados como tal; vi alguns alunos que, sinceramente, mereciam ser enjaulados para perceberem que há diferenças entre um simples animal e o ser humano e vi também alguns funcionários que, para além de serem profissionais fracos eram também pessoas fracas. Uma maçã podre é capaz de estragar um cesto de fruta: por muito que hajam grandes profissionais (professores e funcionários) e alunos extremamente respeitadores, o culto do facilitismo e a falta de profissionalismo acaba sempre por ser mais marcante.

Acredito que cada professor tem de ter dentro de si a crença de que é capaz de mudar o mundo, é capaz de mudar o estado do país e a melhor forma de o fazer é através do “ser” verdadeiramente professor. Os alunos de hoje serão os adultos de amanhã, por isso não podemos aceitar esta paz podre que alguns professores querem para si no sentido de não se incomodarem e deixarem apenas rolar as coisas. Ser professor não é fácil mas esta é, talvez, uma das profissões mais nobres e mais importantes; por isso, temos de lutar diariamente para fazermos do mundo um lugar melhor.

Entrando agora mais na Educação Física e deixando este culto do facilitismo para trás, outra questão que já referi ao longo do relatório e que eu acho que está a restringir muito a evolução da Educação Física nas escolas é a incapacidade que alguns professores demonstram em manipular e dirigir exercícios de treino. É necessário haver uma melhoria neste aspecto porque observei bastantes aulas em que, na minha opinião, o foco de destabilização foi o exercício estar mal construído.

Indo ainda mais fundo nesta tão nobre área da educação que é a Educação Física, este ano serviu para confirmar uma ideia que já tenho há alguns anos: a abordagem da Educação Física por modalidades não é a melhor opção quer em termos de motivação para os alunos quer em termos de desenvolvimento de aptidões físicas. Por cada ano lectivo, os alunos passam por cerca de 5/6 modalidades e chegam ao final do ensino secundário sem dominar minimamente nenhuma modalidade e sem sequer se terem divertido e aplicado em mais de metade delas. Julgo que é possível, sem muitas alterações estruturais e sem grandes custos envolvidos, mudar completamente este conceito - apresento as ideias gerais numa proposta no final deste tópico.

Outra questão que me parece desajustada é a avaliação dos alunos ser feita principalmente em função de competências técnico-táticas. Falámos muito disto ao longo deste ano, pensei muito sobre isto e sinceramente não encontrei nenhuma solução concreta mas julgo que o primeiro passo passa por dar mais valor às questões da assiduidade, pontualidade, atitude e entrega nas aulas e higienização após a aula, dando assim menos valor às competências técnicas e táticas.

- **Os meus erros**

Ao longo do relatório fui referindo alguns erros que cometi no processo de ensino aprendizagem e neste tópico da reflexão final acho pertinente fazer um breve resumo desses erros.

Agora, olhando para trás, julgo que, quando o Prof. Pedro Seco nos deixou escolher quais as modalidades que cada um iria leccionar, deveria ter posto imediatamente de lado o Futebol para sair da minha zona de conforto e experimentar novas modalidades. No entanto, o primeiro instinto foi refugiar-me no Futebol e assim foi. Lecionei também Ginástica e foi uma experiência de que gostei bastante e que me ajudou muito a ter mais atenção às questões de segurança e de trabalho por estações.

O facto de no planeamento anual dos espaços não ser tida em conta uma sequência lógica das modalidades é outra coisa que eu julgo que foi um erro, não só meu mas de todo o núcleo de educação física; isto, porque, se as modalidades forem encadeadas, o trabalho do professor e dos alunos vai ser mais facilitado porque vai haver um transfer de umas modalidades para as outras. Creio piamente que esta seria uma questão fácil de contornar se houvesse mais cuidado da parte de quem constrói os horários. Não tenho a mínima dúvida que um

encadeamento bem definido de modalidades e uma sequencialização coerente de conteúdos iriam resolver muitos problemas que sentimos nas aulas.

Relativamente ao estudo de turma e ao seu timing de realização, falhámos redondamente. Fizemos o estudo de turma apenas um mês depois do início das aulas, ou seja, as informações que recolhemos no estudo de turma de nada serviram porque os erros que poderíamos ter prevenido e antecipado através do estudo de turma já tinham sido cometidos quando fizemos o estudo. É fundamental que o estudo de turma seja feito na aula de apresentação de modo a dar tempo ao professor de adaptar a U.D. (as estratégias principalmente) antes de começar a lecionar.

Relativamente à U.D. julgo que o único erro que cometi foi não ter feito um documento de apoio no momento em que fiz as U.D., isto porque esse documento de apoio teria sido extremamente útil para mim na preparação das minhas aulas e, para além disso, quando tivesse de entregar um documento de apoio aos alunos para o teste escrito, esse documento já estaria feito.

Outro erro que cometi, do qual só me apercebi quase no final do ano lectivo numa aula de sala, foi que não me adaptei à área de estudos em que eles estavam inseridos. A turma P2MM1 era uma turma dum curso profissional de multimédia e nessa aula de sala que referi, senti da parte deles uma predisposição muito grande para receber conteúdos de uma forma interativa (através de vídeos, diagramas, imagens, sons,...). Se fosse hoje, teria utilizado mais vezes o data show no início das aulas práticas como forma de transmitir os conteúdos a abordar na aula em questão.

Um grande erro, do qual só me apercebi no final do 1º período, foi a forma como fiz a avaliação formativa. Passei o 1º período sem tirar notas no final das aulas e sem registar os aspectos mais positivos e negativos de cada aluno no final de cada aula e, no momento de dar as notas, a minha avaliação formativa foi muito subjetiva porque não tinha qualquer registo acerca do comportamento e do empenho dos alunos em cada aula. Tive que me socorrer da minha memória e da opinião subjetiva que tinha de cada aluno.

Antes de falar do próximo erro, começo por dizer que tive 19 na nota de estágio de 1º e 2º semestre e quando se fica tão próximo da nota máxima julgo que é importante fazermos uma reflexão e procurarmos perceber o porquê de não a termos atingido. Fiz essa reflexão e depois de chegar a uma conclusão, perguntei ao professor o que faltava para a nota máxima e a

resposta foi a que eu esperava: mais envolvimento nas reuniões de turma e de agrupamento. Infelizmente estas reuniões eram ao final da tarde e coincidiam sempre com os meus treinos; praticamente, não compareci a nenhuma reunião e para além de isto me ter condicionado a nota de estágio, julgo que também me condicionou na obtenção de informação relativamente a alguns alunos.

Para terminar este tópico dos erros, acredito que as observações aos professores da escola deviam ter sido feitas antes de começarmos a dar as nossas aulas. Desta forma ter-nos-íamos apercebido de muitos aspectos fulcrais na planificação e operacionalização de uma aula e teríamos conseguido antecipar e evitar alguns erros que acabámos por cometer.

- **Expectativas em relação ao futuro**

Gostei muito deste ano de estágio porque foi extremamente desafiante e porque aprendi muito mas as minhas expectativas em relação ao meu futuro não passam pela escola, passam pelo treino. Tenho consciência que, mesmo que as minhas expectativas passassem pela escola, isso seria uma utopia devido ao estado atual do ensino e à sobrelotação de professores que existe.

Acredito que para se ser professor tem de se amar esta profissão, acreditar que é possível mudar o mundo, um dia de cada vez, um aluno de cada vez e feliz ou infelizmente eu não tenho essa paixão pelo ensino mas sim pelo treino. No entanto, a vida dá muitas voltas e se algum dia voltar a ser professor, uma coisa eu tenho a certeza, não vou ceder ao culto do facilitismo nem à paz podre a que assisti em alguns casos.

- **Sugestões para a UTAD – Mestrado em Ensino de Educação Física**

Relativamente ao Mestrado e falando principalmente do ano curricular, apenas sugeria 2 pequenas coisas que são: em primeiro lugar dar mais tempo a unidades curriculares práticas como "didática de desportos individuais" e "didática de desportos colectivos" porque, apesar de eu não ter sentido isso, muitos colegas meus relataram-me que tiveram imensas dificuldades em se adaptar à prática porque ao longo de todo o mestrado apenas tinham dado 2 aulas de 20 minutos cada uma e tinha sido aos seus próprios colegas. Seria talvez interessante fazer um protocolo com uma escola primária e colocar os alunos de mestrado a dar AEC's nessa escola (com supervisão naturalmente) e, para além disso, manter as unidades curriculares de didática que têm na faculdade.

A outra sugestão que faço é substituírem algumas das unidades curriculares que temos, que sinceramente de pouco nos servem, por uma que esteja ligada ao exercício, aos seus fundamentos e à criação e manipulação dos mesmos.

- **Proposta**

Tal como referi anteriormente, acredito muito nas potencialidades da Educação Física e, sinceramente, acho que esta nobre disciplina está a evoluir na direção errada.

Sem paixão, motivação e entrega, o desporto não é desporto e senti que grande parte dos alunos abordam as aulas de educação física desta forma, sem interesse e sem vontade. No entanto, também senti que cada aluno tem o seu ponto fraco, ou melhor, o seu ponto forte... Cada aluno tem a sua modalidade favorita e quando estão a praticar essa modalidade envolvem-se muito mais e dedicam-se muito mais. Então, afinal, será que o problema é dos alunos, dos professores ou do próprio sistema? Eu julgo que todos eles têm a sua cota parte mas a minha proposta vai no sentido de alterar o sistema.

Imaginemos uma fusão entre o melhor do Desporto Escolar e o melhor da Educação Física que substituísse a atual disciplina de Educação Física: seria fantástico! Haver uma disciplina no plano curricular dos nossos alunos que envolvesse competição e que assim, por si só, fosse muito mais motivante para eles.

Para além deste conceito novo de Ed. Física enquanto disciplina, julgo que seria fundamental os alunos poderem escolher uma modalidade por cada ano letivo e ao longo desse ano só praticavam essa modalidade. Imaginemos o seguinte exemplo:

- 6º ano da escola x tem 6 turmas.

- Cada uma dessas turmas tem Ed. Física em horários diferentes.

O primeiro passo passaria por colocar todas as turmas do mesmo ano a terem Ed. Física à mesma hora, ou seja, todas as turmas de 6º ano teriam “Ed. Física” às 2ªs entre as 8h30 e as 10h00 e às 4ªs entre as 10h30 e as 12h00. Isto, porque assim seria possível os alunos do mesmo ano serem enquadrados e agrupados com alunos do seu ano e terem Educação Física na modalidade que gostam. No entanto, a Educação Física, para além das suas valências próprias, pode também funcionar como um catalisador para o rendimento escolar dos alunos. Vejamos o exemplo:

- Existem 120 alunos do 6º ano.

- Existem 20 vagas para cada uma das diferentes 6 modalidades.

De modo a promover e estimular o sucesso escolar (quantitativo), a cada ano letivo os alunos escolheriam a modalidade que queriam praticar de acordo com a sua média escolar. O melhor aluno escolhe primeiro e o pior aluno escolhe em último.

Seria interessante de ano para ano variar algumas modalidades de modo a que os alunos também pudessem experimentar novas modalidades.

Esta proposta não envolveria qualquer tipo de custos extra uma vez que o número de alunos é o mesmo, o número de professores também é o mesmo e as instalações também são as mesmas. A meu ver as principais vantagens são:

- Ter alunos mais empenhados e motivados nas aulas.
- Educação Física / Desporto Escolar estar muito mais ligada ao desporto federado.
- Educação Física funcionar como catalisador do rendimento escolar.
- Os professores poderiam especializar-se em determinadas modalidades e desta forma a qualidade do processo também seria maior.

Há hábitos que estão muito enraizados e muitas vezes as pessoas têm medo da mudança mas acredito firmemente que a Educação Física precisa de uma mudança, um abanão, e este conceito parece-me ser o ideal para devolver o verdadeiro Desporto às escolas...

CAPÍTULO 2 – ESTUDO DESENVOLVIDO

A influência das aulas de educação física na aptidão física dos alunos

José Conceição

Resumo – Na sociedade actual, as crianças e os adolescentes são cada vez mais “vítimas” do excesso de peso e da obesidade. A educação física apresenta-se como uma área do ensino que, entre outros objetivos, procura combater o excesso de peso, cada vez mais generalizado, através da melhoria da aptidão física dos alunos e da criação de hábitos desportivos. No seguimento desta ideia, o presente estudo visa perceber se de facto as aulas de educação física têm uma influência efetiva na aptidão física dos alunos ou se isto é apenas um mito. Seleccionámos 65 alunos, dispersos por 3 turmas diferentes e aplicámos a bateria de testes do Fitnessgram - tivemos apenas em consideração o teste relativo à aptidão aeróbia - no início do 1º período (pré-teste) e em meados do 2º período (pós-teste). Após tratamento e análise dos dados foi possível concluirmos que as aulas de educação física têm uma influência positiva na aptidão física dos alunos - 71,2% dos alunos deste estudo melhoraram a sua aptidão física. Outro factor por nós abordado foi a influência da frequência semanal das aulas nessa mesma alteração da aptidão física dos alunos. Verificámos que, contrariamente ao que seria expectável, a percentagem de alunos que melhoraram com frequência semanal de 1 vez (75%) não foi inferior; pelo contrário, foi superior à percentagem dos que têm uma frequência semanal de 2 vezes (70%). No entanto, para surpresa nossa, a parte mais interessante deste estudo estaria nos alunos que pioraram do pré para o pós-teste. Observámos que, de todos os alunos que pioraram, 64,71% eram atletas federados. Pelo facto do nosso estudo não nos fornecer dados concretos que nos permitam justificar estes números, sentimos a necessidade de terminar este artigo propondo alguns estudos futuros que nos permitam esclarecer de forma mais clara alguns resultados obtidos.

Palavras-chave: Educação física; aptidão física; Fitnessgram; frequência semanal; atletas federados.

1-Introdução

Ao longo dos últimos anos foi notório que o excesso de peso e a obesidade estão presente não só nos adultos, mas também nas crianças e adolescentes. Este facto constitui um grande problema pelo seu duplo impacto negativo que implica consequências inerentes à morbilidade e mortalidade e ainda porque pressupõe repercussões na vida adulta, sendo que, a comunidade científica indica que cerca de 70 % dos adolescentes obesos têm mais probabilidade de se tornarem adultos obesos (Sousa, 2003).

Posto isto, verificou-se o surgimento de uma enorme preocupação quanto à manutenção da saúde e do bem-estar da população. O número de indivíduos a realizar exercício físico tem aumentado bastante pelo motivo de melhorarem a sua capacidade cardiovascular, manterem o seu estado de saúde prevenindo o aparecimento de doenças, como também para alterarem a sua composição corporal (Abrantes, 2010).

Portanto, a recomendação mínima de atividade física para a maioria das crianças e adolescentes ao nível da aptidão aeróbia consiste em realizar atividade física com duração de pelo menos 60 minutos por dia a uma intensidade moderada, devendo completar com exercício físico de intensidade vigorosa de pelo menos 3 dias por semana (U.S. Department of Health and Human Services, 2008).

De acordo com o programa nacional de educação física, uma das 3 finalidades desta área, visa a aptidão física no sentido de melhorar a qualidade de vida, a saúde e o bem-estar. Isto, procurando consolidar e aprofundar as competências práticas relativamente às capacidades motoras e também procurando alargar os limites do rendimento energético-funcional e sensorio-motor, em trabalho muscular diversificado (Jacinto, 2001).

O objetivo principal deste estudo é perceber se de facto as aulas de educação física têm relevância e impacto na aptidão física dos alunos. Para isso, antes de passarmos à descrição do estudo realizado, é necessário perceber e clarificar o conceito de aptidão física.

Segundo Nahas (2003), a Aptidão Física (ApF) pode ser definida como a capacidade de realizar atividade física (AF), sendo de distinguir duas formas de abordagem: (a) a ApF relacionada com a performance motora, que inclui componentes necessárias para uma performance máxima no trabalho ou no desporto; e (b) a ApF relacionada com a saúde, que congrega características que, em níveis adequados, possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, proporcionando, paralelamente, um menor risco para o desenvolvimento de doenças ou condições crónico-degenerativas associadas a baixos níveis de AF. As componentes da

ApF relacionada com a saúde podem ser influenciadas pelas atividades físicas habituais e incluem a aptidão cardio-respiratória, a força/resistência muscular, a flexibilidade, e a composição corporal (índices de gordura corporal e distribuição da gordura subcutânea).

Assim, a ApF engloba duas vertentes essenciais, uma associada à performance desportiva e outra ligada à saúde (Bouchard & Shephard, 1994). Sendo a ApF e a AF conceitos algo distintos, apesar de estreitamente relacionados, julgamos poder simplificar a utilização dos mesmos no nosso trabalho, designando a segunda como o conjunto de procedimentos e atividades necessárias à obtenção da primeira, isto é, o conjunto de atividades que se podem utilizar de forma a alcançar e manter adequados os níveis de ApF.

De acordo com Cometti (2005) a “Aptidão Física pode ser ao mesmo tempo um conceito dinâmico, na medida em que o nível de aptidão muda de acordo com as mudanças que ocorrem no crescimento e maturação e com o nível de Atividade Física, e um conceito estático, porque o nível de Aptidão Física individual pode ser mantido ao longo do tempo, usualmente em conjugação com uma Atividade Física regular, uma dieta alimentar e hábitos de vida saudáveis.”

Relativamente ao estudo realizado, seleccionámos 3 turmas (uma de 5º ano, uma de 7º ano e outra de 11º ano) de forma a representarem os 3 níveis de ensino e aplicámos uma bateria de testes no 1º período e repetimos essa mesma bateria no 2º período. Focámos a atenção do nosso estudo na aptidão aeróbia (resistência cardio-respiratória). Após a obtenção dos dados procedemos ao tratamento e interpretação.

Uma das formas de avaliar as mudanças na ApF é a Bateria Fitnessgram®, que apresentamos em seguida.

A Bateria de testes Fitnessgram® foi desenvolvida com vista a responder às necessidades dos programas de educação física, permitindo estabelecer um protocolo de avaliação. Esta bateria inclui uma variedade de testes designados para avaliar três componentes da ApF consideradas importantes pela sua estreita relação com a saúde em geral e com o bom funcionamento do organismo. As três componentes são: a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (força, resistência muscular e flexibilidade).

A Aptidão Aeróbia é a maior quantidade de oxigénio que uma pessoa consegue consumir, em período de tempo prolongado, durante uma atividade ou exercício físico com intensidade

moderada alta e está relacionada com a redução do risco de doença cardíaca, diabetes e acidentes cardiovasculares (Heyward, 1991).

2-Metodologia

O primeiro procedimento deste estudo foi a recolha de dados, recolha essa que consistiu num pré-teste (início do 1º período escolar) e num pós-teste (meados do 2º período escolar) da bateria Fitnessgram®. Refiro que esta recolha não foi feita diretamente por nós mas sim pelos professores das turmas em questão que, posteriormente, nos forneceram os dados. Estes alunos preencheram também um inquérito no qual pretendíamos obter informações relativamente à prática desportiva dos mesmos fora do contexto escolar bem como se esta se realizava num contexto federado ou meramente recreativo.

Dos 65 alunos a quem foram aplicados os testes, 6 acabaram por ser excluídos por impossibilidade de realização de um dos testes e por isso o estudo foi aplicado em 59 alunos com uma média de idades de 14,84 anos.

O tratamento de dados foi feito com o Microsoft Excel e para além da média do pré e do pós teste procurámos analisar os dados em função da melhoria ou não do pré para o pós teste. Depois disto analisámos esta melhoria (ou não) pelo prisma da frequência semanal das aulas de educação física e pela prática de desporto federado.

Refiro que não tivemos em conta a significância estatística porque aquilo que estatisticamente não tem significância pode ser uma diferença significativa fisiologicamente.

3-Apresentação e Discussão dos Resultados

Começando pela principal dúvida deste estudo, houve ou não melhoria da capacidade aeróbia dos alunos do pré-teste para o pós-teste? Se compararmos a média de todos os resultados do pré-teste obtemos um valor de 11,04 minutos e no pós-teste o valor desce para os 10,85

minutos o que, de uma forma muito geral, nos permite dizer que houve uma melhoria da aptidão física dos alunos.

Procurando detalhar e dissecar um pouco mais estes números, parece-nos importante saber se todos os alunos melhoraram, qual a percentagem de alunos que melhoraram e que não melhoraram.

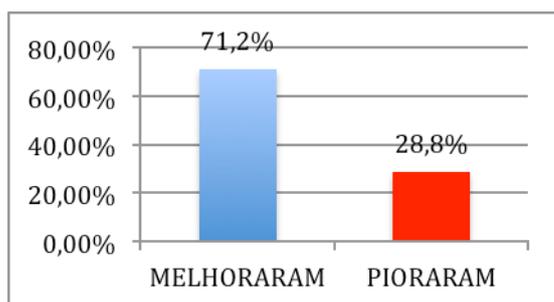


Gráfico 1 – percentagem (%) dos alunos que melhoraram e pioraram do pré para o pós-teste

Comparando o pré e o pós-teste podemos afirmar que, dos 59 alunos que participaram neste estudo, 71,2% (42 alunos) melhoraram a sua capacidade aeróbia e 28,8% (17 alunos) pioraram, referindo ainda que nenhum aluno apresentou exatamente o mesmo valor no pré e no pós teste.

Se tentarmos perceber a melhoria da aptidão aeróbia pelo prisma da frequência semanal das aulas, obtemos valores que são algo surpreendentes pelo facto de haver uma maior percentagem de alunos que só têm educação física uma vez por semana e que melhoraram a sua aptidão. Assim, obtivemos dados que referem que, dos alunos que têm educação física 1 vez por semana, 75% melhoraram a sua aptidão física. Nos alunos que têm educação física 2 vezes por semana, a melhoria, apesar de ter sido menor, foi também bastante acentuada atingindo 70% dos alunos.

Apesar de bastante mais de metade dos alunos terem melhorado a sua aptidão física, o valor de 28,8% relativo ao total de alunos que pioraram a sua capacidade aeróbia parece-nos um valor demasiado elevado e por isso é importante percebermos quais são os alunos que pioraram e se existe algum padrão entre eles que nos permita identificar uma causa.

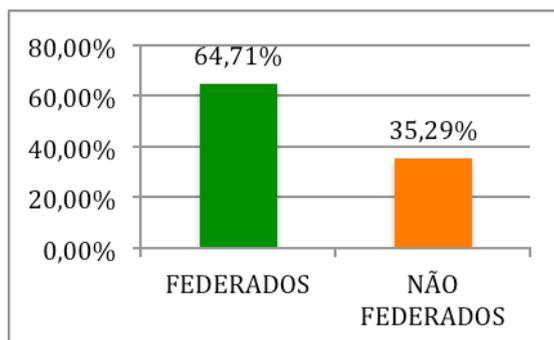


Gráfico 2 – Análise dos alunos que “pioraram” através da variável federados ou não federados

Após analisarmos os alunos que pioraram (17 alunos) apercebemo-nos que em 64,71% destes havia uma característica em comum, a prática de desporto federado. Apenas 6 alunos (35,29%) pioraram e não tinham qualquer prática de desporto federado.

Tentando perceber todos estes dados, é notório que as aulas de educação física são uma contribuição efetiva para a melhoria da aptidão física dos alunos. Apesar de haver um programa nacional para esta disciplina e dos objetivos da mesma estarem perfeitamente definidos, temos de perceber que cada Professor tem a sua forma de trabalhar e naturalmente hierarquiza as suas preocupações de forma diferente dos demais. É notório que alguns dão mais ênfase à parte física e outros à parte da compreensão e criação de hábitos desportivos. Esta forma diferente de trabalhar e, naturalmente, a intensidade diferente que está inerente à aula poderá ser uma justificação para o facto de, no nosso estudo, haver uma percentagem maior de alunos de turmas de 1 vez por semana que melhoraram do que de alunos de 2 vezes por semana. Os dados foram recolhidos em turmas de diferentes Professores e por isso é natural que a sua forma de trabalhar e de abordar as aulas também seja diferente, o que faz com que a intensidade das suas aulas também seja diferente e, talvez por isso, surjam estes valores surpreendentes.

Outra possibilidade está relacionada com as turmas de 2 vezes por semana terem um bloco de 90 minutos e outro de 45 minutos, bloco este que se traduz num tempo efetivo de aula de 30 minutos. Caso haja um tempo útil de atividade de 80%, teremos 24 minutos de prática o que é irrelevante na perspectiva do Physical Activity Guidelines for Americans (2008).

Relativamente à análise dos alunos que pioraram, este foi o resultado mais surpreendente para nós. 64,71% dos alunos que pioraram, praticam desporto federado. Em Portugal, no desporto

federado, a periodização dominante continua a ser a periodização convencional que confere primazia à variável física e visa a obtenção de “picos de forma” em determinados momentos da época (Silva, 2008).

À data do pré-teste, as épocas desportivas em termos federativos estavam no início e por isso é normal que (segundo a lógica desta periodização) os atletas atinjam um pico de forma no começo do campeonato em que estão inseridos. Isto pode ter causado que o pré-teste dos nossos alunos federados nos desse os resultados máximos da aptidão e não um valor inicial em que os alunos ainda não tivessem sido sujeitos a qualquer estímulo - para estes alunos o pré-teste não fez qualquer sentido.

Isto justifica os valores iniciais serem muito altos mas não justifica o facto dos valores do pós-teste serem piores que os do pré-teste. Tendo em consideração que a maior parte destes alunos praticam Futebol na Associação de Futebol Porto, é possível perceber o porquê desta “quebra física”, visto que em Fevereiro as competições na AF Porto têm um período de pausa entre a I Fase e a II Fase do campeonato. Esta paragem pode justificar o facto de 64,71% dos alunos que pioraram serem federados.

Outra hipótese que não nos parece tão viável mas que não podemos descartar pelo facto deste estudo não nos dar evidências suficientes, é o facto da acumulação “desligada” da educação física com o desporto federado causar um sobre-treino nos alunos e essa quebra física estar ligada a esse excesso de carga.

4-Conclusão

Abordando a temática que nos propusemos (perceber de que forma as aulas de educação física influenciam a aptidão física dos alunos) estamos agora em condições de referir que as aulas de educação física têm uma influência positiva na melhoria da aptidão física (aptidão aeróbia) dos alunos.

No entanto, apesar de termos conseguido responder ao problema principal que nos colocámos, surgiram alguns dados que nos suscitaram bastante interesse - dados esses que residem na

influência da frequência semanal das aulas de educação física e também na evolução dos alunos que são atletas federados.

O nosso estudo não nos permite tirar ilações seguras acerca destas duas temáticas e por isso, mais do que teorizar acerca destes assuntos parece-nos importante levantar algumas questões e sugerir alguns estudos futuros.

- A variância da frequência semanal das aulas de educação física interfere ou não com a melhoria da aptidão física dos alunos?
 - Estudo a realizar em duas ou mais turmas, com frequências semanais diferentes, mas que sejam do mesmo Professor de modo a que o padrão do trabalho realizado se mantenha.
- Qual o impacto das aulas de educação física nos atletas federados?
 - Selecionar uma amostra de atletas do mesmo clube, em que alguns têm educação física e outros não.

BIBLIOGRAFIA

Abrantes, C. (2010). *Efeito do modo de exercício cardiovascular no dispêndio energético* (CIDESD.). Vila Real.

Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física, Série Didática, Ciências Sociais e Humanas, 47*. Vila Real: UTAD.

Aranha, Á. (2005). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto I - processo ensino aprendizagem, organização do ensino e estilos de ensino, 53*. Vila Real: UTAD.

Aranha, Á. (2007). *Observação de Aulas de Educação Física, Série Didática, Ciências Aplicadas, 334*. Vila Real: UTAD.

Aranha, Á. (2008). *Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto - parâmetros e critérios de avaliação do estagiário de educação física*. Vila Real: UTAD.

Aranha, Á. & Coelho, N. (2007). *Modelo de um Estudo de Turma - Estágio Pedagógico em Educação Física e Desporto. Série Didática, Ciências Aplicadas, 333*. Vila Real: UTAD.

Baker, J., Cobley, S., & Fraser-Thomas, J. (2009). *Whatdo we know about early sport specialization? Not much!*. High Abilities Studies 20, 77-89.

Bouchard, C., & Shephard, R. (1994). *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statment*. Edição do autor.

Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo*. Faculdade de Motricidade Humana.

Cometti, G. (2005). *Los métodos modernos de musculación*. Editorial Paidotribo.

Heyward, H. (1991). *Advanced fitness assessment & exercice prescription*. Human Kinectics Books.

Jacinto, J. (2001). *Programa de Educação Física*. Ministério da Educação.

Leite, N., Santos, S., & Sampaio, J. (2012). *Preparação Desportiva a Longo Prazo - uma abordagem multifactorial*. Vila Real: UTAD.

Nahas, M. (2003). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática*. MCsports.

Sousa, M. (2003). *Níveis de aptidão física associados à saúde, prevalência de excesso de peso e obesidade na população infanto-juvenil portuguesa 10-18 anos*. Universidade do Porto, Porto.

U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*.

Wein, H. (2004). *Fútbol a la Medida del Niño vol 1 – Desarrollar la Inteligencia del Juego para Jugadores hasta Diez Años*. Real Federación Española de Fútbol

ANEXOS

I – Questionário para o Estudo de Turma

		
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS FONTES PEREIRA DE MELO EB 2,3/S de Fontes Pereira de Melo		
Nome: _____	N.º _____	Ano/turma: _____
Idade: _____	Data de nascimento: ____/____/____	
Morada: _____		
Código Postal: _____ - _____	Localidade: _____	Telefone: _____

QUESTIONÁRIO DE CARATERIZAÇÃO INDIVIDUAL

O presente questionário destina-se a obter informações relativas aos alunos de forma confidencial, pelo que agradecemos a maior sinceridade e colaboração para que a sua análise se efetue com total eficácia.

Não existem respostas certas ou erradas, a tua opinião sincera é a única coisa que importa.

I – AGREGADO FAMILIAR

NOME DO PAI: _____ IDADE: _____

PROFISSÃO: _____ HABILITAÇÕES LITERÁRIAS: _____

NOME DO MÃE: _____ IDADE: _____

PROFISSÃO: _____ HABILITAÇÕES LITERÁRIAS: _____

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO: _____

GRAU DE PARENTESCO: _____ MORADA: _____

CÓDIGO POSTAL: _____ - _____ LOCALIDADE: _____

TELEFONE: _____ TELEMOVEL _____

CONSTITUIÇÃO DO AGREGADO FAMILIAR: PAI MÃE IRMÃOS QUANTOS? _____

OUTROS: _____

QUANTO TEMPO PASSAS POR DIA COM OS TEUS PAIS? _____

II – TRANSPORTE

COMO TE DESLOCAS PARA A ESCOLA?

TRANSPORTE PÚBLICO
 AUTOMÓVEL
 MOTOCICLO
 BICICLETA
 A PÉ
 OUTRO. QUAL ? _____

QUANTO TEMPO DEMORAS A CHEGAR Á ESCOLA ? _____ A QUE DISTÂNCIA TE ENCONTRAS? _____

III – HABITAÇÃO

VIVES EM: MORADIA APARTAMENTO OUTRO QUAL? _____

Nº DE DIVISÕES: _____

DISPÕES DE QUARTO INDIVIDUAL? SIM NÃO

TENS BOAS CONDIÇÕES PARA ESTUDAR? SIM NÃO

QUAL O LOCAL HABITUAL DE ESTUDO EM CASA? _____

QUANTAS HORAS DE ESTUDO FAZES POR SEMANA? _____

IV – SAÚDE

TENS ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE? SIM NÃO QUAL? _____

TOMAS ALGUM MEDICAMENTO REGULARMENTE? SIM NÃO QUAL? _____

SOFRES DE ALGUM TIPO DE ALERGIA? SIM NÃO QUAL? _____

TENS ALGUÉM NO AGREGADO FAMILIAR COM ALGUMA DOENÇA GRAVE? SIM NÃO

QUEM? _____ QUAL A DOENÇA? _____

V – OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES

ONDE PASSAS HABITUALMENTE OS TEMPOS LIVRES?

CASA CLUBE/GINASIO RUA ESCOLA CAFÉ/BAR
 CASA DE AMIGOS CASA DE FAMILIARES OUTRO. QUAL? _____

COMO OCUPAS HABITUALMENTE OS TEUS TEMPOS LIVRES ?

LER JOGAR JOGOS DE COMPUTADOR
 OUVIR MÚSICA CONVERSAR COM OS AMIGOS
 ESTUDAR NAMORAR
 VER TELEVISÃO PRATICAR DESPORTO
 CINEMA PASSEAR
 AJUDAR OS PAIS OUTROS. QUAIS? _____

VI – HÁBITOS

QUANTAS REFEIÇÕES FAZES POR DIA? _____ QUAIS? (ASSINALA COM UM "X")

PEQUENO-ALMOÇO MEIO DA MANHÃ ALMOÇO LANCHE JANTAR CEIA

ONDE COSTUMAS ALMOÇAR? _____

FUMAS? SIM NÃO QUANTOS CIGARROS POR DIA? _____

BEBES BEBIDAS ALCOÓLICAS? SIM NÃO COM QUE REGULARIDADE? _____

QUANTAS HORAS COSTUMAS DORMIR HABITUALMENTE? _____

VII – APOIO ECONÓMICO

JÁ TIVESTE SUBSÍDIO DO S.A.S.E.? SIM NÃO

REQUERESTE SUBSÍDIO PARA ESTE ANO? SIM NÃO

VIII – TESTE SOCIOMÉTRICO

1 – TENDO EM CONTA OS TEUS COLEGAS DE TURMA, QUAIS SÃO AQUELES COM QUEM GOSTARIAS DE FORMAR UMA EQUIPA PARA JOGARES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

1- _____ 2- _____ 3- _____

2 – TENDO EM CONTA OS TEUS COLEGAS DE TURMA, QUAIS SÃO AQUELES COM QUEM NÃO GOSTARIAS DE FORMAR UMA EQUIPA PARA JOGARES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

1- _____ 2- _____ 3- _____

3 – TENDO EM CONTA OS TEUS COLEGAS DE TURMA, QUAIS AQUELES A QUEM CONFIARIAS UM SEGREDO?

1- _____ 2- _____ 3- _____

4 – TENDO EM CONTA OS TEUS COLEGAS DE TURMA, QUAIS AQUELES A QUEM NUNCA CONFIARIAS UM SEGREDO?

1- _____ 2- _____ 3- _____

IV – CARACTERIZAÇÃO ESCOLAR E DESPORTIVA

JÁ REPROVAS-TE ALGUMA VEZ ? SIM NÃO EM QUE ANOS ? _____

QUAIS OS MOTIVOS ? (ASSINALA COM UM "X")

DOENÇA FALTA DE ESTUDO PROBLEMAS FAMILIARES
 OUTROS. QUAIS? _____

QUAL É A TUA DISCIPLINA PREFERIDA? _____

QUAL É A DISCIPLINA ONDE SENTES MAIS DIFICULDADES? _____

PARTICIPAS EM ACTIVIDADES EXTRA-CURRICULARES DA ESCOLA? SIM NÃO

OS TEUS PAIS AJUDAM OU TENTAM AJUDAR-TE NOS TRABALHOS DE CASA? SIM NÃO
 SE NÃO, QUAL O MOTIVO? _____

OS TEUS PAIS COMPARECEM ÀS REUNIÕES DA ESCOLA? SIM NÃO

DE 1 A 5, QUAL O GRAU DE MOTIVAÇÃO QUE TENS NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA? _____
 (1 – NADA MOTIVADO E 5 – EXTREMAMENTE MOTIVADO)

CARACTERÍSTICAS QUE APRECIAS NO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

EXIGÊNCIA SENTIDO DE JUSTIÇA INTELIGÊNCIA
 COMPREENSÃO PONTUALIDADE PARTICIPAÇÃO
 HUMOR OUTRA. QUAL? _____

QUAIS AS MODALIDADES QUE MAIS GOSTAS?

ANDEBOL VOLEIBOL BADMINTON NATAÇÃO
 FUTEBOL/FUTSAL BASQUETEBOL GINÁSTICA ATLETISMO OUTRAS.
 QUAIS? _____

QUAIS AS MODALIDADES EM QUE SENTES MAIORES DIFICULDADES? (ENUMERA NO MÁXIMO 3 MODALIDADES)

PRÁTICAS OU JÁ PRATICASTE ALGUMA ACTIVIDADE FÍSICA EXTRA-ESCOLAR?

SIM NÃO QUAL/QUAIS? _____

PRATICAS OU JÁ PRATICASTE ALGUM DESPORTO FEDERADO? SIM NÃO

QUAL/QUAIS? _____

DURANTE QUANTO TEMPO PRATICASTE ESSE DESPORTO FEDERADO?

1 ANO 2 ANOS 3 ANOS MAIS QUE 3 ANOS

QUAL A TUA OPINIÃO SOBRE A ESCOLA?

GOSTO NÃO GOSTO TEM BOAS CONDIÇÕES TEM MÁS CONDIÇÕES

II – Exemplo de Plano de Aula



Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio – Agrupamento de Escolas Fontes Pereira de Melo

PLANO DE AULA

Professor(a): José Conceição	Data: 13 de Dezembro de 2012
Atividade: Futebol	Escola: Secundária Fontes Pereira de Melo
Instalação: Pavilhão	Ano/Turma: 11º
Grau de nível de ensino: Profissional	Hora: 15h45 – 17h15
Tempo Horário: 90 min	Aula nº: 11 e 12
Tempo útil previsto: 75 min	Nº de alunos: 11

Objetivo Específico	Função Didática	Conteúdos
✓ Domínio da Desmarcação	✓ Consolidação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Remate ✓ Passe ✓ Recepção ✓ Desarme ✓ Marcação
✓ Domínio da Marcação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1ª Transmissão ✓ Consolidação 	
Material: 6 Bolas; 10 Cones; 5+3 Coletes; Sinalizadores		

Orientador: Pedro Seco



1º Objetivo Operacional

Ação: Desmarcação e Marcação

Contexto: No campo de futebol, futebol humano

Critérios de Êxito: **Desmarcação:** Mobilidade constante; Ocupar espaços vazios de modo a criar sempre linhas de passe para o portador da bola. **Marcação:** Após perda da bola, individualmente (HxH) os jogadores adoptam uma posição entre o adversário e a baliza de forma a contrariar os deslocamentos do adversário.

2º Objetivo Operacional

Ação: Desmarcação

Contexto: Meinho em hexágono

Critérios de Êxito: Mobilidade constante; Ocupar espaços vazios de modo a criar sempre linhas de passe para o portador da bola.

3º Objetivo Operacional

Ação: Desmarcação

Contexto: Meinho 3x1 com finalização

Critérios de Êxito: Mobilidade constante; Ocupar espaços vazios de modo a criar sempre linhas de passe para o portador da bola.

4º Objetivo Operacional

Ação: Marcação

Contexto: Jogo reduzido e condicionado – 3x3(2+GR)

Critérios de Êxito: Após perda da bola, individualmente (HxH) os jogadores adoptam uma posição entre o adversário e a baliza de forma a contrariar os deslocamentos do adversário.

Orientador: Pedro Seco



Tempo	Sequência de Tarefas	Estratégias de Controlo e Organização	Esquemáticação
15h50 15h55 5'	Instrução Inicial	<ul style="list-style-type: none"> Alunos sentados de frente para o professor Referir regras de segurança e conduta Referir os objetivos da aula anterior Informar acerca dos objetivos da aula Instruir para o 1º Objetivo Operacional <p>Estratégias: 1. Aparecer pouco sorridente e se necessário elevar o tom de voz e dar um aviso individual / grupal neste 1º contacto</p>	
15h55 15h56	T/O	<ul style="list-style-type: none"> Alunos dividem-se pelos grupos e ao sinal do professor iniciam o exercício 	
15h56 16h04 8'	1º Objetivo Operacional: Desmarcação e Marcação	<ul style="list-style-type: none"> Futebol Humano Marcação Individual Cada jogador só pode "travar" o respetivo adversário <p>Estratégias: 2. Circular sempre por fora e quando estiver a intervir individualmente, adotar uma posição que permita ter contacto visual com os outros grupos. 3. Ciclos de feedback individual</p>	
16h04 16h05	T/I/O	<ul style="list-style-type: none"> Alunos recolhem o material do exercício anterior Professor junta os alunos (sem sentar) e instrui-os acerca do 2º objetivo operacional. 	
16h05 16h15 5'+(1')+ 4'	2º Objetivo Operacional: Desmarcação	<ul style="list-style-type: none"> Meinho Após passar bola desmarca para o espaço livre <p>Estratégias: 4. Aos 5' parar o jogo e, com os jogadores voltados para mim, alongar e recuperar.</p>	
16h15 16h17	T/I/O	<ul style="list-style-type: none"> Alunos recolhem o material do exercício anterior Professor junta os alunos (sem sentar) e instrui-os acerca do 3º objetivo operacional. 	

Orientador: Pedro Seco



<p>16h17 16h27</p> <p>10'</p>	<p>3º Objetivo Operacional:</p> <p>Desmarcação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Meinho 3x1 • Após 6 passes um dos jogadores desmarca-se e pode receber bola para finalizar nos arcos • Frisar a necessidade de só solicitar o passe no colega que se desmarca se houver condições para tal <p>Estratégias: 2. + 3.</p>	
<p>16h27 16h30</p>	<p>T/I/O</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pausa para água (beber na bancada) • Professor junta os alunos e senta-os no chão para os acalmar (depois de beber água é importante) • Instrução acerca das ações a realizar no objetivo operacional seguinte 	
<p>16h30 17h00</p> <p>9'+(2')+ 9'+(2')+ 8'</p>	<p>4º Objetivo Operacional:</p> <p>Marcação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo reduzido e condicionado 3x3(2+GR) • GR da equipa que tem bola fica mais por trás em cobertura – marcar uma área • Máximo 3 toques • Marcações Individuais • Só pode tirar bola <p>Estratégias: 3. 5. Nos primeiros minutos do jogo ser incisivo e intransigente as condicionantes – sempre que passar e não mudar de corredor marcar falta 6. Recorrer, sempre que se justificar a um feedback grupal (ciclos de feedbacks) 7. Se mesmo com as condicionantes descritas o jogo continuar muito vertical e pouco “tocado” colocar outras condicionantes (bola tem de passar por todos antes de ir para golo; 8 passes antes de ir para golo) 8. Se a aplicação deles nos primeiros 2 períodos do exercício for boa, no 3º período de jogo deixar jogar sem condicionantes</p>	
<p>17h00 17h05</p> <p>5'</p>	<p>Balanço Final</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos arrumam material • Enquanto alonga e retorna à calma Professor faz um balanço final da aula (aspectos positivos e negativos) • Pede a um aluno para referir os conteúdos que foram abordados na aula • Esclarece dúvidas que persistam • Refere os objetivos específicos para a próxima aula 	

Orientador: Pedro Seco

