



## **RESUMO**

O presente documento, relatório de estágio pedagógico, encontra-se subdividido em dois capítulos. O primeiro capítulo refere-se a todos os aspectos directamente relacionados com o estágio, desde a caracterização da escola onde foi realizado o estágio, a Escola Secundária da Sé - Guarda; à caracterização das turmas com que tive oportunidade de trabalhar; a descrição das actividades que desenvolvi ao longo do ano, bem como os aspectos mais marcantes deste ano de estágio. Do segundo capítulo faz parte o trabalho de investigação realizado no âmbito escolar, correspondente ao seminário II deste ciclo de estudos. Neste trabalho procurei estudar a influência da prática regular actividade física programada nos estados de humor de adolescentes e jovens em idade escolar. Sendo assim, posteriormente explicarei de forma mais resumida o conteúdo de cada um dos capítulos.

## **Capítulo 1**

Este capítulo refere-se a todas as informações associadas ao estágio pedagógico, desde os objectivos do estágio, à caracterização da escola e turmas com as quais tive oportunidade de trabalhar. Consta também a descrição das actividades desenvolvidas ao longo do ano, e a importância que tiveram no meu crescimento profissional e pessoal. De uma forma simplificada procuro também esclarecer a dinâmica que adoptei nas minhas aulas, o relacionamento que consegui criar com as turmas e o meu desempenho enquanto professora de educação física.

Então, neste primeiro capítulo estarão descritas de uma forma mais ou menos detalhada, todas as experiências que para mim foram mais significativas ao longo deste ano de Estágio.

## **Capítulo 2**

Este capítulo refere-se ao trabalho de investigação realizado no âmbito escolar, através do qual o meu objectivo, em concordância com o orientador da Faculdade Prof. Doutor Aldo Costa, foi estudar a influência da prática regular de Actividade Física nos estados de humor de adolescentes e jovens em idade escolar.

Numa sociedade cada vez mais stressada, mais tensa, com inúmeros problemas do foro psicológico, é fundamental procurar uma forma eficaz de combater esta epidemia. Deste modo, a Actividade Física surge como a “chave que abre a porta” da Saúde física, mental e psíquica.

No artigo que desenvolvemos procuramos esclarecer os benefícios psicológicos que a prática regular de Actividade Física nos pode oferecer. Através do nosso estudo em crianças,



adolescentes e jovens, pretendemos averiguar se existem diferenças significativas nos perfis de estados de humor de alunos que praticam actividade física extra-escolar, em relação aos que não praticam e conseqüentemente se os alunos que praticam este tipo de actividades apresentam benefícios a nível psicológico que os outros não apresentem.

Palavras-Chave: Actividade Física; Benefícios Psicológicos; Perfil de Estados de Humor.

## **ABSTRACT**

The following document, report, training students, is divided into two chapters. The first chapter refers to all aspects directly related to the stage, since the characterization of the school where it was held the stage, a Escola Secundária da Sé - Guarda; the characterization of the classes that I had the opportunity to work, the description of activities I have developed over the years and the most striking aspects of this year internship. The second chapter is part of the research work carried out in schools, corresponding to the seminar II of this course. In this paper tried to study the influence of regular physical activity scheduled in mood states of adolescents and schoolchildren. So, I'll explain more later summarized the contents of each chapter.

## **Chapter 1**

This chapter refers to all information related to teaching practice, since the objectives of the internship, the characterization of the school and classes with whom I had the opportunity to work. Also contains a description of the activities throughout the year, and their importance in my professional and personal growth. In a simplified form also seek to clarify the dynamics I have taken my classes, I could create the relationship with the classes and my performance as a physical education teacher.

So in this first chapter will be described in a more or less detailed, all the experiences that were more significant for me this year internship.

## **Chapter 2**

This chapter refers to research work in the school, through which my goal, in agreement with the supervisor of the College Professor. Dr. Aldo Costa, was to study the influence of regular physical activity on mood states of adolescents and schoolchildren.

In the all stressed society that we live in today, with a great number of psychological issues, it's crucial to find effective ways to fight all of these problems that symbolize the



ghosts of the society that we live in. So, Physical Activity appears like the “key that opens the right door in the right time” of the physical, mental and physic health.

In this article we somehow try to explain the psychological benefits in the Physical Activity. Through our study made on children , young ones and teenagers we try to understand and see if these activities on their daily life create humor changes in relation of the children that don’t practice these activities extra at all. On the big picture of the article we try to understand if there are really benefits in the psychological evolution of these young ones.

Key Words: Physical Activity; Psychological Benefits; Humor changes.



## ÍNDICE GERAL

Agradecimentos .....	III
Resumo .....	4
Capítulo 1 .....	4
Capítulo 2 .....	4
Abstract .....	5
Chapter 1 .....	5
Chapter 2 .....	6
Índice Geral .....	7
Índice de Quadros .....	8
Índice de Gráficos .....	8
Introdução.....	9
<b>Capítulo I - Estágio Pedagógico</b> .....	11
Espectativas iniciais e objectivos do estágio .....	11
Realidade Encontrada .....	13
A. Condições ao nível do Equipamento e Instalações .....	13
B. Corpo Docente .....	14
C. Grupo de Educação Física .....	14
D. Grupo de Estágio .....	15
E. Funcionários .....	15
Objectivos iniciais na escola (grupo de E.F.) .....	16
Metodologia .....	18
Caracterizações .....	18
A. Caracterização da Escola .....	18
B. Caracterização das Turmas .....	18
Descrição das Actividades Desenvolvidas .....	20
A. As Aulas .....	20
B. Direcção de Turma .....	22
C. Projecto “Conhecer a nova escola” / Dia da Sapatilha / Corta Mato escolar .....	23
D. Apresentação do Projecto Mexa-Sé .....	24
E. 1ª Conferência “Actividade Física e Alimentação” .....	25
F. Desporto Escolar - Natação .....	26
G. Desporto Escolar - Gira Volei.....	27
H. Actividade “Corpo e Mente” .....	28
I. Multiactividades .....	29
Conclusões .....	30



Capítulo II - Seminário II .....	32
Actividade Física e Benefícios Psicológicos - Efeitos da prática de Actividade Física nos Estados de Humor de adolescentes e jovens em idade escolar .....	32
Resumo .....	32
Abstract .....	32
Introdução.....	33
Metodologia.....	36
Definição da Situação Problemática .....	36
Caracterização da Amostra .....	36
Instrumentos utilizados .....	37
A. Caracterização do questionário POMS .....	37
B. Definição das Dimensões do POMS .....	38
Procedimentos .....	39
A. Recolha de Dados .....	39
B. Tratamento de Dados .....	40
Resultados.....	41
Discussão dos Resultados .....	42
Conclusões .....	47
Referências Bibliográficas .....	49
Anexos .....	51

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Definição das Dimensões do POMS .....	38
Quadro 2 - Média obtida em cada dimensão do questionário para praticantes de Actividade Física e não praticantes .....	40
Quadro 3 - Cálculo do valor de Significância (S) para cada Dimensão .....	42

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Média dos resultados obtidos para cada grupo .....	41
--	----



## INTRODUÇÃO

O estágio pedagógico insere-se num processo de formação que pretende desenvolver no aluno/professor um conjunto de competências que lhe permitirão conduzir o processo de ensino/aprendizagem da forma mais correcta possível.

Este estágio surge em complemento do segundo ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, sendo uma forma de colocar na prática as aprendizagens efectuadas a nível teórico. Este é o momento de adquirir as competências que nos servirão de base futuramente como profissionais na área do Ensino da Educação Física.

Este estágio foi caracterizado por inúmeras tarefas que, na sua maioria, representaram uma novidade para mim, representaram novas experiências, novas vivências, bastante enriquecedoras. O contacto directo com o ambiente escolar no ensino básico e secundário; a preparação e realização das aulas para esses escalões etários; as actividades desenvolvidas na escola; o desporto escolar; a direcção de turma; constituíram os meus principais meios de intervenção.

Concluída esta importante etapa no meu processo de formação, surge a necessidade de realizar um balanço da minha actividade como docente durante este ano de estágio. Este balanço parece-me de extrema importância visto que procurarei exprimir, dentro do possível, de uma forma bastante completa, a minha prestação durante este ano lectivo.

Assim sendo, parece-me desde já fundamental assinalar a importância que o estágio teve e tem para mim, visto que, as minhas bases profissionais são na área do Desporto e não na área do ensino da Educação Física, daí que todas as experiências vivenciadas constituíram uma novidade para mim. Foi notório o meu crescimento como profissional, foi notório o meu desenvolvimento nas tarefas que me foram propostas. Actualmente sinto-me uma profissional bastante preparada e competente para o mundo do trabalho, com uma bagagem e uma visão desta área bastante mais alargada.

O ano de estágio caracteriza-se de facto como um ano de imenso sacrifício e trabalho, em que por vezes apetece desistir de tudo e outras em que apetece fazer mais e melhor. E foram de facto estas características que, embora bastante antagónicas, me acompanharam durante este percurso. Por um lado, as várias dificuldades que tive que ultrapassar ao longo desta etapa, como o facto de ter um trabalho muito absorvente, com o qual não poderia falhar, na minha cidade de residência (Viseu) e ter que o conciliar com o estágio a realizar na Escola Secundária da Sé - Guarda, não foi tarefa fácil. Muitas vezes o cansaço quis falar mais alto, as dificuldades foram grandes degraus no meu caminho, mas, por outro lado, a vontade de atingir os meus objectivos, a vontade de alargar a minha área de conhecimento, o próprio desafio que esta situação constituiu para mim, não me deixaram desistir e levaram-me a lutar até ao fim.



Foi com grande satisfação que vivi este ano, apesar dos anseios, dificuldades, falta de tempo com que me deparei, foram muitos momentos de satisfação e sucesso, dos quais me orgulho imenso por ter vivido e por não ter desistido.

O presente relatório surge como um requisito obrigatório para a conclusão do processo de Estágio Pedagógico, integrado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário. Encontra-se dividido em 2 capítulos, o primeiro capítulo contém as expectativas iniciais, reflexão crítica do ano de estágio, comentários à evolução sentida ao longo do ano, assim como a descrição de todas as actividades desenvolvidas na escola. Do segundo capítulo faz parte o estudo de investigação, em estrutura de artigo realizado ao longo do 2º semestre deste ano lectivo. Através do qual consegui também alargar o meu campo de conhecimento, no âmbito da prática regular de actividade física e seus benefícios em adolescentes e jovens em idade escolar.

Portanto, este documento diz respeito à última etapa de formação iniciada no mês de Setembro e que se prolongará ainda até ao final do ano lectivo.

No entanto, é importante referir que a leitura deste documento não poderá reflectir todas as tarefas e trabalhos desenvolvidos, nem ser completamente elucidativo sobre todo o trabalho realizado, a aprendizagem conseguida, as experiências vivenciadas ao longo deste ano lectivo, isto porque como é óbvio, nem tudo pode ser passado para o papel.

Este relatório final é assim, uma síntese e uma breve reflexão de um ano muito exaustivo, mas muito produtivo não só porque me proporcionou experiências de aprendizagens constantes, como também me proporcionou o conhecimento de uma nova realidade, o convívio com alunos em diferentes fases de desenvolvimento e com professores experientes.



## CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Como referi anteriormente este capítulo refere-se a todos os aspectos directamente relacionados com o estágio, desde as expectativas iniciais, até as tarefas realizadas e actividades desenvolvidas e por fim o balanço do estágio, bem como os aspectos positivos e aspectos negativos que decorreram ao longo do ano.

Assim, posteriormente, irei descrever de forma mais pormenorizada e elucidativa o desenvolvimento do estágio, bem como todos os aspectos que lhe estiveram associados.

### EXPECTATIVAS INICIAIS E OBJECTIVOS DO ESTÁGIO

Sendo para mim a formação continua um aspecto primordial para o acréscimo de qualidade na actuação dos profissionais de Educação Física, este mestrado fazia parte dos meus objectivos desde que terminei o primeiro ciclo de estudos, isto pela sua estrutura e pela continuidade no ganho de competências que este me poderia fornecer. Por tudo isso, e estando na fase terminal deste 2º ciclo de estudos, posso afirmar que pretendia e esperava que pudesse conseguir um maior suporte, uma melhor preparação e sobretudo que tivesse oportunidade de adquirir conhecimentos que me pudessem ajudar a progredir, tornando-me uma boa profissional no âmbito da Educação Física.

Relativamente ao estágio propriamente dito, posso referir que inicialmente as expectativas não eram muito elevadas, isto porque, em primeiro lugar, por se tratar de uma realidade nova para mim e por outro lado, aliado às dificuldades que teria de enfrentar, a motivação inicial não era a mais elevada. No entanto, a curiosidade, o gosto pelo conhecimento, ajudaram-me a manter uma boa expectativa em relação à fase que iria vivenciar.

Inicialmente senti alguma apreensão sobre o que iria encontrar na escola, principalmente em relação às turmas com que iria ter contacto. Na minha área de conhecimento estou habituada a dar aulas, mas a outros escalões etários e noutro contexto, então, o facto de se tratar do contexto escolar, em que não tinha qualquer experiência e o facto de se tratar de alunos de idades diferentes das que me encontro habituada, constituiu para mim um motivo de apreensão e receio. Em relação aos orientadores, da escola e faculdade, não me senti apreensiva, porque percebi desde o início que o objectivo de ambos era proporcionar-nos conhecimentos que fizessem de nós excelentes profissionais e apoiar-nos ao longo desta caminhada.

No que respeita à quantidade de trabalho, dificuldades relativamente à elaboração dos vários elementos do estágio pedagógico, a preparação de todo o processo ligado ao acto de ensinar, entre outros aspectos, estes sim criaram bastante ansiedade inicial visto tratarem-se de aspectos nos quais o meu conhecimento era apenas em termos teóricos e



também por saber que o tempo de que dispunha para realizar todas essas actividades não era o mais alargado.

Em relação à Escola esperava que fosse uma instituição bastante construtiva e completa, o que de facto se verificou, o que se tornou muito positivo ao longo de todo o ano lectivo, não só ao nível das instalações como de toda a restante comunidade escolar. O facto de me deparar com uma instituição bem organizada e com todos os aspectos de formação bem definidos, tornou mais credível a minha percepção em relação ao estágio.

Quanto ao Orientador de Estágio da Escola esperava que fosse dedicado, acessível, atento, compreensivo, transmitindo-nos vários conhecimentos que nos permitissem no futuro ser profissionais de sucesso, mas acima de tudo esperava que fosse exigente, pois a exigência faz a excelência. Esta expectativa foi concretizada e superada a todos os níveis.

Relativamente ao Orientador da Faculdade esperava que nos orientasse de forma a escolhermos os melhores caminhos, dando-nos sugestões que nos pudessem ser de grande utilidade. Este aspecto verificou-se também plenamente.

Relativamente ao grupo de Educação Física esperava que nos recebessem da melhor forma e nos ajudassem na retenção de conhecimentos fundamentais no nosso futuro. Esperava que nos aceitassem como membros do grupo e nos confiassem tarefas de responsabilidade, através das quais poderíamos ajudar também o grupo a progredir. Posso referir que todo o grupo se mostrou muito acessível, atento e sempre disponível a ajudar e a fornecer informações que nos permitissem desenvolver o nosso trabalho da melhor forma.

Durante o início do estágio, senti-me curiosa e reticente relativamente às turmas que iriam ficar a nosso cargo. Por um lado, fiquei bastante contente por saber que iria acompanhar duas turmas do ensino básico e uma turma do ensino secundário, pois teria oportunidade de observar as duas realidades, por outro lado, fiquei apreensiva pelos escalões etários que iria acompanhar, senti receio de não conseguir lidar com eles, ou de ter dificuldades em os controlar e em transmitir-lhes todas as informações e todos os conhecimentos que pretendia. Estes aspectos, entre outros, foram vários constituintes dos meus pensamentos ao longo do período inicial, no entanto, alguns verificaram-se outros foram desmistificados.

Da minha parte esperava conseguir ter competência para todas as tarefas deste estágio, saber estar em todos os momentos, conseguir transmitir aos alunos de forma coerente e segura todos os conteúdos necessários para a sua formação e que, para além disso, conseguisse criar neles a sensibilidade para a importância da prática desportiva regular, e isto penso que consegui.

O que realmente esperava do estágio era aprender, perceber de forma activa o funcionamento de toda a realidade envolvente ao professor de Educação Física, conseguindo assim crescer profissionalmente. Para isso, contava com a ajuda e a experiência do meu Orientador de estágio, e do orientador da faculdade. Na minha opinião seria extremamente



importante que, para além de me orientarem cientificamente, auxiliarem na resolução dos problemas com que me pudesse deparar, criticassem de forma construtiva o meu desempenho e me transmitissem as suas experiências e conhecimentos, visto serem pessoas conhecedoras dos problemas reais e concretos da escola. Que me orientassem de forma a proporcionar-me uma maior eficácia na condução do processo de ensino / aprendizagem. Desde já posso confirmar que esta situação foi concretizada e bem conseguida.

De um modo geral, era também meu objectivo conseguir um bom trabalho de grupo, adaptando-me aos perfis dos vários colegas, estabelecer empatia com os alunos e colegas de trabalho, quer do grupo de estágio, quer do grupo disciplinar, quer dos restantes membros da escola, professores e funcionários.

Finalmente, relativamente a futuros objectivos, quero apenas referir que a conclusão deste estágio e deste ciclo de estudos constitui apenas mais uma etapa que chega ao fim, mas também constitui mais uma porta aberta para uma nova realidade, para novas actividades, para novas formações, para novas aprendizagens, para a aquisição de novos conhecimentos.

## **REALIDADE ENCONTRADA**

Penso ser importante e interessante estabelecer uma conexão entre os meus objectivos / expectativas e a realidade que encontrei no estágio. Por isso, depois de referir alguns objectivos que tinha para este estágio, de seguida irei apresentar a realidade que encontrei neste ano lectivo.

Como seria natural eu desejava que todas as componentes do meio envolvente fossem favoráveis. Como é sabido, qualquer tipo de trabalho necessita de um conjunto de condições materiais e humanas mínimas para o seu desenvolvimento e eficácia. De seguida vou tentar apresentar com o máximo de veracidade, a realidade encontrada assim como as condições que me foram dadas para a execução deste estágio.

### **A. Condições ao nível do equipamento e instalações**

Em termos de condições materiais, em termos de instalações para a prática das aulas de educação física e desporto escolar é de referir que a realidade encontrada não foi a mais favorável. Isto porque, para a dimensão da escola e para a quantidade de alunos que a frequentam, as instalações e material de que dispõe não pode ser considerado suficiente. As instalações são bastante antigas, principalmente o salão de ginástica, o piso já não se encontra em muito bom estado e o material já não é muito recente. Por outro lado, existem apenas 3 espaços destinados à prática desportiva e se as condições climatéricas não ajudarem, o espaço exterior não poderá ser utilizado. Deste modo, outras actividades, como o treino das modalidades de desporto escolar, só podem ser realizadas no final do dia, depois



das aulas. Caso não existisse na escola um bom sistema de rotação dos espaços desportivos a leccionação das aulas e actividades seria bastante difícil.

A escola dispõe do mais diverso material, todo ele em condições razoáveis, no entanto, existe uma grande diferença na quantidade de material entre as modalidades, o que facilita a leccionação de algumas modalidades em detrimento de outras. Neste ano lectivo, a escola adquiriu tapetes novos para as aulas de ginástica e outros materiais associados a modalidades do desporto escolar, o que favoreceu também a qualidade e quantidade de material disponível.

### **B. Corpo Docente**

A escola caracteriza-se por uma grande dinâmica da classe docente, a que não era alheia, com certeza, a coexistência de alguns grupos de estágio.

A minha primeira missão oficial de professora, deu-se na reunião geral de professores onde me foi permitido conhecer algum pessoal docente e auxiliar da escola, bem como os membros constituintes do conselho executivo, facilitando assim a minha inserção na escola.

Houve um grande apoio por parte de todos os professores, possibilitando a criação de um ambiente agradável e algum amadurecimento profissional através das suas experiências.

Saliento, que durante os intervalos, reuniões de grupo, reuniões de professores ou conselho de turma, ou em outro tipo de contactos, todos os professores com que tive comunicação foram bastante simpáticos, acolhedores e bastante disponíveis, facilitando a minha presença na escola.

### **C. Grupo de Educação Física**

Na primeira reunião do Grupo de Educação Física foi-me permitido conhecer melhor os meus colegas de grupo, sendo dadas algumas informações sobre o funcionamento das reuniões, da elaboração das actas, funções do delegado/coordenador de grupo, actividades que iriam ser desenvolvidas ao longo do ano lectivo, novos projectos e novas ideias que pretendiam implementar para dinamizar a disciplina, comunidade escolar e restante sociedade, entre outras informações. Ao longo do ano existiram algumas reuniões do grupo de estágio, decorrendo estas sempre em horário pós-laboral. Não tive oportunidade de participar em todas, mas nas que participei, as informações recebidas foram essencialmente acerca de actividades a desenvolver, as datas de realização, a sua organização, atribuição de tarefas, entre outros aspectos.

A relação com o grupo foi muito positiva, visto estarem sempre prontos a colaborar com todos os aspectos relacionados com o estágio, nas actividades realizadas na escola e em actividades individuais.



#### D. Grupo de Estágio

Este grupo foi composto por três estagiários e um orientador da escola. Quanto a este aspecto penso que é de realce e deve ser analisado de uma forma mais pormenorizada.

Relativamente aos colegas estagiários é de sublinhar as diferentes formações de cada um em relação à minha formação de base, bem como os níveis de conhecimento de cada um e os objectivos em relação ao estágio. Este facto proporcionou trocas de ideias, de opiniões e de conhecimentos, muito positivos.

Penso que conseguimos estabelecer um bom clima entre o grupo de estágio, um clima de inter-ajuda, um ambiente de trabalho agradável, um nível de empenhamento de todos os membros bastante elevado. Deste companheirismo, deste empenhamento resultou o óptimo trabalho que desenvolvemos ao longo deste ano lectivo.

No entanto, por vezes senti alguma falta de compreensão no que respeita à minha falta de tempo derivado das minhas actividades extras e por isso, tive que me esforçar ainda mais para me manter sempre presente em todos os momentos de reunião e em todos os momentos de actividade. Por outro lado, senti também que o grupo de estágio funcionou realmente como um grupo, uma vez que existiu sempre uma inter-ajuda em todas as actividades, mesmo em actividades individuais, a opinião e o apoio dos restantes membros do grupo esteve sempre presente. Senti que os meus colegas de estágio foram sempre bastante exigentes no desempenho das suas actividades e foram também exigentes para comigo, o que me fez dedicar-me ainda mais e tentar superar ainda mais as minhas dificuldades.

Penso que ao longo deste ano a troca de ideias, a chegada a um consenso, a colaboração e cooperação com os colegas fez do nosso trabalho um trabalho muito mais rico e mais coerente.

Como aspecto menos bom, vou reafirmar, a falta de tempo que nos caracterizou em algumas situações, pois o volume de trabalho que é necessário realizar no estágio, faz com que o nosso tempo seja quase exclusivamente para este fim, e com a realização de outras actividades profissionais, a falta de tempo ainda mais se evidencia. Penso que embora se demonstre como um aspecto menos positivo para o estágio e para o grupo, a capacidade com que consegui desempenhar as duas tarefas faz com que esta vitória ainda tenha um sabor melhor, pois as vitórias mais difíceis são sempre as mais saborosas. Assim sendo, necessitei de fazer uma gestão do tempo muito boa uma vez que tinha o estágio, realizado na cidade da Guarda, a minha extensa actividade laboral em Viseu e as viagens diárias de Viseu para a Guarda e vice-versa.

No que se refere ao orientador da escola, o professor João Santana, constituiu sempre uma peça importante e fundamental no grupo de estágio, dele dependendo, em grande parte, o sucesso do trabalho em curso. Foi muito importante o acompanhamento, orientação, as vivências que nos potenciou e os conhecimentos que nos transmitiu. Logo numa das primeiras reuniões, deixou bem claro o que pretendia de nós, pretendia essencialmente um bom



trabalho, muita dedicação e acima de tudo que o nosso trabalho fosse visível na escola. Fomentou a criação de um ambiente de trabalho agradável, pediu-nos acima de tudo que não fôssemos três estagiários, mas um grupo de estágio. Ao longo de todo o ano revelou-se uma pessoa compreensiva em relação ao nosso trabalho, sem, no entanto, deixar de exigir da nossa parte o cumprimento de diversas tarefas ao melhor nível. Quanto às observações feitas por ele, foram sempre construtivas e sempre me ajudaram a evoluir no desempenho das minhas tarefas.

Evidencio também como crítica positiva a seriedade com que o orientador encara este trabalho, demonstrando-se bastante empenhado e bastante atento a todos os pormenores que evidenciaram os estagiários.

Ainda como aspecto positivo, realço o facto de o orientador durante todo o ano dar feedbacks qualitativos e quantitativos, algo que me parece bastante positivo no desempenho dos professores estagiários, demonstrando sempre onde erraram, onde poderão melhorar e como poderão melhorar, procurando desta forma resultados mais positivos.

Finalmente, é ainda de referir que o professor João Santana acompanhou-nos sistematicamente, assistindo e comentando todas as nossas aulas. Participou com empenho e dinamismo na consecução de todas as tarefas do grupo de Estágio e possibilitou a nossa evolução à custa de experiências e de críticas construtivas. Portanto, posso afirmar que esta vitória não é apenas minha, ou dos meus colegas estagiários, esta vitória é acima de tudo do nosso orientador, pois sem ele este estágio não faria sentido.

#### **E. Funcionários**

Os funcionários da escola foram também um grande apoio ao longo deste ano lectivo. Mostraram-se sempre disponíveis e prontos para ajudar. Foi possível criar um bom relacionamento com a grande maioria deles, desde os funcionários do pavilhão, aos funcionários dos pisos, bar, cantina, biblioteca, reprografia, secretaria, entre outros. Todos eles foram bastante acolhedores, disponíveis e simpáticos.

### **OBJECTIVOS INICIAIS DA ESCOLA (GRUPO DE E.F.)**

Obviamente que relativamente a este ponto poderia ter um alargado leque de objectivos como referência, mas analisando a realidade mais próxima onde estive inserida, penso que será mais proveitoso e mais interessante apresentar alguns objectivos inerentes ao grupo de Educação Física.

Primeiro, baseando-se numa concepção de participação dos alunos estão definidos quatro princípios fundamentais:



- A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.

- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidas e resolvidas por eles.

- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades.

- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.

Tendo em conta os princípios referidos anteriormente, estão formulados alguns objectivos fundamentais que o professor de Educação Física deverá ter como base da sua actuação:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.

- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.

Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:

- Actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táctica, regulamentar e organizativa;

- Actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica e de interpretação;

- Actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;

- Jogos tradicionais e populares.

- Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.

- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:



- A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
- A ética desportiva;
- A higiene e a segurança pessoal e colectiva;
- A consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

## METODOLOGIA

### CARACTERIZAÇÕES

#### A. Caracterização da Escola

A nossa escola situa-se numa zona urbana, na Rua Almeida Garrett, num espaço denominado Bairro Nossa Senhora dos Remédios, freguesia da Sé, no Município da Guarda.

A Escola Secundária c/ 3º CEB da Sé é frequentada por alunos oriundos da região da Guarda e conta actualmente no ensino básico com 318 alunos. Deste total, 94 são alunos do 7º ano, 115 são do 8º ano e 110 são do 9º ano. No ensino secundário estão inscritos 508 alunos dos quais 118 são do 10º ano, 196 do 11º ano e 194 do 12º ano.

Portanto, como se pode verificar existe um maior número de alunos inscritos no ensino secundário, em que 11º e 12º ano apresentam os valores mais elevados, sendo estes muito semelhantes. No ensino básico o número de inscrições nos 3 anos é muito semelhante.

Quanto ao pessoal docente na escola trabalham presentemente 132 professores, dos quais 89 pertencem ao quadro da escola. Deste total, 6 não se encontram a leccionar aulas, 4 deles porque se encontram destacados noutra escola, e os outros 2 correspondem à directora e sub-director da escola. Para o ensino especializado a escola dispõe ainda de 7 professores.

O pessoal não docente é constituído por 35 auxiliares de acção educativa, distribuídos pelas várias áreas, como por exemplo a biblioteca, cantina, bar, reprografia, papelaria, secretaria, entre outros.

#### B. Caracterização das Turmas

As turmas que nos foram atribuídas no início do ano foram o 9ºC, 9ºD e 12ºD. De forma sucinta, posso caracterizar estas turmas ao nível do trabalho na disciplina de Educação Física como turmas de um modo geral empenhadas, tranquilas e fáceis de controlar, no entanto, e como seria de esperar, com níveis de maturidade diferentes e com percepções diferentes acerca da disciplina.



No que diz respeito à turma do 9<sup>o</sup>C, esta possui um número elevado de alunos (23) o que torna a gestão e as transições um pouco mais lentas e mais complexas. É uma turma que apresenta duas realidades completamente diferentes, se por um lado tem alunos bastante bons em termos de desempenho nas actividades da aula, tem outros com imensas dificuldades, o que torna a turma bastante heterogénea, sendo necessário adaptar os objectivos a ambas as realidades. No entanto, trata-se de alunos motivados e interessados na disciplina, com vontade de progredir, tornando-se fácil criar um bom relacionamento com eles. Por outro lado, a falta de maturidade que caracteriza estes alunos faz com que eles levem as actividades no sentido da brincadeira, embora o seu desempenho e motivação sejam bons, a sua percepção acerca da importância da disciplina ainda não é a mais correcta. Assim sendo, e em sequência dos aspectos referidos anteriormente, posso afirmar que uma parte da turma (essencialmente a ala masculina) pratica actividade física regularmente, percebe a importância de o fazer e gosta de o fazer. Quanto ao resto da turma (essencialmente a ala feminina) os hábitos desportivos ainda não se encontram bem definidos, daí que também essa falta de experiências desportivas seja notória no seu desempenho. No entanto, o facto de ser uma turma muito unida, fez com que as dificuldades fossem ultrapassadas, pois cada um dos alunos sentiu-se sempre muito apoiado, sentiu a colaboração dos colegas.

Quanto ao 9<sup>o</sup>D, considero que se trata de uma turma com excelentes hábitos de trabalho, motivação, autonomia, com rotinas bem definidas e respeitadas. Trata-se de uma turma um pouco mais pequena, constituída por 19 alunos, dos quais apenas 4 são do sexo feminino. Nesta turma encontram-se 3 realidades diferentes, se por um lado temos alguns alunos completamente extraordinários, com enormes capacidades, com uma qualidade fora do vulgar, por outro lado encontramos alunos com uma qualidade técnica dentro da média, mas com um grande nível de empenhamento e motivação e por fim encontramos 3 ou 4 alunos que não se preocupam minimamente com a disciplina e para os quais todos os nossos esforços para os motivar ao longo do ano foram completamente inúteis, pois para estes qualquer actividade relacionada não só com a Educação Física, mas com a escola em geral, não tinha qualquer importância ou aproveitamento. Apesar deste panorama foi excelente o trabalho que conseguimos realizar com esta turma, foi bastante bom o ambiente criado, foi notória a evolução de cada um dos alunos que se dedicou à disciplina, tendo sido muito satisfatório trabalhar com esta turma.

Quanto à turma do 12<sup>o</sup> D, considero que se trata de uma turma excelente, o que se pode verificar também pelos seus resultados escolares. É uma turma um pouco mais pequena, constituída por 18 alunos, dos quais só 17 se encontravam inscritos na disciplina de Educação Física. Esta turma, em termos de comportamento, em termos de dedicação, motivação constituiu um verdadeiro achado, isto porque, é difícil hoje em dia encontrar alunos nas idades deles tão bem formados, com objectivos tão bem definidos, com um comportamento exemplar e que, mesmo com dificuldades, se dedicam a 100% às actividades que



desempenham. Assim sendo, e sendo esta turma que acompanhamos como direcção de turma, tivemos uma maior oportunidade de contactar com estes alunos, de estabelecer uma maior empatia com eles, tendo-se conseguido um trabalho muito proveitoso e muito interessante com esta turma. Apesar de possuírem algumas dificuldades na grande parte das modalidades leccionadas, a vontade de participar nas actividades e superar as dificuldades foi o aspecto chave para um trabalho de sucesso com estes alunos.

Outro aspecto que é de salientar, posto isto, é que se torna muito mais simples orientar e gerir uma turma menos numerosa e se esta for minimamente homogénea é mais fácil definir objectivos e constituir progressões pedagógicas e estruturar estratégias para atingir esses objectivos.

Penso que o relacionamento e o trabalho desenvolvido junto das 3 turmas foram muito positivos e conseguiu-se trabalhar sempre com um bom ambiente.

Fora da aula de Educação Física, a relação estabelecida teve em conta as características individuais e o grau de maturidade de cada aluno, sendo que os diálogos assumiram, logicamente, características diferentes. Sendo que os alunos foram sempre muito respeitadores e nunca fizeram distinção entre o professor titular e os estagiários. Estes momentos de conversa fora da aulas serviu como uma boa base de recolha de informações, o que proporcionou um conhecimento mais pormenorizado das características individuais de cada aluno.

## **DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS**

Ao longo do ano foram diversas as actividades desenvolvidas, algumas em colaboração com o grupo de estágio ou com o grupo disciplinar, outras sendo eu própria a organizar e a dinamizar. Para além das actividades fez também parte do meu plano de acção a direcção de turma do 12ºD e a leccionação de aulas para as 3 turmas apresentadas anteriormente, bem como todos os aspectos de planificação que lhe estão associados, como a realização de uma planificação anual, a elaboração de Unidades Didácticas, a realização dos planos de aula e relatórios, entre outros.

Em primeiro lugar, pretendo descrever um pouco como decorreram as aulas e todos os aspectos relacionados com esta fase, depois falarei um pouco da direcção de turma e posteriormente darei a conhecer as restantes actividades em que participei, a minha posição em cada uma delas, qual a importância de cada uma e o seu balanço final.

### **A. As Aulas**

A leccionação das aulas tornou-se num dos aspectos mais visíveis do trabalho desempenhado durante o ano e também o aspecto fulcral deste estágio. Ao longo do ano senti



que cresci imenso em termos de planificação, orientação e condução das aulas, sinto que foi enorme a minha evolução e actualmente sinto-me perfeitamente autónoma, perfeitamente competente para assumir uma turma e realizar com ela todas as actividades que se encontram a cargo do professor de educação física.

Ao longo do ano, e como referi anteriormente, tive oportunidade de leccionar aulas e unidades didácticas completas para as 3 turmas que nos foram atribuídas. Ao todo planeei e ministrei 74 tempos lectivos, tendo estes sido distribuídos pelas 3 turmas de forma mais ou menos equilibrada. Nas restantes aulas mantive-me em observação das aulas dos meus colegas estagiários.

Inicialmente nas minhas aulas senti algumas dificuldades, principalmente na gestão, condução das aulas e na forma como deveria lidar com os alunos, não me sentia muito segura. No entanto, com o apoio e através dos conselhos do meu orientador, Prof. João Santana fui ultrapassando as minhas limitações, as minhas dificuldades. Foi com grande facilidade que criei empatia com os vários alunos das 3 turmas, consegui cativar a sua atenção e motivação. Senti também que evolui imenso na planificação das aulas, actualmente consigo estruturar melhor o meu plano de aula, escolher exercícios mais pertinentes para o que pretendo ensinar e adoptar progressões pedagógicas e estratégias mais coerentes permitindo que todos os alunos possam acompanhar o processo de aprendizagem.

Por outro lado, a minha instrução é bem clara, directa, facilmente me faço entender e os alunos percebem o que pretendo e o que têm que fazer. Para facilitar a transmissão de conhecimentos e para facilitar a compreensão dos alunos recorri sempre a auxílios como os meios informáticos e audiovisuais, recorri a esquemas, recorri a demonstrações. Estes auxílios permitiram-me também gerir melhor o tempo de aula, aumentando o tempo de prática.

No entanto, podemos realizar um bom plano de aula e conseguir coloca-lo em prática, mas se não soubermos motivar os nossos alunos, se não soubermos direccioná-los para o que pretendemos, se não os soubermos elogiar pelo seu empenho e desempenho, a aprendizagem ficará condicionada. Foram estes aspectos que, desde o início, constituíram o meu ponto mais forte e nos quais fui sempre muito elogiada, pois para mim é importante que o aluno execute o exercício, mas também é importante que sinta que o professor está ali para o ajudar a evoluir, que o professor o observa e que o professor se apercebe do seu empenho e da sua evolução. Penso que os alunos se dedicam mais quando são motivados, quando são elogiados e daí que esta seja a minha posição, gosto de ensinar, mas acima de tudo gosto de elogiar os alunos pelo seu desempenho, gosto de os felicitar pelo seu bom trabalho.

Ao longo do ano penso que consegui realizar um bom trabalho, mesmo nas modalidades em que não tinha tanto conhecimento, ou que tinha mais dificuldades, através de algumas pesquisas para proceder à elaboração do documento da Unidade Didáctica e através de conversas esclarecedoras com o orientador consegui superar dificuldades e consegui leccionar as aulas de acordo com o que me foi exigido, atingindo o nível que o



orientador tinha estabelecido para cada um de nós. Outro aspecto muito importante, no qual também senti algumas dificuldades inicialmente, foi nas correcções e feedbacks. Isto porque, inicialmente e devido à minha falta de experiência, conseguia perceber que os alunos não estavam a realizar correctamente o exercício, mas não conseguia perceber qual a causa do erro e que feedback deveria dar para que o aluno conseguisse corrigir esse erro. No entanto, com a prática, e através também da observação, comecei a ter uma melhor percepção desses aspectos, conseguindo direccionar melhor as minhas correcções e feedbacks.

Portanto, posso afirmar, que em termos de planificação, organização, gestão, condução da aula, consegui realizar um trabalho muito positivo, adquiri imensas competências, evoluí imenso e sinto-me preparada para actividades futuras, hoje sinto-me uma professora de educação física.

## B. Direcção de Turma

A turma que nos foi atribuída como direcção de turma foi o 12ºD, então, tivemos oportunidade de acompanhar esta turma um pouco mais de perto, conhecer melhor cada um dos alunos, bem como o meio que os envolve.

Neste âmbito as nossas tarefas passaram essencialmente por participar na realização da documentação do PCT, participar em reuniões com os pais e reuniões com o conselho de turma, receber justificações de faltas e regularizar a situação dos alunos, eleger o delegado e subdelegado da turma, entre outras tarefas.

No início do ano lectivo procedi à caracterização desta turma e posterior apresentação dos resultados na primeira reunião com os pais e na primeira reunião com o conselho de turma. Foi um trabalho que fiz com bastante interesse e que foi bastante esclarecedor para mim, em relação às primeiras impressões que criei de cada aluno.

Relativamente aos alunos que compõem esta turma, como tive oportunidade de referir anteriormente, tratou-se de uma turma bastante tranquila, empenhada, dedicada, não havendo problemas com maus comportamentos, ou comportamentos desviantes. Por isso, a direcção de turma não constituiu para nós, estagiários e orientador, motivo de sobressalto ou de grande trabalho, sendo mesmo que nem as reuniões de notas foram muito demoradas, pois em termos de aproveitamento esta turma é também exemplar. É ainda importante referir que uma das alunas da turma, por apresentar dislexia, manteve-se incluída no ensino especial, aliás como já se encontra incluída há vários anos. No entanto, este aspecto foi também fácil de gerir, apesar das dificuldades, esta aluna é também bastante dedicada e empenhada, sendo muito apoiada pelos colegas, o que criou um clima muito positivo na turma.



### C. Projecto “Conhecer a nova Escola” / Dia da Sapatilha / Corta Mato

#### Escolar

Durante as primeiras semanas do mês de Setembro de 2010, ainda antes de terem iniciado as aulas, o grupo de estágio foi convidado a participar num projecto apresentado pelo grupo disciplinar de educação física. Através deste projecto, pretendíamos receber de uma forma mais calorosa os alunos do 7º ano, por ser o primeiro ano que estes iriam frequentar a escola.

Com esta actividade pretendíamos que os alunos de uma forma divertida e dinâmica conhecessem os vários espaços da escola, bem como o seu funcionamento e que conhecessem também os seus colegas e começassem a criar alguns laços.

As principais tarefas realizadas, por nós grupo de estágio, no qual me encontro incluída, passaram por ajudar em todos os aspectos organizativos do projecto e durante a actividade proceder à recolha de fotografias e vídeos.

Este tipo de actividades é de grande importância para o crescimento e desenvolvimento das crianças, por ser uma boa forma de os fazer sentirem-se confortáveis num meio em que irão passar a maior parte do seu dia, ajudando-os também a criar boas relações com os colegas, professores e funcionários.

O Dia da Sapatilha constituiu mais uma actividade organizada pelo grupo disciplinar de educação física, em colaboração com o grupo de estágio. Esta actividade foi desenvolvida no último dia de aulas do primeiro período e teve por objectivo dinamizar a escola e proporcionar algumas actividades desportivas para toda a comunidade escolar.

Nesta actividade a minha participação foi fundamental, uma vez que o que se pretendia era proporcionar actividades diferentes das que a escola se encontra habituada. Sendo assim, recorreremos a algumas modalidades de fitness e, sendo esta a minha formação de base, as actividades que promovi foram essenciais para dinamizar a escola, estimular a curiosidade dos participantes e promover uma aderência muito acima das nossas expectativas.

A duração da actividade ocupou a parte da manhã, teve início às 9:30 com uma aula de aeróbica leccionada pela Professora Teresa Fileno do grupo disciplinar de educação física, a actividade prosseguiu com duas actividades leccionadas por mim, em primeiro lugar orientei uma aula de Hip Hop e depois uma aula de Yoga. A escolha destas actividades deveu-se ao facto de se tratar de modalidades com as quais já lido há muito tempo e as quais fazem parte da minha actividade laboral. Por outro lado, esta escolha das deveu-se também aos gostos dos alunos, e foram estes a classe mais participativa nesta actividade.

Resumindo, esta actividade foi um sucesso não só pela aderência que teve e por ser uma forma de dinamizar a escola, mas principalmente porque conseguimos mostrar outras modalidades e conseguimos incentivar e promover a prática desportiva.



Também durante o primeiro período foi realizado o corta mato escolar, uma actividade associada ao desporto escolar. Esta actividade também foi marcada por uma grande aderência por parte dos alunos do ensino básico.

A minha contribuição e dos restantes membros do grupo de estágio nesta actividade era dar apoio na organização e desenvolvimento da actividade. Deste modo, para além de ajudarmos a marcar percursos e ajudarmos a realizar as inscrições dos alunos e consequente divisão por escalões, durante as provas foi atribuída uma tarefa a cada um de nós. A minha tarefa foi ficar na mesa, realizar o credenciamento dos alunos, atribuir os dorsais e certificar-me que estes eram colocados de forma adequada.

O apoio neste tipo de actividades foi para mim bastante importante, não só pelas vivências que me proporcionaram, mas também pelo facto de me fazer sentir um membro importante no grupo de educação física, pelo facto de saber que contavam com o meu apoio nas actividades e me acharam responsável para desenvolver as tarefas que me confiaram.

#### D. Apresentação do projecto Mexa-Sé

Nos dias de hoje, os benefícios da actividade física encontram-se bem incutidos na nossa sociedade, sabendo-se da estreita relação que existe entre a prática regular de actividade física e o não aparecimento de alguns tipos de doenças, associadas ao sedentarismo. No entanto, e segundo um estudo efectuado pelo Pan European Survey em 1999, “Portugal é o país da União Europeia com pior índice de actividade física quer informal, quer organizada.” O que significa que apesar de as pessoas terem consciência da importância de praticar actividade física regularmente, ainda existe uma grande lacuna entre o conhecimento e a prática efectiva.

Inerente a esta premissa, é da nossa competência, como profissionais do Desporto, influenciarmos os demais a iniciarem um programa de actividade física. Deste modo, e através de uma análise prévia que fizemos, chegamos à conclusão que a nossa escola não é excepção, são ainda muito poucos os hábitos desportivos e são já bastantes os alunos que se encontram em pré-obesidade ou obesidade.

Assim sendo, o grupo de estágio uniu-se com o objectivo de mudar mentalidades, de criar hábitos regulares de actividade física, não só nos nossos alunos, mas em toda a comunidade escolar. Para tal criamos a projecto Mexa-Sé, através do qual desenvolvemos várias actividades e demos conhecimento de outras, motivando cada membro da nossa escola a participar nas actividades, de acordo com os seus gostos e disponibilidade.

Por conseguinte, no dia 27 de Janeiro do decorrente ano o Grupo de Estágio de Educação Física fez uma breve apresentação do projecto a toda a comunidade escolar. Em apenas 20 minutos conseguimos mobilizar toda a escola, conseguimos fazer um grande número de alunos, funcionários e professores, deslocarem-se até ao salão da escola e ouvirem com atenção o que tínhamos preparado para eles.

---



As principais informações que transmitimos foram os benefícios de uma prática regular de actividade física em combate ao sedentarismo, apresentamos também os dados da composição corporal de todos os alunos da escola, dados estes que conseguimos obter através de um estudo que realizamos, utilizando os dados recolhidos na aplicação do programa de testes FITNESSGRAM. Foi através destes resultados e da percepção que muitos dos nossos alunos se encontram em pré-obesidade ou obesidade, que conseguimos captar a atenção de cada um dos presentes, deixando-lhes a mensagem de que está mais do que na altura de acabar com o sedentarismo e promover a saúde em todas as idades.

Na minha opinião a apresentação do projecto revelou-se um sucesso, por um lado pela adesão verificada por parte de toda a comunidade educativa nesta apresentação e, por outro lado, pela motivação que os presentes demonstraram em participar nas actividades que apresentamos e pelos feedbacks que nos foram chegando ao longo do ano. A meu ver conseguimos abrir uma grande porta para a promoção da saúde de toda a comunidade educativa.

Portanto, nesta actividade, outro aspecto que foi muito importante, foi o facto de o grupo de estágio ter trabalhado realmente como um grupo, sendo que a participação foi do grupo e o sucesso não só desta apresentação do projecto, mas de todas as actividades associadas ao projecto são da responsabilidade do grupo, e do empenho de cada um.

### E. 1ª Conferência “Actividade Física e Alimentação”

Esta conferência foi mais uma actividade organizada por nós, grupo de estágio de educação física, com apoio do nosso orientador Prof. João Santana e grupo PES (Promoção de Educação e Saúde) da Escola Secundária da Sé - Guarda, encontrando-se esta associada ao projecto que implementamos na escola, o projecto Mexa-Sé.

Nesta actividade tivemos um convidado especial, o Dr. João Calhau, nutricionista, que realçou essencialmente a importância de criarmos uma aliança entre a prática regular de actividade física, com uma alimentação saudável.

Durante a conferência e, tendo sido definido previamente em reunião do grupo de estágio, funcionei também como oradora. A minha intervenção esteve sempre direccionada para a Actividade Física, definições, tipos de actividade física, custos do sedentarismo e benefícios da prática regular de actividade física. Como auxílio desenvolvi uma apresentação no programa Power Point, que me permitiu seguir a sequência de apresentação que pretendia, sem esquecer pontos importantes que desejava transmitir, captando mais facilmente a atenção dos presentes.

Posto isto, e analisando o grau de satisfação com a actividade e informação transmitida pelos oradores, pude verificar que a informação que transmiti esteve de acordo



com as expectativas dos presentes, que fui clara e directa na minha intervenção, captando facilmente a atenção dos presentes.

Esta foi sem dúvida uma excelente iniciativa da nossa parte, no âmbito de promover um alerta contra o sedentarismo e acima de tudo consciencializar os presentes sobre a importância de adoptarem um estilo de vida saudável, praticando exercício físico e fazendo uma alimentação correcta.

## F. Desporto Escolar - Natação

A Natação é uma modalidade bastante completa, em que a coordenação dos movimentos, a resistência e a velocidade são aspectos fundamentais para o sucesso dos nadadores.

No âmbito das actividades que nos foram propostas durante a realização do Estágio na Escola Secundária da Sé - Guarda, foi o acompanhamento de um grupo equipa à nossa escolha. A minha escolha recaiu sobre a Natação, uma modalidade que constitui uma novidade nas actividades do Desporto Escolar da nossa escola. Esta escolha deveu-se a dois aspectos, por um lado optei por esta modalidade pelo facto de em termos profissionais já me encontrar ligada ao ensino da modalidade, embora noutro contexto. Por outro lado, devido ao facto de os horários estabelecidos para esta modalidade serem os que mais se adaptavam às minhas actividades extras.

Este grupo / equipa foi formado, treinado e presidido pela professora Teresa Fileno, sendo a minha função a de colaborar com a professora nas várias actividades a desenvolver.

Os alunos inscritos na modalidade são todos atletas da Natação e daí que o nosso trabalho tenha sido facilitado uma vez que em termos de treino iniciamos o nosso trabalho já com alguns degraus ultrapassados. No entanto, foi sempre importante ao longo do ano o nosso incentivo, o nosso apoio e acima de tudo o adaptar das várias situações ao contexto escolar.

O grupo constituído mostrou-se bastante homogéneo, sendo todos os atletas de grande qualidade, o que aliás demonstraram nas provas. Ao longo do ano acompanhei este grupo equipa, embora tenha sido nas saídas para as provas que me senti mais próxima dos atletas, pois nesta fase senti necessidade de os apoiar mais e de os incentivar e me mostrar solidária com eles. No entanto, em todas as ocasiões mostrei-me disponível para os ajudar, para os ouvir e para lhes dar apoio.

Os encontros decorreram com grande dinamismo, com grande diversão e sobretudo com grande espírito competitivo, sendo fundamental o companheirismo que os nossos atletas demonstraram e o apoio que nós professores lhes conseguimos dar nesta caminhada.

Numa perspectiva evolutiva do Desporto Escolar foi fundamental inserir esta modalidade nas actividades da escola, sendo também uma forma de dinamizar a escola, proporcionando novas actividades. Foi também importante para mim acompanhar este



processo, uma vez que tive oportunidade de contactar com outra vertente da modalidade e orientar, acompanhar os alunos noutro contexto.

### G. Desporto Escolar - Gira Volei

Numa perspectiva evolutiva do Desporto Escolar, o Gira Volei foi uma das novidades que implementamos este ano na nossa escola, com o intuito de oferecer aos alunos uma nova realidade desportiva e novos desafios.

Em reunião com o grupo disciplinar de educação física e tendo eu mostrado o interesse pela modalidade ficou a meu cargo a organização e dinamização deste projecto.

A Actividade na escola desenvolveu-se no dia 6 de Abril do decorrente ano, tendo início às 10:30 a fase de grupos, terminando por volta das 13:30; da parte da tarde, por volta das 14:30, teve início a fase de apuramento, terminado por volta das 17h.

Inicialmente a actividade tinha sido programada apenas para a parte da tarde, mas devido ao elevado número de inscrições, houve necessidade de começar mais cedo, para que todos os alunos pudessem participar. Ao todo inscreveram-se 28 equipas, o que significa que participaram 56 alunos do ensino básico nesta actividade. É de concluir que a actividade teve uma grande adesão na escola, foi notório o interesse e a curiosidade dos alunos quanto à modalidade.

Ao longo de toda a semana que antecedeu o torneio afixei cartazes, com informações acerca do mesmo e convidando os alunos a inscreverem-se e a participarem. Por outro lado, entreguei a todos os professores de Educação Física, titulares de turmas do ensino básico, um documento informativo que os esclarecia acerca da modalidade, suas regras, objectivos, e também sobre a forma como se iria desenvolver o torneio. Então, as inscrições dos alunos foram feitas junto do seu professor de educação física, sendo-me depois entregues a mim, responsável pela organização.

Os restantes aspectos de organização, como realização de fichas e calendários de jogo, preparação de todo o material necessário para a realização da modalidade, foram realizados por mim, no entanto, tive sempre o apoio e supervisão do meu orientador Prof. João Santana.

Fazendo já um pequeno balanço da actividade penso que, de um modo geral correu bastante bem, no que respeita à organização penso que foi bem estruturada, penso que correspondi correctamente aos apelos que me foram feitos, no sentido de afixar publicidade, promover a inscrição das equipas, realizando fichas e calendários de jogo, deixando todos estes aspectos preparados para que no próprio dia fosse só “deixar a bola rolar”.

Para mim foi muito importante desenvolver esta actividade, principalmente porque constituiu uma novidade para mim, foi a primeira vez que fui responsável pela organização de um torneio. No entanto, aproveitando os conselhos que o meu orientador e restantes



membros do grupo disciplinar me foram dando, consegui que a actividade tivesse uma grande visibilidade na escola e fosse um sucesso. Foi bastante visível também a satisfação dos participantes o que me deixou ainda mais satisfeita pelo trabalho que consegui desenvolver e pela confiança que depositaram em mim.

#### H. Actividade “Corpo e Mente”

A sociedade actual encontra-se cada vez mais sujeita a problemas de stress, a vários tipos de pressões, depressões e várias desordens do foro emocional. A crescente preocupação com a prática desportiva de forma a aliviar o stress e aumentar o bem-estar físico e psicológico, leva-nos a encontrar cada vez mais praticantes de modalidades “Corpo e Mente”.

São consideradas modalidades “Corpo e Mente” todas aquelas que atribuem especial relevo à prática de exercício físico como fim principal de melhorar a saúde do nosso corpo, da nossa mente e do nosso espírito. Este tipo de modalidades permite-nos encontrar um equilíbrio entre o trabalho do corpo, alívio da mente e fortalecimento do espírito. A exemplo destas modalidades temos o Yoga, o Tai Chi, o Pilates, entre outras.

A presente actividade foi organizada pelos alunos da nossa direcção de turma, 12ºD, com o nosso apoio e supervisão. O objectivo principal desta actividade seria proporcionar a toda a comunidade escolar um breve conhecimento do que são modalidades “Corpo e Mente” e seus objectivos, e, posteriormente, a prática de uma aula de Yoga. Os alunos realizaram um trabalho escrito relacionando a Actividade Física com modalidades “Corpo e Mente”, deixando depois a meu cargo, a realização e organização da parte prática da actividade.

A actividade desenvolveu-se no dia 6 de Abril pelas 8:30 e foi dividida em duas partes fundamentais. Na primeira parte, uma parte mais teórica, abordei as modalidades “Corpo e Mente”, explicando o que são, quais são e seus objectivos. Em seguida, especificando mais o Yoga, procurei esclarecer quais são os benefícios que a prática desta modalidade nos pode proporcionar, quais os seus fundamentos e objectivos, a importância do trabalho de respiração e como o Yoga nos pode ajudar ao auto-conhecimento. Ainda nesta primeira parte da aula expliquei resumidamente algumas regras de segurança e alguns alinhamentos posturais, fundamentais para uma boa prática dos exercícios, respeitando sempre as características de cada praticante. A segunda parte da aula correspondeu à parte prática, em que decidi trabalhar por coreografia, de forma a que todos os praticantes pudessem acompanhar correctamente todos os exercícios. Ao longo de toda a aula fui executando e explicando cada exercício, fazendo as devidas correcções, dando dicas sobre a respiração e sobre o grupo muscular que deveriam sentir a trabalhar e os que deveriam sentir a relaxar.

No final da actividade os participantes foram questionados acerca do desenvolvimento da mesma, acerca de dúvidas que pudessem ter surgido e acerca da importância da realização deste tipo de actividades, tendo sido a resposta bastante positiva e o nível de satisfação



bastante elevado. Por outro lado, a adesão à actividade foi de tal forma elevada, quer por parte de alunos, quer por parte da restante comunidade escolar, que mostrou a importância da realização deste tipo de actividades, e mostrou a motivação de todos para a participação em actividades diferentes.

Com esta actividade conseguimos também mostrar aos praticantes que o Yoga e as restantes modalidades “Corpo e Mente” podem ser praticadas por qualquer indivíduo, de qualquer idade, os exercícios são bastante estimulantes e ajudam-nos a ultrapassar os limites do próprio corpo. Então, foi também uma forma de combatermos alguns preconceitos e mudarmos algumas mentalidades em relação a este tipo de modalidades.

A realização desta actividade foi muito enriquecedora para mim uma vez que me expus a uma realidade completamente diferente da que me encontro habituada. Naquela plateia imensa não encontrei nem um praticante regular de Yoga ou de outra modalidade “Corpo e Mente”, então a minha atenção teve que ser redobrada, as minhas explicações tiveram que ser muito mais pormenorizadas para conseguir realizar um trabalho minimamente proveitoso e coerente. No entanto, penso que a mensagem foi bem transmitida, foi com enorme alegria e satisfação que os participantes se despediram no final da actividade e receberam o certificado de participação que tinha preparados para eles.

A meu ver esta actividade foi uma excelente iniciativa dos alunos da nossa direcção de turma, e por outro lado, deixa-me bastante contente porque este gosto e interesse dos alunos pela modalidade surgiu em algumas fases de aulas em que recorri ao yoga para atingir os objectivos que pretendia, principalmente na Unidade Didáctica de Ginástica de Solo. Deste modo, penso que consegui marcar os alunos, contribuindo para o alargamento das suas experiências e motivando-os para se manterem fisicamente activos, promovendo a sua saúde física e mental.

## I. Multiactividades

Outra actividade, organizada e desenvolvida pelo grupo de estágio realizou-se no dia 8 de Abril do decorrente ano, da qual constavam várias actividades, deste pedestrianismo, a BTT, voleibol, malha, futebol e Tag Rugby.

Esta actividade foi desenvolvida para as turmas de 11º e 12º ano, sendo que a adesão por parte dos alunos foi bastante elevada.

O grupo disciplinar mostrou-se também muito entusiasmado com a actividade, prontificando-se para ajudar em todos os aspectos que fosse necessário.

Para organização desta actividade foi necessário estabelecer alguns contactos, como a Câmara Municipal da Guarda que nos permitiu a utilização do espaço da praia fluvial de Aldeia Viçosa e nos cedeu o transporte para regressarmos à escola no final da actividade.

Na escola foram afixados cartazes explicando o programa da actividade e de que forma é que os alunos se poderiam inscrever. No dia da actividade reunimos os alunos na



escola, por volta das 8:30 da manhã, fizemos a chamada através da lista de inscrições, e posteriormente, “fizemo-nos à estrada”, uns caminhando, outros de bicicleta em direcção à praia fluvial de Aldeia Viçosa. Era já hora de Almoço quando chegamos ao nosso destino, apensar de cansados os alunos mostravam-se bastante satisfeitos e entusiasmados. Da parte da tarde realizamos então as restantes actividades, fizemos equipas mistas, juntando também professores e alunos na mesma equipa e participamos nos vários jogos, mantendo-se sempre a boa disposição, satisfação e dinamismo.

Nesta actividade procuramos dar alguma liberdade aos alunos para aproveitarem o dia, para aproveitarem a paisagem, as actividades que lhes proporcionamos, no entanto, mantivemo-nos sempre atentos às suas acções, garantindo que não existiam comportamentos desviantes. No final do dia, recolhemos o material, certificamo-nos que o local ficaria conforme o encontramos, fizemos novamente a chamada dos alunos e o autocarro fez o restante serviço, deixando-nos na escola, para que pudéssemos realizar a arrumação do material e proceder ao merecido descanso.

Esta foi então mais uma actividade desenvolvida em grupo, revelando-se uma actividade bastante divertida, bastante satisfatória e bastante enriquecedora, tanto para nós organizadores, como para os participantes, notando-se no final do dia o cansaço e a satisfação no rosto de cada um.

## CONCLUSÕES

O estágio, enquanto última fase do processo de formação integrada dos professores e, ao mesmo tempo, iniciação do exercício da profissão, é um período, em geral, conotado com uma certa dificuldade. Por isso, é de extrema utilidade reflectir sobre tudo o que se passou durante este período tão importante da minha vida académica.

Ao longo deste ano foram imensos os aspectos e vivências positivas de que pude desfrutar, foram muitos os conhecimentos adquiridos, enriqueci muito quer a nível profissional, quer a nível pessoal. Poderia especificar como especial, algum momento vivido ao longo deste ano, ou que me tenha marcado de forma especial, mas esses momentos foram tantos e tão bons que tornaram o meu estágio uma fase muito especial e muito importante na minha vida. Por vezes uma simples conversa foi tão útil e tão positiva como a realização de uma actividade, por isso para mim cada momento foi incomparável, cada momento foi único. Como aspecto negativo, ou aspecto menos bom apenas tenho a salientar as dificuldades que tive ao longo deste ano em conciliar o estágio com a minha actividade laboral. Foi um ano muito duro, muito difícil, como se pode imaginar, um trabalho que tinha que cumprir e com o qual não me podia desvincular, com a duração mínima de 40 horas semanais, sendo este realizado na minha cidade de residência, Viseu, e o estágio e todas as tarefas associadas a ele, na cidade da Guarda. As viagens diárias foram também uma limitação, pois a falta de

---



tempo já era muita e o ter que fazer as viagens fez com que cada minuto do meu tempo estivesse contado e o cansaço fosse dobrado. No entanto, orgulho-me do meu trabalho, termino este estágio com enorme satisfação, porque sei que dei o meu melhor e apesar das minhas limitações posso dizer que estive sempre presente, superei as minhas expectativas, lutei mais e dediquei-me mais do que o que imaginava conseguir inicialmente. Por isso, sinto-me, como profissional, mais completa, com mais conhecimento, mas também me sinto orgulhosa por conseguir ultrapassar todas as dificuldades, pessoalmente sinto-me uma pessoa de maior valor e muito mais vivida.

Os objectivos a que me propus inicialmente foram atingidos e até superados, sei que, olhando para trás, haveria ainda muito mais para fazer, mas este será um desafio para o futuro, pois a minha bagagem actualmente é bem mais alargada e a luta não termina agora. Actualmente tenho em mim um sentimento de alívio por ter conseguido concluir esta fase da minha formação e poder agora descansar um pouco, sinto também alguma nostalgia porque me afeiçoei à escola, alunos, colegas e agora eles deixaram de fazer parte do meu dia-a-dia, no entanto, sinto-me feliz porque sei que fui importante nesta etapa para os que tiveram em contacto comigo, tal como eles foram importantes para mim. Sinto-me também muito feliz porque nunca deixei de ter o apoio de todos os que me rodearam, nunca deixei de ter a confiança e a palavra amiga do meu orientador que acreditou sempre em mim, mesmo quando o cansaço queria falar mais alto. Termino com a certeza que consegui com o meu trabalho surpreender os que rodearam e superar as expectativas, hoje posso dizer com orgulho que sou uma professora de Educação Física.