



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio de Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário na Escola Secundária Campos Melo

Versão Final Após Defesa

Pedro Modesto Palma Vargas

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

Covilhã, novembro de 2017

Agradecimentos

Após terminar este ano letivo, penso que é importante deixar um agradecimento especial a todos aqueles que foram determinantes no seu apoio para que conseguisse concretizar uma das etapas académicas mais decisivas da minha vida.

A toda a minha família, pais, irmã, avó, tios e primos, todos eles acompanharam e mostraram desde início um entusiasmo enorme pelo meu percurso académico e todos à sua maneira conseguiram ser muito importantes para ultrapassar as dificuldades que foram surgindo.

Aos meus amigos e colegas de curso mais próximos que, em parte, vivenciaram comigo toda a experiência, ouviram, deram conselhos, apoiaram e ajudaram no que podiam. A todos eles devo agradecer, pois foram dos que estiveram mais tempo presentes no meu dia-a-dia.

A todos os intervenientes no estágio a partir da Escola Secundária Campos Melo da Covilhã, colegas professores, funcionários e alunos, foram principalmente quem preencheu esta última experiência de forma mais significativa. Neste ponto, um agradecimento especial e enorme à Professora Nilza Duarte como orientadora, foi incrivelmente importante a partir do momento em que aceitou receber o estágio, pelos ensinamentos, tarefas e desafios propostos, reflexões que me ajudaram de uma forma determinante para conseguir melhorar durante todo o ano, tudo com um profissionalismo exemplar e capacidade de integração no meio escolar.

Ao Professor Doutor Aldo Costa, pelo devido acompanhamento e aconselhamento durante o ano letivo, bem como as reflexões sobre a situação do estágio, essencialmente determinante do ponto de vista científico.

A todos eles um enorme obrigado por tudo!

Resumo

A surgir no final da formação inicial do professor de Educação Física, o estágio apresenta-se como um ano determinante para o contacto com a prática letiva e o meio escolar. Numa primeira parte, o objetivo do presente relatório passa por descrever como foi a experiência do estágio em Educação Física, realizado na Escola Secundária Campos Melo da Covilhã, tendo como principais referências a intervenção do professor nos diferentes ciclos de ensino, as dificuldades sentidas a cada abordagem diferente pelas características dos alunos, a perceção dos erros e da evolução em relação à operacionalização dos conteúdos anteriormente adquiridos na primeira fase da formação inicial. O relatório, para além de descrever as vivências a nível escolar também vai de encontro a uma reflexão crítica, devidamente acompanhada pela literatura, sobre as atividades letivas e não letivas e sobretudo de aprendizagens em contacto direto com um meio no qual futuramente irá estar integrado. Numa segunda parte, o relatório apresenta uma investigação realizada no âmbito escolar onde ocorreu o estágio, mais concretamente, verificar se existe uma relação direta entre os níveis de atividade física dos alunos e o seu sucesso escolar utilizando como amostra, alunos do ensino secundário da Escola Secundária Campos Melo.

Palavras-chave

Educação Física; Estágio curricular; Intervenção pedagógica; Atividade física; Sucesso escolar.

Abstract

To emerge at the end of the initial formation of the teacher of Physical Education, the stage presents itself as a determining year for the contact with the school practice and the school environment. In the first part, the purpose of this report is to describe the experience of the Physical Education Internship, held at Campos Melo High School in Covilhã, with the main references being the teacher's intervention in the different teaching cycles, the difficulties experienced by each a different approach to the characteristics of the students, the perception of the errors and the evolution in relation to the operationalization of the contents previously acquired in the first phase of the initial formation. The report, besides describing the experiences at the school level, also goes against a critical reflection, duly accompanied by literature, on learner and non-learner activities and above all on learning in direct contact with a medium in which it will be integrated in the future. In a second part, the report presents an investigation carried out in the school context where the internship took place, more specifically, to verify if there is a direct relation between the levels of physical activity of the students and their school success using as sample, students of the secondary education of the School Secondary Campos Melo.

Keywords

Physical Education; Curricular internship; Pedagogical intervention; Physical activity; School success.

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Índice.....	ix
Lista de Tabelas	xi
Lista de Acrónimos	xiii
Capítulo 1.....	1
1. Introdução.....	1
2. Contextualização.....	2
2.1. A Escola	2
2.2. O grupo de Educação Física	3
2.3. Professor Estagiário	5
3. Intervenção	6
3.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	6
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	6
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	8
3.1.3. Reflexão global sobre a Área I	18
3.2. Área II - Participação na Escola.....	24
3.2.1. Desporto Escolar	25
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola	25
3.2.3. Reflexão global sobre a Área II.....	25
3.3. Área III - Relação com a Comunidade.....	26
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma	26
3.3.2. Ação de Integração com o Meio	27
4. Reflexão Final	28
Capítulo 2 - Investigação e Inovação pedagógica	30
1. Introdução	30
2. Método.....	31
2.1. Amostra	31
2.2. Instrumentos e Procedimentos	31
2.3. Análise Estatística	33
3. Resultados	33
4. Discussão	33
5. Conclusão	34
Bibliografia	35

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Currículo de Educação Física para o 8º ano.

Tabela 2 - Carga horária anual prevista para o 8º ano.

Tabela 3 - Currículo de Educação Física para o 11º ano.

Tabela 4 - Carga horária anual prevista para o 11º ano.

Tabela 5 - Currículo de Educação Física para o 12º ano.

Tabela 6 - Carga horária anual prevista para o 12º ano.

Tabela 7 - Caracterização antropométrica dos sujeitos.

Tabela 8 - Valores Médios de Aptidão Física e Sucesso Escolar da Amostra.

Tabela 9 - Correlação entre aptidão física e o sucesso escolar.

Lista de Acrónimos

EIC	Escola Internacional da Covilhã
ESCM	Escola Secundária Campos Melo
NEE	Necessidades Educativas Especiais

Capítulo 1

1. Introdução

O conceito de Educação Física, ao longo dos anos, sofreu alterações significativas, principalmente provenientes dos objetivos da sua intervenção. Num paradigma mais antigo, o corpo e a mente eram vistos como duas entidades separadas pelo que a Educação Física era restrita à educação do físico apenas. Atualmente a Educação Física vai de encontro a respostas emocionais, relacionamentos pessoais, comportamento grupal, aprendizagem mental entre outras consequências intelectuais, sociais, emocionais e estéticas(Williams, 1964).

Atualmente, do ponto de vista educacional, a Educação Física é estruturada para ir de encontro ao que é educar fisicamente os alunos, ao englobar a aquisição de habilidades motoras, desenvolvimento da sua aptidão física e construção de uma cultura desportiva, assente em esperados benefícios intelectuais, sociais e emocionais ligados à prática de atividade física organizada. Sendo que, pode considerar-se uma disciplina com características mais particulares, pelo seu cariz mais prático, enfrenta alguns obstáculos na sua lecionação, pelo que a formação profissional e académica do professor de educação física é de extrema relevância.

No culminar da formação inicial do professor de Educação Física, surge o estágio pedagógico. Segundo Caires e Almeida (2003), o estágio remete o estudante/professor, através da metodologia do aprender fazendo, para uma familiarização com as normas, os valores e a cultura da classe profissional na qual está prestes a integrar. Estão em jogo um conjunto de fatores de ordem pessoal, relacional, institucional e formativa. Há uma experimentação ativa, uma tomada de consciência sobre as exigências, dificuldades e desafios que a profissão lhe reserva, bem como uma noção das potencialidades e limitações do formando.

Deste modo, mais do que simplesmente descrever as aulas, equipamentos, infraestrutura, atividades desenvolvidas e o ano letivo em geral, o presente relatório de estágio tem como um dos principais objetivos a reflexão crítica sobre todos esses critérios, as dificuldades sentidas em cada turma e nas diferentes unidades didáticas, as características dos alunos, as dinâmicas de grupo no funcionamento da escola e as aprendizagens e conhecimentos adquiridos. Tendo em conta que o estágio se realiza em contexto supervisionado, por um lado, na escola, por outro, na universidade, a orientação proveniente de ambas as partes serão essenciais não só para uma boa operacionalização dos conhecimentos adquiridos na

licenciatura e mestrado, como também para reflexões críticas acompanhadas durante todo o ano e a respetiva aquisição de conhecimentos.

2. Contextualização

2.1. A Escola

Após atribuída a escola responsável por acolher o estágio e os devidos esclarecimentos sobre o decorrer do ano letivo por parte da Universidade da Beira Interior, uma das primeiras tarefas foi conhecer a realidade escolar, em particular as infraestruturas físicas da escola, o funcionamento da instituição, o orientador cooperante e todo o grupo de Educação Física.

Situada na Rua Vasco da Gama na cidade da Covilhã, a Escola Secundária Campos Melo (ESCM), fundada em 1884, conta com 133 anos de existência e começou como uma escola industrial, essencialmente dedicada à indústria têxtil. Com a reforma educativa de 1967, o surgimento da Telescola e do Ciclo Preparatório promoveram-se alterações no sistema educativo de modo a que, em 1969, a escola passou a designar-se por Escola Técnica Campos Melo, orientando ainda a instrução para a indústria têxtil e para o comércio. Após o 25 de Abril, a revolução no campo educativo dá origem ao Curso Geral Unificado o que extinguiu as designações de escola técnica e liceu. Deste modo, coincidindo com a celebração do centésimo aniversário, é atribuída a Ordem de Instrução Pública à Escola Secundária Campos Melo.

Relativamente à oferta formativa, a Escola Secundária Campos Melo (ESCM) acolhe alunos de diferentes características e diferentes necessidades educativas, entre os quais os que pertencem às Necessidades Educativas Especiais (NEE), tendo, portanto, uma organização curricular diversificada.

O Ensino Básico engloba os anos correspondentes ao 3º Ciclo, ou seja, 7º, 8º e 9º anos de escolaridade, bem como o Ensino Vocacional. Os cursos de Ensino Vocacional destinam-se a alunos com idade igual ou superior a 13 anos com duas retenções no mesmo ciclo ou três retenções em ciclos diferentes, passam por um processo de avaliação vocacional que exige o acordo dos Encarregados de Educação. Este processo é organizado num ano de escolaridade e confere habilitação equivalente ao 9º ano de escolaridade. A partir desta via os alunos têm possibilidade de seguir o ensino regular, o ensino profissional ou o ensino vocacional de nível secundário.

O Ensino Secundário engloba os Cursos Científico-Humanísticos, correspondentes a diferentes domínios do conhecimento e têm como objetivo principal a preparação para continuar os

estudos no Ensino Superior, nesta vertente a escola possui os cursos de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades e Artes Visuais. Os Cursos Profissionais com uma forte ligação com o mundo profissional, tendo em conta o perfil pessoal do aluno, a aprendizagem valoriza o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão, em articulação com o setor empresarial local. Sendo que nesta área, a escola possui os cursos de Técnico Auxiliar de Saúde, Técnico de Análise Laboratorial, Técnico de Comércio, Técnico de Design de Equipamento, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos, Técnico de Manutenção Industrial e Técnico de Secretariado. Por fim os Cursos de Educação e Formação (CEF) como oportunidade para concluir a escolaridade obrigatória. Têm quatro componentes de formação principais que são a sociocultural, a científica, a tecnológica e a prática.

Relativamente aos equipamentos, mais especificamente para desporto e Educação Física, a ESCM possui duas estruturas cobertas no mesmo edifício, sendo que uma delas é um pavilhão com as dimensões normais para um campo polidesportivo, e um ginásio de dimensões um pouco inferiores às do pavilhão, principalmente destinado à modalidade de Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática). O edifício também tem uma sala onde é guardado o material desportivo utilizado nas aulas, um gabinete para o grupo de Educação Física onde normalmente ocorrem as reuniões de grupo e são guardados os pertences dos professores, bem como algum material desportivo que necessita de menos espaço. É importante mencionar que o equipamento desportivo disponível, as infraestruturas e materiais, se encontra em muito boas condições e numa quantidade bastante considerável, facilitando assim a organização das aulas. O facto de ambos os espaços de aula serem cobertos também é um enorme contributo face às condições climáticas que poderiam ser desfavoráveis num espaço exterior.

2.2. O grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física é constituído por seis professores de Educação Física mais dois professores estagiários. As reuniões entre os docentes são, por norma, de índole informal, quando os assuntos eram relativos aos encontros do Desporto Escolar ou, por exemplo, tendo em vista a simples troca dos espaços de aula. Nas reuniões ordinárias, geralmente de maior duração, todos os professores são convocados para estarem presentes, pelo que os temas abordados são geralmente relativos às avaliações dos alunos (e.g., aptidão Física), ao empenho das turmas face às diferentes unidades didáticas previstas, à organização anual e plurianual do Desporto Escolar, e às necessidades e condições dos equipamentos. Nestas reuniões as tarefas organizativas e os projetos do Desporto Escolar eram distribuídos de forma equilibrada por todos, consoante as cargas horárias ou outras funções (direções de turma).

Apontou-se também como uma responsabilidade do grupo de Educação Física emitir as seguintes diretrizes sobre o funcionamento dos espaços de aula e da disciplina, que podiam ser consultadas num documento impresso e exposto à entrada do pavilhão da ESCM.

Entrada / permanência / saída:

- Os alunos e as alunas deverão apresentar-se à porta do pavilhão no momento do toque da entrada.
- Após o toque de entrada, não vão poder entrar no pavilhão, à exceção do primeiro tempo da manhã, onde terão uma tolerância máxima de 10 min.
- Após o toque de entrada, terão 10 min. para se apresentarem devidamente equipados e prontos para iniciar a aula.
- Só terão acesso ao pavilhão, os alunos e as alunas que se encontrem no seu tempo de aula ou devidamente autorizados pelos professores.
- Não são permitidas assistências às aulas de Educação Física a alunos e alunas estranhos à turma.
- Os alunos e as alunas não devem sair do local de atividade sem pedir autorização ao professor.
- Nas aulas de 90 min., saem do espaço de aula 15 min. antes do toque de saída.

Utilização do pavilhão / ginásio:

- É obrigatório utilizar equipamento adequado (vestuário e calçado), diferente do usado no exterior.
- É obrigatório utilizar as sapatilhas bem apertadas.
- Não é permitido entrar nos locais de atividade com comida, bebidas ou pastilhas elásticas.
- Não é permitido fumar em todo o recinto desportivo.
- Os alunos e as alunas devem colocar relógios, telemóveis, carteiras e todos os objetos de valor num saco/caixa que se encontrará no local das aulas. Não devem deixar os valores no balneário.
- É obrigatório retirar qualquer adereço que possa por em risco a segurança das pessoas, tais como brincos, piercings, etc.
- Por motivos de higiene e de segurança, as alunas e os alunos com cabelo comprido devem prendê-lo de forma adequada.

Utilização do material:

- Os alunos e alunas devem ter cuidado na utilização de todo o material existente quer no pavilhão quer nos balneários.
- Quem estragar algum material, será responsável pela aquisição/arranjo do mesmo.

Higiene:

- Todos os alunos e alunas devem tomar duche depois da aula.
- Os alunos e as alunas devem ser portadores de chinelos, toalha e produtos de higiene.
- Todos devem preservar a limpeza dos balneários e deitar o lixo nos locais próprios para o efeito.

2.3. Professor Estagiário

Ao assumir o compromisso com a escola o Estagiário começa o que será provavelmente o maior passo em relação ao desenvolvimento dos seus conhecimentos empíricos. Esta aproximação ao contexto do trabalho docente é essencial, pois tal como refere Lawson (1993), citado por Darido (1995), a principal fonte de conhecimento dos professores, mais especificamente os professores de Educação Física, é formada através das experiências vividas na escola e no contexto de trabalho.

Através de uma metodologia baseada no “aprender fazendo”, na aplicação direta da prática pedagógica e letiva, devidamente supervisionada pelos orientadores, o estagiário além de desenvolver as suas capacidades enquanto transmissor de conhecimento, conhece mais pormenorizadamente os constituintes do ato pedagógico, entrando em contacto com os valores e normas da classe profissional em que está prestes a integrar, pela experiência própria (Marcon, Nascimento & Graça, (2007); Caires & Almeida, (2003).

Portanto, o estagiário tem como principais tarefas, planificar e lecionar as aulas de acordo com o planeamento previsto pela escola para a disciplina de Educação Física seguindo os métodos e estratégias do seu professor orientador. A participação nas reuniões de grupo da disciplina, ocorreram essencialmente para a interação com os colegas professores da área, através de sugestões ou comentários e intervir ativamente nas discussões sobre as avaliações de diferentes Unidades Didáticas, encontros de Desporto Escolar, atividades desportivas em geral e gestão de equipamentos desportivos utilizados nas aulas. A participação nas reuniões de direção de turma, no caso em que o professor orientador é o Diretor de Turma, cria uma oportunidade para compreender a dinâmica e a exigência da do cargo, nomeadamente durante as reuniões com os encarregados de educação, as discussões sobre as classificações em geral, as presenças e os comportamentos.

3. Intervenção

3.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

a) Fundamentação do plano anual de turma

Na ausência de 2º ciclo do ensino básico na ESCM, a intervenção no 2º ciclo do ensino básico foi realizada numa instituição diferente, através de um acordo entre o Departamento de Desporto da Universidade da Beira Interior e a Escola Internacional da Covilhã (EIC). Na EIC foi possível reunir alguma experiência de lecionação num nível de ensino com características diferentes, completando assim a passagem por todos os ciclos de escolaridade que, no atual enquadramento legislativo, exige formação académica específica para a docência da disciplina de Educação Física.

A intervenção no 2º ciclo do ensino básico teve como turma alvo um 5º ano de 18 alunos e consistiu num período de 5 aulas de 120 minutos cada, em que foi lecionada a Unidade Didática de Badminton. O espaço disponível para a prática de EF consistiu num pavilhão de dimensões reduzidas, sendo que o material utilizado foi apenas raquetes e volantes. O ensino foi planeado para um nível introdutório com conteúdos de execução mais simples.

b) Planeamento

Antes da operacionalização, houve uma reunião com o docente de Educação Física responsável pela turma e a oportunidade de assistir a uma aula para uma breve apresentação, bem como algumas ideias sobre a metodologia utilizada na escola.

Particularmente em relação à organização da aula, não houve um apontamento de presenças uniforme, pelo que os alunos chegavam aos poucos, já equipados. Os exercícios foram explicados no quadro com o devido esclarecimento de dúvidas, em relação à descrição do exercício, regras, o que se pretendia trabalhar, nomenclatura correta em relação aos gestos técnicos e táticos, bem como algum esclarecimento de dúvidas. Esta parte ocupa os primeiros 20 minutos de aula.

Em relação ao tempo prático de aula, em aquecimento por norma realizaram corrida e flexibilidade dinâmica, seguido de jogos lúdicos simples, como apanhadas a dois ou “Jogo da Lagarta”. Os exercícios específicos da modalidade, tinham duração aproximada de 10 min, na

maioria das vezes com índole competitiva, tendo o cuidado de todos jogarem contra todos. Os conteúdos abordados, passaram essencialmente por pega da raquete, posição do corpo em relação à trajetória do volante e deslocamentos, bem como gestos técnicos mais simples (serviço, lob e clear) visto que era o primeiro contacto dos alunos com a modalidade e estavam num nível introdutório.

A supervisão dos conteúdos e respetivos exercícios, neste caso, foi realizado através da apresentação e discussão dos planos de aula, enviados com antecedência para o docente responsável pela turma.

c) Avaliação

Sendo a Educação Física uma disciplina de carácter maioritariamente prático, o conceito de avaliação contínua acaba por ter um peso bastante significativo, pelo que, a avaliação é realizada em todas as aulas a partir do momento em que foram aplicados os exercícios e, de forma gradual, há perceção das qualidades e dificuldades de cada aluno. O registo dos níveis dos alunos, foi realizado essencialmente a partir da observação dos comportamentos em situação de jogo, por vezes implementando variantes que condicionassem os alunos a procurar o que se pretendia avaliar.

Face ao planeamento dos conteúdos a abordar para a UD de Badminton, pode afirmar-se que os conteúdos foram abordados e assimilados na maioria dos casos com bastantes melhorias ao nível do desempenho dos alunos.

Sendo que o nível da turma é introdutório e os conteúdos a abordar eram de baixa complexidade, verificou-se, em geral, uma melhoria bastante significativa nos comportamentos próprios da modalidade, bem como um interesse satisfatório nas regras de jogo e nas designações dos gestos técnicos.

d) Condução do ensino

Face ao planeamento dos conteúdos a abordar para a UD de Badminton, pode afirmar-se que os conteúdos foram abordados e assimilados na maioria dos casos com bastantes melhorias ao nível do desempenho dos alunos.

Sendo que o nível da turma é introdutório e os conteúdos a abordar eram de baixa complexidade, verificou-se, em geral, uma melhoria bastante significativa nos comportamentos próprios da modalidade, bem como um interesse satisfatório nas regras de jogo e nas designações dos gestos técnicos.

Uma vez que, fazia parte da estruturação da aula explicar os exercícios em sala de aula antes dos alunos seguirem para o pavilhão, a organização dos exercícios e os tempos de transição foram bastante positivos em relação a uma turma de 5º ano de escolaridade. No entanto, do ponto de vista do aproveitamento do tempo de aula, eram utilizados cerca de 20 minutos, dos 120 totais de aula, pelo que pode considerar-se que era perdido tempo de atividade física.

Deste modo, as dificuldades foram sentidas ao nível do esclarecimento das regras, principalmente para os alunos mais competitivos ou aos menos atentos. Os exercícios mais analíticos, específicos de um gesto técnico em particular, foram mais controlados mesmo quando havia competição, facilitando os feedbacks corretivos individuais. Os exercícios que envolveram mais situação de jogo, com regras particulares de pontuação, levaram a que os alunos mais competitivos criassem alguma desorganização quando a intervenção era para a turma em geral. As estratégias mais utilizadas para melhorar o processo de ensino-aprendizagem, passaram essencialmente por evitar repetir os exercícios específicos durante as aulas, insistindo em situações de jogo e, em situações de indisciplina ou desacordo com os colegas, incentivar a participação dos alunos mais desordeiros nas correções e feedbacks para toda a turma.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

O presente estágio ocorreu maioritariamente no 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário na ESCM. Não obstante o descritivo geral da escola, é importante fazer uma apresentação mais pormenorizada das turmas assumidas pelo professor estagiário que, durante o ano letivo completo, foram o alvo maior de operacionalização dos processos de ensino-aprendizagem.

3.1.2.1. 8ºano

a) Fundamentação do plano anual de turma

Relativamente ao 3º ciclo do Ensino Básico, a intervenção ocorreu numa turma de 8º ano de escolaridade, composta por 18 alunos, sem qualquer limitação para a prática desportiva nas aulas de Educação Física. A carga horária da disciplina, consistiu em duas aulas por semana, uma de 90 minutos e uma de 45 sendo que uma das aulas era lecionada no ginásio, outra no pavilhão, havendo rotação dos espaços de aula a cada três semanas. De acordo com as unidades didáticas propostas no programa, o professor estagiário lecionou integralmente a “Ginástica de Solo” no 1º período e “Voleibol” no 2º período e a Aptidão Física em simultâneo, sendo que, os diferentes testes de Aptidão Física durante a avaliação, variavam consoante o espaço, pavilhão ou ginásio.

b) Planeamento

Face ao planeamento da disciplina para o 8º ano, apresentam-se, quanto às unidades didáticas lecionadas a Tabela 1, quanto às aulas previstas por período a Tabela 2.

Tabela 1 - Currículo de Educação Física para o 8º ano.

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Badminton* Ginástica de Solo* Voleibol Ginástica de Aparelhos	1º Período
Aptidão Física* Voleibol* Basquetebol Ginástica de Aparelhos*	2º Período
Aptidão Física* Basquetebol* Ginástica de Aparelhos*	3º Período

*modalidades avaliadas por período.

Tabela 2 - Carga horária anual prevista para o 8º ano.

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	15/09/2016	03/01/2017	19/04/2017
Fim	16/12/2016	31/03/2017	06/06/2017
Nº Aulas previstas	33 tempos (45')	38	25
Apresentação	1	---	---
Avaliação Diagnóstica	6	3	1
Avaliações Sumativas	7	6	5
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	18	28	18

Como é evidente nas tabelas a cima apresentadas, de acordo com o funcionamento da ESCM na disciplina de Educação Física, as Unidades Didáticas lecionadas para todo o ano e em cada período escolar, passam sempre por uma vertente da Ginástica em simultâneo com outra modalidade. Tal funcionamento deve-se principalmente ao tipo de espaço destinado às aulas previstas, de maneira a que as duas aulas de EF por semana ocorrem, uma no pavilhão outra no ginásio.

Deste modo, as Unidades Didáticas lecionadas no 8º ano foram a Ginástica de Solo no primeiro período e o Voleibol no segundo período, tendo como conteúdos:

- Ginástica de Solo (a aplicar numa sequência gímnica): Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas; Rolamento à retaguarda engrupado e com pernas afastadas; Rolamento saltado; Posições de equilíbrio e flexibilidade; Apoio facial invertido (desenvolvimento); Roda (iniciação).

- Voleibol: Passe; Manchete; Iniciação ao remate; Iniciação ao serviço por baixo; Dinâmicas de grupo; Regras de jogo; Jogo 2x2.

A avaliação da aptidão física em cada período escolar incluiu os seguintes parâmetros de avaliação: Senta e Alcança, Extensões de braços e Abdominais (1º período - ginásio); Teste da Milha e Salto Horizontal (3º período - pavilhão);

c) Avaliação

Nas modalidades de Ginástica de Solo e Voleibol foram realizadas avaliações diagnósticas, sendo que funcionaram como dados pessoais e um ponto de partida para trabalhar individualmente cada aluno consoante o nível inicial apresentado. Quanto às avaliações sumativas, devido à diferença de tipologia das modalidades foram orientadas de modo mais específico e de acordo com o funcionamento da disciplina de Educação Física na escola.

Para a Aptidão Física a avaliação sumativa é realizada seguindo os valores de zona saudável a atingir, estabelecidos pelo Ministério da Educação na plataforma online FitEscola. A avaliação diagnóstica da Aptidão Física é realizada de acordo com os valores da mesma plataforma, mas apenas no 1º período com o objetivo de os alunos terem uma primeira noção da sua forma física no início do ano letivo e dos valores estabelecidos para a zona saudável. Mais concretamente, para a turma de 3º ciclo, os diferentes momentos de avaliação da Aptidão Física foram realizados no decorrer das aulas de outras unidades didáticas, no primeiro período foi realizada no ginásio e no segundo período no pavilhão, de acordo com os espaços das unidades didáticas de Ginástica de Solo e Voleibol.

Para a unidade didática de Ginástica de Solo, a avaliação diagnóstica passou por verificar o nível inicial dos alunos num conjunto de elementos gímnicos que iriam ter de aplicar mais tarde para a avaliação sumativa numa sequência gímnica com os elementos abordados nas aulas e respetivos elementos de ligação.

Quanto à unidade didática de Voleibol, a primeira análise em relação aos gestos técnicos mais frequentes da modalidade foi essencial para conseguir posteriormente trabalhar em situação de jogo reduzido e chegar aos comportamentos táticos pretendidos. Para além dos domínios

técnicos e táticos, como é comum nos JDC, a avaliação sumativa também contemplou o conhecimento das regras do jogo e respeito pelas mesmas.

d) Condução do ensino

Relativamente ao trabalho desenvolvido com os alunos para a Aptidão Física, numa primeira abordagem realizado em simultâneo com a Ginástica de Solo, a estratégia utilizada para conseguir manter o melhor empenho nas aulas passou pela organização de pequenos grupos (três/quatro alunos), a rodar por estações de elementos gímnicos e exercícios de Aptidão Física competitivos entre o grupo. Esta estratégia permitiu um controle melhor no trabalho dos alunos, apesar de ter sido necessário intervir constantemente com variantes nos exercícios, visto que, os alunos nem sempre têm uma reação positiva face aos exercícios e variantes idealizados para a aula, mesmo que tenham uma componente lúdica. Uma dificuldade particular nas aulas de Ginástica de Solo foi o facto de envolver bastante material para distribuir pelo espaço (colchões, traves, rolos gímnicos) para além do material a utilizar em exercícios de Aptidão Física, sendo que, para ganhar tempo útil de aula, foi necessário envolver os alunos, tanto a organizar o material no início da aula como a recolher no final. Os alunos mais desordeiros ou com menos interesse geralmente eram responsabilizados pelas tarefas principais como forma de os envolver na organização de aula, embora todos participassem.

Quanto ao Voleibol, visto que se trata de uma modalidade em que há a manipulação de uma bola, foi importante também, desde de as primeiras aulas, salientar a necessidade de todos os alunos pararem de imediato a bola quando há um feedback geral para toda a turma ou nas transições entre exercícios, para além do que também ajudou apelar para a segurança de todos os intervenientes na aula. Quanto aos conteúdos a serem transmitidos, as aulas funcionaram maioritariamente em situações de jogo reduzido de 2x2, introduzindo variantes para o condicionamento técnico e tático. Durante toda a unidade didática, praticamente todos os exercícios tiveram índole competitiva e os alunos mostrar melhorias bastante significativas, principalmente a nível tático. O facto de ser uma modalidade sem contacto e ter um espaço de jogo relativamente mais reduzido que os restantes JDC ajuda na organização dos comportamentos ofensivos e defensivos e é possível explorar bem a competitividade no jogo.

3.1.2.2. Ensino Secundário

a) Fundamentação do plano anual de turma para o Ensino Secundário

Relativamente ao Ensino Secundário, as duas turmas alvo de intervenção foram um 11º e um 12º. A turma de 11º ano, constituída por 15 alunos, apresentava dois casos de especial atenção na planificação e nos cuidados a ter nas aulas: um aluno com diabetes e uma aluna com problemas osteoarticulares. A turma de 12º era constituída por 16 alunos, sem quaisquer limitações para frequentar as aulas da disciplina de forma normal.

A carga horária de ambas as turmas consistiu em dois blocos de 90 minutos por semana com o mesmo funcionamento do 3º ciclo, ou seja, uma aula no pavilhão e outra no ginásio. De acordo com o estabelecido no início do ano para o Ensino Secundário, coube ao professor estagiário lecionar as aulas na totalidade para a turma de 11º ano, sendo que para o 12º ano apenas lecionamos a unidade didática de Corfebol e a avaliação da Aptidão Física.

b) Planeamento

11º Ano

Face ao planeamento da disciplina para o 11º ano, apresentam-se, quanto às unidades didáticas lecionadas a Tabela 3, quanto às aulas previstas por período a Tabela 4.

Tabela 3 - Currículo de Educação Física para o 11º ano.

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Basquetebol* Ginástica de Solo* Ginástica de Aparelhos	1º Período
Aptidão Física* Badminton* Andebol Ginástica de Aparelhos* Ginástica Acrobática	2º Período
Aptidão Física* Andebol* Ginástica de Acrobática*	3º Período

*Modalidades avaliadas por período

Tabela 4 - Carga horária anual prevista para o 11º ano

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	15/09/2016	03/01/2017	19/04/2017
Fim	16/12/2016	03/04/2017	06/06/2017
Nº Aulas previstas	52 tempos (45')	48	26
Apresentação	1	---	---
Avaliação Diagnóstica	7	4	1
Avaliações Sumativas	9	5	4
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	34	38	20

Ao contrário das restantes turmas em que havia a divisão das unidades didáticas entre os três professores ao longo do ano, o professor titular e os dois estagiários, a turma de 11º ano foi a turma onde ocorreu o tempo de operacionalização mais significativo, mais especificamente, coube ao estagiário planear, lecionar e avaliar todas as unidades didáticas da turma em todas as aulas do ano letivo, com o devido acompanhamento da orientadora.

Tal como no 3º Ciclo, a organização das unidades didáticas previstas foi de encontro aos espaços de aula disponíveis da escola, de modo que, a Ginástica é lecionada durante todo o ano, em três vertentes (Solo, Aparelhos e Acrobática) no ginásio da escola. As restantes modalidades foram lecionadas no pavilhão e a Aptidão Física avaliada entre os dois espaços, consoante o tipo de teste a realizar.

Deste modo, as Unidades Didáticas lecionadas para o 11º ano tiveram como conteúdos:

- Ginástica de Solo (a aplicar numa sequência gímnica): Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas; Rolamento à retaguarda engrupado e com pernas afastadas; Rolamento saltado; Posições de equilíbrio e flexibilidade; Apoio facial invertido com rolamento à frente; Roda (desenvolvimento); Rodada (desenvolvimento); Salto de mãos (Introdução);
- Basquetebol: Regras de Jogo; Dinâmicas de Grupo; Jogo 4x4 e 5x5; 5 aberto; Lançamento; Ações de contra-ataque; Passe e receção; Ajudas; Sobremarcação; Ressalto;
- Ginástica de Aparelhos: Paralelas assimétricas; Paralelas Simétricas; Trave; Barra fixa; Saltos do Cavalo/Plinto;
- Badminton: Clear e Lob; Drive; Serviço longo; Remate e amorti; Jogo a pares;
- Ginástica Acrobática: Tipos de Pegas; Posturas dos bases e volantes; Coreografia com Trios Equilíbrio e Dinâmicos;
- Andebol: Regras de jogo; Ações de contra-ataque apoiado; Remate (apoio; anca; suspensão; basculação; queda); Jogo com sistemas defensivos 6:0 e 5:1; Tática ofensiva (Penetração; Ecrã; Cruzamento; bloqueio); Tática defensiva (deslizamentos; bloco; ajudas; trocas).

A avaliação da aptidão física em cada período escolar incluiu os seguintes parâmetros de avaliação: Teste da Milha; Salto Horizontal; Extensões de Braços; Abdominais; Senta e Alcança.

12º ano

Face ao planeamento da disciplina para o 11º ano, apresentam-se, quanto às unidades didáticas lecionadas a Tabela 5, quanto às aulas previstas por período a Tabela 6.

Tabela 5 - Currículo de Educação Física para o 12º ano.

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Voleibol* Ginástica Acrobática Ginástica de Aparelhos*	1º Período
Aptidão Física* Tag-Rugby * Corfebol Ginástica Acrobática*	2º Período
Aptidão Física* Corfebol* Ginástica de Aparelhos*	3º Período

Tabela 6 - Carga horária anual prevista para o 12º ano.

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	15/09/2016	03/01/2017	19/04/2017
Fim	16/12/2016	31/03/2017	06/06/2017
Nº Aulas previstas	52 tempos (45')	50	28
Apresentação	1	---	---
Avaliação Diagnóstica	7	4	1
Avaliações Sumativas	9	7	6
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	34	38	20

A intervenção para a turma de 12º ano apenas consistiu na unidade didática de Corfebol, lecionadas no 3º período escolar, tendo como conteúdos:

- Corfebol: Passe longo/receção; Lançamento/Ressalto; Ações Técnico-táticas; Regras de Jogo; Jogo formal;

Adicionalmente, procedeu-se à avaliação da aptidão física em cada período escolar com os seguintes parâmetros: Teste da Milha; Salto Horizontal;

c) Avaliação

11º Ano

Uma vez que o tempo de intervenção na turma de 11º ano foi bastante mais significativo, existiram mais momentos de avaliação num maior número de unidades didáticas.

A avaliação diagnóstica da Aptidão Física, tal como no 3º ciclo, apenas ocorre no 1º período escolar, com o objetivo de os alunos terem uma primeira noção da sua forma física no início do ano letivo e aos valores de zona saudável estabelecidos pela plataforma FitEscola em que foram avaliados a cada período.

Em relação à avaliação diagnóstica dos JDC, Basquetebol e Andebol, nos 1º e 3º períodos respetivamente, passou por uma verificação do estado dos alunos na componente maioritariamente técnica (passe, receção, lançamento, remate, desarme etc.), sendo que as componentes táticas estabelecidas no programa são um pouco mais específicas a cada ano, iriam ser trabalhadas nas aulas seguintes e por fim avaliadas em situação de jogo no final da unidade didática.

Quanto ao Badminton, a avaliação diagnóstica também incidiu maioritariamente nos gestos técnicos específicos (batimentos) e, em jogo, a avaliação sumativa incluiu a utilização adequada desses mesmos gestos técnicos, bem como deslocamentos e o jogo a pares.

Para as unidades didáticas de Ginástica a lecionar em cada um dos períodos escolares, apenas não houve avaliação diagnóstica para a Acrobática no 3º período. Para as Ginásticas de Solo e Aparelhos, tal como no 8º ano, a avaliação diagnóstica incidiu maioritariamente nos elementos gímnicos obrigatórios das sequências a apresentar para a avaliação sumativa, com a ligeira diferença que na Ginástica de Aparelhos existem elementos que não foram realizados em sequência como é o caso dos saltos no plinto e no minitrampolim. A avaliação sumativa da Ginástica Acrobática contou com a utilização de filmagem para facilitar a observação das posturas e do cumprimento de todos os elementos obrigatórios.

Em geral, pode afirmar-se que o trabalho desenvolvido em todas as unidades didáticas teve um balanço positivo. Principalmente para o Basquetebol e o Andebol, verificou-se a procura dos alunos em cumprir o trabalho tático de acordo com as aulas, o que levou a situações em

que se encontravam no sítio certo nas situações de jogo, ainda que por vezes não conseguissem realizar determinadas tarefas do ponto de vista técnico. A unidade didática onde foram sentidas mais dificuldades, quer no trabalho de aula desenvolvido durante o período, quer na avaliação final, foi na Ginástica de Aparelhos.

12º Ano

Em relação à Aptidão Física, a avaliação sumativa apenas ocorreu para dois dos testes a realizar, verificando-se aproveitamento bom da turma quer no Salto Horizontal, quer no Teste da Milha para a zona saudável definida pelo FitEscola.

Devido ao 3º período escolar ser bastante curto, na modalidade de Corfebol a avaliação diagnóstica incidiu maioritariamente em aspetos técnicos e foi realizada num tempo mais reduzido comparativamente a outras modalidades lecionadas em outras turmas, levando assim ao avançar para o trabalho dos conteúdos presentes no programa. Sendo que a maioria do trabalho de aula no Corfebol consistiu no contexto de jogo, a avaliação final acabou por ocorrer como mais uma aula que os alunos encararam de forma descontraída com um bom desempenho.

d) Condução do ensino

11º Ano

Portanto, de acordo com o planeamento, procurando descrever como decorreu a intervenção para a turma de 11º, pode afirmar-se que a experiência com esta turma em particular se revelou bastante enriquecedora pelas características da mesma. Sendo uma turma relativamente pequena (15 alunos), em que a maioria dos alunos apresentou muito bom comportamento e um empenho bastante satisfatório nas modalidades abordadas, as aulas foram bastante produtivas na transmissão dos conteúdos.

As estratégias discutidas com a orientadora para trabalhar determinadas unidades didáticas como a Aptidão Física ou a Ginástica de Solo no mesmo espaço, por estações de exercícios, tiveram uma eficácia mais significativa do ponto de vista organizativo, como consequência do bom comportamento da turma.

Deste modo, pode afirmar-se que as principais dificuldades surgiram mais nas unidades didáticas de Ginástica nas diferentes vertentes, possivelmente por falta de aptidão da maioria da turma ou por não ser uma modalidade que cativa os alunos em geral, de maneira que, o trabalho nestas aulas teve que ser alvo de uma motivação constante e de um acompanhamento muito próximo dos que tinham bastantes dificuldades.

Particularmente na unidade didática de Badminton houve um empenho extraordinário, competitivo e constante no decorrer da maior parte das aulas sendo que, apenas numa fase inicial, quando foram trabalhados alguns gestos técnicos de forma mais específica, os alunos mostraram alguma ansiedade para chegar ao exercício de jogo. Esta situação levou à introdução de variantes/regras durante os exercícios de jogo, para chegar ao aperfeiçoamento dos gestos técnicos em geral.

Nos JDC, Basquetebol e Andebol, uma vez que são duas modalidades em que se utiliza praticamente toda a área do pavilhão, os exercícios da componente técnica em fases iniciais foram realizados em forma de circuito sempre com uma vertente competitiva para conseguir manter a dinâmica e o interesse dos alunos. Em ambas as modalidades, os exercícios mais difíceis de manter os alunos concentrados, foram os exercícios específicos da componente tática, pelo que, tinham um tempo mais reduzido e em situações de jogo, reduzido ou formal, os alunos com mais dificuldades foram chamados individualmente para receberem o feedback do professor, relembrando os conteúdos trabalhados em aulas anteriores.

12º Ano

Em geral, pode considerar-se que a turma de 12º ano possuía uma boa condição física, alguma aptidão para a disciplina de Educação Física e bons hábitos de trabalho de anos anteriores, pelo que, o facto do último período escolar ser mais curto não dificultou especialmente a intervenção.

Para a unidade didática de Corfebol, nas primeiras aulas foram realizados exercícios de aquecimento com manipulação da bola, trabalhando diferentes tipos de passe e deslocações, sempre com componente competitiva e relembrando as regras de jogo. Numa fase intermédia foram introduzidos alguns exercícios de trabalho tático, tendo sempre presente diferentes tipos de lançamento. A última e maior parte de todas as aulas da modalidade, foi realizado exercício de jogo, insistindo nos conteúdos trabalhados e mais uma vez introduzindo variantes para haver a procura dos diferentes tipos de situação de jogo.

A dificuldade mais evidente no trabalho com a turma de 12º ano ocorreu na situação particular dos alunos no final do período terem uma assiduidade irregular, pelo que, em situações de jogo formal, sendo o Corfebol um desporto misto quanto ao género teve que haver alguns ajustes improvisados na organização da aula, por exemplo, colocar rapazes a fazer de reparigas ou a situação inversa.

3.1.3. Reflexão global sobre a Área I

Uma vez expostos os principais tópicos sobre a intervenção nos 2º e 3º ciclo de Ensino Básico e Ensino Secundário de um ponto de vista descritivo, é importante fazer uma reflexão sobre os mesmos de acordo com a experiência vivida nas escolas durante todo o ano letivo.

Como referido anteriormente na fundamentação do plano anual de turma para o 2º ciclo do Ensino Básico, a intervenção neste ciclo de ensino passou por experiência para completar a formação do estágio, pelo que a ligação coma instituição não foi a mesma que na ESCM. No entanto, é possível analisar no mesmo panorama as quatro turmas alvo de intervenção, tendo em conta as infraestruturas, equipamentos desportivos disponíveis em ambas as escolas.

Deste modo, em relação às infraestruturas disponíveis para as aulas, como anteriormente foi descrito na caracterização da escola, a ESCM dispõe de duas estruturas cobertas para a prática de Educação Física, um pavilhão gimnodesportivo e um ginásio com dimensões ligeiramente mais reduzidas que as do pavilhão. Para além do que, é pertinente afirmar que a disciplina está organizada para que não haja divisão do espaço de aula com outras turmas. Na EIC verificam-se condições semelhantes visto que a estrutura utilizada para as aulas de Educação Física é coberta e o espaço de aula é apenas utilizado por uma turma. Pode considerar-se que os espaços disponíveis apresentaram vantagens enormes para lecionar a disciplina segundo dois pontos principais. Por um lado, o facto das estruturas serem cobertas salvaguardam a atividade física de condições climatéricas desfavoráveis, permitindo que a aula tivesse sempre um espaço protegido a ser utilizado. Noutra perspetiva, o facto de a estruturação da disciplina estar preparada para que apenas uma turma utilize o espaço de aula, criou melhores condições de trabalho para organizar os exercícios em praticamente todas as unidades didáticas como por exemplo o Basquetebol, Andebol e Corfebol em que foi possível explorar a situação de jogo formal por ter o espaço livre com as medidas oficiais. É também importante referir que as condições e a quantidade disponível do material desportivo utilizado nas aulas, revelaram-se essenciais para facilitar a estruturação das aulas em determinados conteúdos. Por exemplo, nos exercícios prescritos para trabalhar a componente técnica em circuito em que os alunos executavam as tarefas um a um, foi uma grande ajuda ter disponível uma bola para cada um deles, tal como cones, redes, tabelas, escadas de agilidade etc. para cobrir toda a área do espaço de aula, independentemente da modalidade abordada.

Quanto às características das turmas, há um panorama diferente a considerar para cada uma, segundo três aspetos que se identificaram como essenciais na intervenção durante todo o ano: o número de alunos, comportamentos e capacidades motoras para a disciplina.

Em primeiro lugar, em relação ao número de alunos considera-se que para as quatro turmas existia um número equilibrado de alunos que facilitou a intervenção, a organização de exercícios, controlo da aula, espaço e materiais desportivos disponíveis. No caso das turmas possuírem muitos mais alunos, como houve a oportunidade de observar numa turma do colega de estágio constituída por 30 alunos, existem alguns conteúdos que se tornam mais difíceis de aprofundar, para além do que é mais difícil manter a disciplina e o controlo da aula mesmo em turmas com bom comportamento. Gomes et al. (2006) num estudo sobre a indisciplina nas escolas, identifica as turmas grandes como um dos principais fatores de nível institucional que conduzem à indisciplina. Por outro lado, um número muito reduzido de alunos torna difícil a abordagem de conteúdos importantes como o jogo formal de algumas modalidades, como houve oportunidade de vivenciar também em situações de pouca assiduidade.

Em segundo lugar, a referência aos comportamentos recai sobretudo na indisciplina e o interesse dos alunos pelos conteúdos. A turma do 3º ciclo, o 8º ano, proporcionou momentos mais difíceis de gerir a nível emocional e de estruturação da aula, umas vezes por desinteresse, outras por indisciplina. Por outro lado, na turma do 2º ciclo do básico, 5º ano, as dificuldades de intervenção foram sentidas essencialmente apenas ao nível da indisciplina, mas quase nunca por desinteresse dos alunos, o que normalmente, ocorria nas fases de transição da aula. Em ambos os casos do ensino básico, considera-se a idade, por serem mais novos, em geral menos atentos e mais impulsivos, esteve como um fator mais determinante para a indisciplina do que propriamente as situações de educação precária.

Para ambas as turmas de secundário, os comportamentos foram, em geral, exemplares, com exceção de alguns momentos para as unidades didáticas de Ginástica no 11º ano, em que foi necessário acompanhar alguns alunos mais de perto para os corrigir, ajudar ou motivar.

Quanto ao planeamento das unidades didáticas para as diferentes turmas, como ficou evidente pela descrição anteriormente feita a sua correspondência em relação aos currículos de Educação Física para as diferentes turmas; pode-se ainda afirmar que a ESCM utiliza um Modelo de Ensino por Blocos ou Modelo Tradicional. Rosado(1998) descreve este modelo, como sendo um “conjunto de aulas sobre a mesma matéria desportiva”, sendo que a distribuição dos conteúdos é de forma concentrada e está condicionada pela rotação dos espaços. Apresenta como principais características do modelo, a abordagem de uma só unidade didática ou modalidade por aula, competências que se desenvolvem de forma concentrada e sem haver transferência para outras unidades didáticas, há conteúdos que não são assimilados de forma duradoura, não há desenvolvimento específico noutras áreas formativas como a condição física e as atitudes e valores, avaliações iniciais em cada bloco desportivo, dificuldades na individualização, no entanto há maior facilidade de organização dos conteúdos para o professor e um maior controlo da turma.

Face ao modelo de ensino adotado pela escola, a reflexão quanto ao planeamento vai de encontro às características apontadas pelo autor, sendo que, na literatura, cada vez mais são identificadas lacunas no modelo tradicional, estando presente a ideia de que este não responde aos novos paradigmas da motricidade humana. Mais concretamente, é pertinente identificar se as características do modelo se cruzaram com a operacionalização. Portanto, em primeiro lugar é importante referir que a reflexão do planeamento, vai ser feita de uma forma geral para os dois ciclos de ensino presentes na ESCM, uma vez que, desde o 3º ciclo do Ensino Básico ao Ensino Secundário, o planeamento da disciplina de Educação Física segue o mesmo modelo. Para o 2º ciclo, uma vez que apenas se tratou de uma unidade didática lecionada num curto período e não houve observação de mais aulas, pode afirmar-se que não houve um acompanhamento da turma contínuo do princípio ao fim do ano, pelo que não acho pertinente para o presente trabalho debruçar-me profundamente sobre o planeamento definido para o 2º ciclo.

Deste modo, em relação à ESCM, concorda-se que o programa da disciplina vai de encontro a grande parte do que se identifica com o modelo tradicional apontando como fatores mais evidentes, as unidades didáticas estão inteiramente condicionadas pela rotação dos espaços, foram estruturadas de forma a ser abordada apenas uma modalidade por aula, as avaliações iniciais e os objetivos propostos são realizadas para cada unidade didática e em alguns casos os conteúdos não foram assimilados de forma duradoura. Seguindo esta linha, os espaços disponíveis ditam, em parte, a presença da Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática) em todos os períodos. Esta situação criou alguma dificuldade na intervenção no caso do 3º ciclo, na medida em que a indisciplina e o desinteresse surgiam, pela grande maioria dos alunos não demonstrar gosto pela modalidade de Ginástica. A preocupação em conseguir que os alunos conseguissem executar os elementos gímnicos para a avaliação final, obrigou a uma proximidade maior em situações particulares como posições que pusessem risco a segurança dos alunos, levando a dificuldades na introdução de variantes ou no controlo da indisciplina. Por outro lado, na turma de 11º ano, nas unidades didáticas de Ginástica foi necessária uma aproximação constante a alguns alunos, não para repreender comportamentos desviantes, mas para manter a atividade da aula, até mesmo no trabalho de condição física. Segundo Quina (2009) para manter um elevado ritmo de trabalho é importante que o professor incentive os alunos e estimule regularmente o seu empenhamento por meio de feedbacks.

Quanto ao facto de os conteúdos não serem assimilados de uma forma duradoura, pela rigidez dos objetivos a que o modelo obriga, mais uma vez, tanto no 3º ciclo como no secundário, a Ginástica volta a ser um indicador determinante para perceber que alguns alunos, com a carga horária de anos anteriores para a unidade didática, deveriam apresentar um nível de desempenho algo superior. Para este facto, podem também colocar-se as hipóteses de alguns alunos não responderem melhor por terem pertencido a outra escola do concelho durante o

ensino básico, ou o simples facto da Ginástica ter características muito próprias de execução que não são exigidas em outras modalidades.

As características constituintes do modelo com as quais menos se identificou a intervenção foram essencialmente a não-transferência de competências para outras modalidades com conteúdos semelhantes e o desenvolvimento precário de outras áreas de formação específicas como a condição física e as atitudes e valores. Quanto ao primeiro aspeto, nos JDC a lecionar, observou-se alguma sensibilidade dos alunos para se conhecerem entre a turma, de maneira a que mesmo os alunos mais competitivos em situações de jogo, com autonomia para escolher os colegas de equipa, nem sempre formavam os mesmos grupos nas diferentes modalidades. Nos conhecimentos técnico-táticos comuns aos JDC verificou-se uma clara melhoria no desempenho dos alunos, por exemplo no caso do 11ºano, do Basquetebol (1ºperíodo) para o Andebol (3ºperíodo). Relativamente ao trabalho específico de outras áreas de formação, para a condição física, com a ajuda e os conselhos da orientadora desde uma fase inicial do estágio, procurou fazer-se um trabalho de condição física principalmente nas aulas de Ginástica, não só para organizar melhor a aula em estações de exercícios mas também porque faz parte de um trabalho contínuo com o objetivo de melhorar os resultados da Aptidão Física a ser avaliada e enriquecer os conteúdos de uma aula em que a maioria dos alunos tinha menos interesse. É importante referir que a ESCM está muito bem equipada em termos de materiais para a trabalhar a condição física específica, uma vez que possui bolas medicinais, plataformas de equilíbrio, escadas de agilidade, bolas suíças, steps etc. Quanto às atitudes e valores dos alunos, considera-se um tópico que transcende um pouco o modelo de ensino utilizado para outros campos educativos e sociais, além do que, as atitudes e valores do ponto de vista desportivo, como o respeito e o conhecimento das regras e o respeito pelo árbitro por exemplo, foram avaliados para os JDC.

Como nota final em relação ao planeamento seguir o modelo de ensino tradicional, considera-se que a escola tinha condições para experimentar outro tipo de modelo mais atual que privilegiasse outra organização dos conteúdos. Por exemplo o modelo por etapas é apontado por Rosado (1998) como um dos modelos com mais vantagens para substituir o modelo tradicional. Tem uma avaliação inicial mais pormenorizada, estabelece objetivos de forma hierarquizada, possui melhores condições de individualização e inclusão no ensino e apesar dos conteúdos levarem mais tempo a ser assimilados, ficam consolidados durante mais tempo. Por outro lado, Rosário e Darido (2005) num estudo de abordagem a professores mais experientes, referem que os mesmos reconheceram a diversidade de conteúdos essencial para um ensino de Educação Física mais eficaz a longo prazo mas que consideram ser muito difícil colocar essa diversificação em prática. No presente caso em particular, considera-se que teria sido enriquecedor experimentar um modelo de ensino diferente do tradicional no presente estágio, mas pelas características da condução de ensino noutro modelo, possivelmente seria mais difícil mediar os conteúdos ao mesmo tempo que se procurava aprender e evoluir nos

aspectos básicos e essenciais para gestão de sala de aula como a colocação no espaço de aula, o tipo de linguagem e de mensagem a transmitir de acordo com a unidade didática e principalmente o controlo dos alunos em relação às situações de indisciplina ou comportamentos desviantes.

Quanto aos processos de avaliação utilizados, pode afirmar-se que foram essencialmente de encontro aos dois processos de avaliação mais comuns utilizados pelas escolas, a avaliação diagnóstica e a avaliação sumativa. Segundo Betti e Zuliani (2009), citando os estudos de Luckesi (1986) e Enguita (1989), refere que as funções básicas da avaliação passam por diagnosticar, de modo a concluir o estado em que o aluno se encontra e posteriormente orientar o processo de ensino, e classificar como modo de promoção e hierarquização dos alunos. O autor também refere como pontos principais, inerentes à disciplina de Educação Física, que a avaliação deve ser contínua, ir de encontro aos domínios cognitivos, motores, sociais e afetivos tendo em conta os objetivos específicos propostos no programa.

No plano institucional, os dados das avaliações diagnósticas de cada unidade didática traduziam os níveis de sucesso e insucesso dos alunos, apresentados nas reuniões de turma no início de cada período. Tal como foi descrito anteriormente sobre as funções básicas da avaliação, a avaliação diagnóstica funcionou como uma recolha de dados para um ponto de partida de trabalho com cada um dos alunos, sendo que os dados foram discutidos com a orientadora de maneira a orientar o processo de ensino e chegar ao trabalho de individualização. Os métodos utilizados, apontando os conteúdos mais simples como os gestos técnicos e as ações táticas mais básicas, como por exemplo desmarcações e linhas de passe nos JDC, deram a entender que seria a melhor forma de orientar o ensino de forma gradual, partindo de conteúdos mais básicos para os mais difíceis de executar. Assim, em relação às turmas de diferentes ciclos, surgiram situações particulares dos alunos de 3º ciclo evoluírem de forma mais significativa nas componentes técnicas, ao passo que, as turmas de secundário conseguiram melhorar essencialmente a sua colocação tática de acordo com os conteúdos trabalhados. Entendeu-se que, estas diferenças podem surgir de acordo com as características próprias das diferentes turmas, sendo que, as informações sobre a organizações táticas mais complexas, necessitam de mais concentração e mais empenho por parte dos alunos, sendo que, as turmas de secundário apresentaram-se mais cumpridoras e mais fáceis de gerir no trabalho de aula. Ainda é importante referir que foi relevante o conceito de avaliação contínua durante todo o ano, e que este orientou principalmente para chegar às classificações do trabalho de aula e para as atitudes e valores. Quina (2009) defende que a avaliação contínua retira algum peso de uma avaliação final, afirmando que a síntese contínua dos resultados facilita o trabalho do professor na formação de juízos de valor de uma forma faseada.

Por fim em relação à intervenção, a reflexão sobre a condução do ensino recai em três aspetos essenciais. A procura em cumprir o planeamento, as dificuldades e exigências de acordo com as características da turma e as estratégias utilizadas para superar as dificuldades e orientar o processo de ensino aprendizagem.

Na resposta aos conteúdos das unidades didáticas propostas no planeamento, surgiram essencialmente dois pontos a favor para auxiliar a otimização dos processos de ensino aprendizagem. Face à reflexão apresentada em relação ao planeamento da disciplina, pode afirmar-se que pelo facto de o modelo estabelecido pelo grupo de Educação Física ser o modelo tradicional houve uma maior facilidade na organização dos conteúdos a lecionar, visto que, a cada aula, havia tarefas e exercícios bem específicos a desenvolver para cada uma das modalidades desportivas. Outro ponto a favor, sendo que faz parte da estrutura do estágio, o apoio da docente orientadora na escola através das reuniões e conversas para a orientação de estágio que ocorriam durante a semana, refletir sobre todas as aulas sem exceção, ajudou bastante não só no cumprimento do programa, mas também a organizar melhor o tempo em aulas que dispunha para lecionar os conteúdos.

Quanto às dificuldades mais significativas na condução das aulas, incidiram principalmente nos comportamentos dos alunos, de acordo com as características de cada turma para as diferentes unidades didáticas. A minha experiência vai de encontro ao que Piéron (1992) citado por Quina (2009), identifica como sendo comportamentos inapropriados e que divide entre, comportamentos “fora da tarefa” como a falta de participação face às tarefas e exercícios propostos pelo professor, o abandono da atividade, modificar o exercício ou conversar e, por outro lado, os comportamentos inapropriados que o autor designa de “desvios” como tratar inadequadamente o material, desobedecer ao professor ou agredir os colegas. Deste modo, pode afirmar-se com alguma satisfação que os comportamentos de desvio nunca chegaram a casos graves como agressões físicas ou verbais, no entanto, identificaram-se bastantes situações dos comportamentos fora da tarefa, nas unidades didáticas com que os alunos menos se identificavam, mais uma vez, apontando a Ginástica como o mais evidente exceto alguns casos. O “não-fazer” uma tarefa à partida estabelecida no plano de aula e pensada de maneira a que os alunos aprendessem os conteúdos sempre em constante atividade física, tornou-se no maior desafio da intervenção. Muitas vezes nem as variantes impostas para alterar os exercícios conseguiam superar o desinteresse dos alunos em algumas das aulas.

A situação global da minha intervenção face aos comportamentos dos alunos, também levou à procura de procurar diferentes estilos de ensino no decorrer do ano letivo consoante cada uma das unidades didáticas. Mais concretamente, considerando os estilos de ensino da teoria desenvolvida por Mosston (1990). Numa primeira fase, para ambos os ciclos de ensino, a intervenção incidiu principalmente nos estilos por comando e estilo de ensino por tarefa.

Estes dois estilos são caracterizados pelo facto de o professor controlar toda a planificação da aula ao nível do fim e do início dos exercícios, ritmo e duração dos períodos de atividade. A turma que mais levou à utilização do estilo comando foi a turma do 3º ciclo, principalmente nesta fase inicial em que ainda estava em adaptação à leção das aulas, não conhecia os nomes nem as características dos alunos. A partir do momento em que foi possível perceber melhor as características de cada aluno em particular e as suas diferenças de aptidão para cada modalidade, foi mais fácil utilizar outros estilos de ensino que os responsabilizassem mais pela tarefa, sem perder o controlo da aula ou a atividade física constante. No decorrer do relatório, houve várias vezes referência às unidades didáticas de Ginástica como as mais difíceis de manter um bom empenhamento e por vezes até os comportamentos dos alunos, mas é um facto que foi precisamente nessas aulas que os alunos tiveram mais autonomia para trabalhar por si, e fazerem as escolhas dos conteúdos que iriam ser avaliados.

Em particular, considera-se importante referir que na prescrição dos exercícios foi bastante a demonstração como ferramenta de transmissão de conteúdos. Segundo Tonello e Pellegrini (1998): “A demonstração mostra particularidades úteis para a aprendizagem de uma habilidade, reduzindo dessa forma a incerteza sobre como deve ser realizada” . Pude comprovar que o método da demonstração tem vantagens, não só a nível da perceção de execução das habilidades motoras, como também a nível do foco da turma para ver o professor a executar os movimentos. De certa forma, este tipo de metodologia coloca o professor numa posição sensível na medida em que tem que ser um modelo dos movimentos que pretende que sejam reproduzidos. A demonstração foi utilizada em muitas aulas da fase inicial das unidades didáticas apenas porque havia à vontade do professor quanto aos gestos técnicos que ia realizar. Quando o fenómeno da atenção dos alunos deixou de estar presente por ser o professor a demonstrar o exercício, foram utilizados elementos da turma, capazes de executar as habilidades de forma satisfatória e assim, o foco dos alunos para os exercícios voltou a melhorar pela demonstração ser feita por colegas.

Por último, um aspeto considerado determinante no desempenho durante todo o estágio, foi o facto de começar a intervenção desde a primeira aula do ano letivo para as turmas a lecionar, sendo que o maior tempo de operacionalização levou à responsabilização e à adaptação a situações para as quais o estagiário não estava habituado ou por vezes preparado, pelo que pode ter contribuído para uma evolução mais rápida em alguns aspetos básicos de gestão de aula.

3.2. Área II - Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

A nível do Desporto Escolar, a ESCM teve como oferta desportiva pelos grupos equipa as modalidades de Badminton e Natação, para todos os escalões, e Basquetebol Masculino e Basquetebol Feminino no escalão de juvenis, correspondentes ao ano de nascimento de 2002 a 1999 (embora houvesse a oportunidade de treinarem todos os escalões).

É importante referir que existe um protocolo entre as três escolas secundárias da Covilhã para a prática em Desporto Escolar: a Escola Secundária Campos Melo, a Escola Secundária Frei Heitor Pinto e a Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Deste modo, a oferta desportiva para além das que foram indicadas, ainda passou por Ténis e Ténis de Mesa, Ginástica Acrobática e Multiatividades em todos os escalões e também Futsal Masculino para o escalão de iniciados (2004 a 2002) e juvenis (2002 a 1999) e Futsal Feminino para o escalão de juvenis (2002 a 1999).

Outras atividades do Desporto Escolar ao longo do ano, realizadas a nível escolar, distrital e nacional foram o Corta-Mato, o Mega Sprint e o Basquetebol 3x3. A nível só escolar, existiram torneios de raquetes e um torneio All Star de Basquetebol.

3.2.2. Ação de Intervenção na Escola

Além do Desporto escolar, houve a oportunidade de participar num projeto, designado de Projeto de Educação para a Saúde (PES), ligado naturalmente aos benefícios da atividade física para os alunos. Deste modo, todas as semanas havia uma sessão de uma hora depois das aulas para todos os alunos interessados, a oportunidade de participar em exercícios lúdicos, de condição física, sem estarem relacionados com uma modalidade em concreto, mas utilizando vários equipamentos desportivos, com o objetivo de melhorar a sua aptidão física e principalmente ir de encontro aos benefícios da atividade física fora do contexto letivo.

No âmbito deste projeto houve a participação em atividades como o Dia da Alimentação Saudável, em que podiam participar professores, funcionários e pais dos alunos e teve como conteúdos as medições de pressão arterial em repouso, altura, peso, IMC e %MG, relação cintura/anca e teste Ruffier-Dickson. Outras atividades desenvolvidas pelo PES passaram por documentários sobre anorexia, drogas e debates sobre orientação sexual e doenças sexualmente transmissíveis.

3.2.3. Reflexão global sobre a Área II

Caracterizado como uma atividade de complemento curricular, o Desporto Escolar deve ser visto como uma responsabilidade da escola em oferecer aos alunos a oportunidade de praticar desporto de forma voluntária, quando não têm atividades letivas (Sousa, 2004).

Nesta perspectiva, considera-se que foi enriquecedor acompanhar a organização do treino desportivo para um grupo de alunos heterogéneo no que se refere à experiência, nível de aprendizagem e condição física. Apesar de a observação e orientação terem maioritariamente ocorrido em treinos de Basquetebol, visto que era a modalidade da responsabilidade da orientadora (a modalidade de Badminton tinha muito menos praticantes e esteve entregue a outra colega de Educação Física).

Para além do acompanhamento dos treinos semanais, participamos em vários eventos desportivos escolares, como os torneios de Basquetebol e de Badminton, os encontros de Natação, o desafio dos Megs (Mega Km, Mega Salto, Mega Sprint, Mega Lançamento e Mega Vôo) realizado no Complexo Desportivo da Covilhã e a deslocação ao Corta Mato Distrital em Castelo Branco. Todas estas atividades permitiram-nos uma maior aproximação com a realidade do meio docente enquanto profissão, não só por participar na organização da estrutura dos torneios, mas também nas situações que implicaram deslocações fora da escola, inculcando a sensação de responsabilidade pelos alunos fora do espaço habitual de intervenção. Adicionalmente, houve de alguma forma um sentimento de concretização pelo percurso dos alunos que os conduziu a resultados de excelência que culminaram nas competições nacionais.

Por último é importante referir que também foi uma experiência enriquecedora trabalhar com os alunos semanalmente no PES, quando houve oportunidade de orientar as sessões por indisponibilidade da orientadora. Não existindo a ligação a nenhum conteúdo formal em específico implementamos alguns exercícios de trabalho coordenativo e aptidão física sempre a respeitar a intensidade de esforço.

3.3. Área III - Relação com a Comunidade

3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma

Segundo Boavista e Sousa (2013) o diretor de turma para além das numerosas funções burocráticas, constitui um elemento determinante na gestão de conflitos que vão para além do recinto escolar, estendendo-se por toda a comunidade educativa.

Ao concordar inteiramente com a descrição da autora sobre a função de diretor de turma pode considerar-se que experiência neste campo foi essencialmente de observação e de assistência nas reuniões de direção de turma. No fundo, os diretores de turma observados em reuniões, deram a ideia de funcionar como o meio de comunicação entre a turma, os

encarregados de educação e as relações com os docentes de outras disciplinas. Debruçam-se sobre casos muito particulares em relação a cada um dos alunos, independentemente da tipologia dos assuntos ou problemas. Houve oportunidade de presenciar e debater sobre assuntos referentes à educação, aos problemas do seio familiar, aos comportamentos nas diferentes disciplinas e ao estado das classificações no final de cada período letivo. Ficou claro de que se trata de uma posição que requer alguma sensibilidade e experiência para ter sucesso, pois transcende a burocracia e a discussão sobre as classificações finais dos alunos.

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

Durante todo o ano letivo foi possível perceber a importância de todos os intervenientes da comunidade escolar para que exista um bom funcionamento e as melhores condições de ensino e aprendizagem para os alunos. Fora de atividades letivas, foram criados laços com pessoas, funcionários e outros professores, que fizeram parte de um dia-a-dia sempre com boa disposição e uma enorme responsabilidade a cumprir as funções, criando um ambiente familiar determinante para um bom desempenho no estágio. Ainda fora de atividades letivas foi bastante satisfatório o facto de conseguir estabelecer uma boa relação com os alunos fora do ambiente de sala de aula, em conversas informais, perceber as suas perspetivas de futuro e partilhar um pouco as experiências pessoais.

Por fim, mais associada às atividades letivas, a interação com todos os elementos do corpo docente, principalmente do grupo de Educação Física (incluindo obviamente a professora orientadora), foi essencial não só para a integração na cultura profissional, mas também na procura de conselhos nos temas mais gerais ou particulares da disciplina. Pode afirmar-se que, no presente estágio, todos os colegas da disciplina de Educação Física da ESCM apresentaram uma disponibilidade enorme para colaborar e prestar o melhor apoio possível sempre que solicitados, o que se tornou um grande auxílio para gerir tarefas durante todo o ano.

4. Reflexão Final

Na literatura está implícito que o ano de estágio é um dos mais determinantes para a carreira de docente, se não mesmo o mais determinante. A iniciação na experimentação ativa e tomada de consciência sobre as exigências, dificuldades e desafios da profissão, tal como das próprias potencialidades e limitações para a futura profissão, surge em situações de imprevisibilidade, havendo uma procura constante de respostas imediatas e adequadas, o que torna o estágio, sobretudo de um ponto de vista empírico, uma fase tão determinante como os anos anteriores da formação inicial (Beeth & Adadan, 2006; Caires & Almeida, 2003; Jurasite-Harbison, 2005).

A ideia exposta pelos autores a cima referidos, expressa da melhor forma o decorrer desta experiência do estágio neste ano letivo. As exigências de ser professor estagiário, no culminar da formação inicial e da especialização, caracteriza-se sobretudo pela imprevisibilidade de quase tudo o que envolve a intervenção e na qual iria ser avaliado. Não conhecer o meio escolar do ponto de vista da docência, coloca o professor num meio influenciado pelas características dos alunos às quais tem de haver ajuste, a situação dos modelos e métodos de ensino que a escola privilegia, bem como aos métodos de orientação da professora responsável pelo estágio na escola. Há no fundo, uma excelente oportunidade de tornar práticos os conhecimentos da licenciatura sempre que encaixavam na estrutura do programa da escola para a disciplina.

No final do ano letivo, ao refletir sobre o trabalho desenvolvido, houve a perceção de que tudo o que influenciou o desempenho do professor/estagiário também teve uma ligação muito forte às suas características enquanto pessoa, sendo que as principais reflexões sobre os aspetos a mudar ocorriam ao lembrar situações particulares de aulas.

Os diferentes alunos, apenas com a sua presença ensinaram a lidar com situações de extremos como por exemplo, o muito bom comportamento leva a um à vontade para dar a aula que de certa forma desafiante, sabendo que há as melhores condições para ter um bom desempenho na transmissão da mensagem, por outro lado os maus comportamentos deram a sensação de não ter o controlo da aula e que de alguma forma tinham que corrigir-se alguns aspetos na intervenção. Associado inteiramente a este aspeto, foi bastante satisfatório o tempo de prática a lecionar as aulas, que foi na íntegra todo o ano letivo, porque deu a perceção que foi útil na totalidade para uma evolução mais significativa, quer na perspetiva pessoal que na profissional.

Por fim, um aspeto externo à atividade letiva, mas não menos importante, foi o vivenciar e partilhar a situação profissional e pessoal com todos os que faziam parte do meio escolar, a maioria essencialmente funcionários ou outros colegas professores.

Em suma, pode afirmar-se com toda a certeza que em todo o meu percurso académico, não só foi o ano mais enriquecedor em termos de aprendizagens e do contacto com a realidade da profissão de docente, como também foi o ano letivo que mais deu prazer vivenciar.

Capítulo 2 - Investigação e Inovação pedagógica

1. Introdução

A atividade física enquanto conceito, apresenta-se com uma abrangência enorme, visto que pode ser realizada de inúmeras perspectivas como o quotidiano das tarefas domésticas, as demais exigências profissionais, a atividade física organizada ou a prática desportiva (Bouchard, 1990, citado por Novais, 2007). Durante a infância e a adolescência, a literatura salienta a importância da regularidade e da adequabilidade da atividade física nesta fase em que o corpo tem bastante energia e tempo para a utilizar, apontando benefícios abrangentes em fatores fisiológicos, psicológicos e sociais (*European Food Information Council*, 2007). Os fatores fisiológicos englobam as melhorias das capacidades cardiovasculares, a estimulação do metabolismo, a tonicidade muscular, a mobilidade articular e a circulação sanguínea. No que se refere aos fatores psicológicos, destacam-se as melhorias na autoestima, no estado de humor e redução dos níveis de ansiedade e depressão. Sobre a dimensão social, a atividade física atua fundamentalmente na criação e fortalecimento dos relacionamentos interpessoais.

Inevitavelmente associado às idades que compreendem a infância e a adolescência, em circunstâncias normais, está a escola, que se apresenta como um meio fundamental na oferta de atividade física através da disciplina de Educação Física e o professor responsável pela mesma (Seabra, 2008). Novais (2007, citando Tubino, 1992) expõe a ideia de que a atividade física deve estar obrigatoriamente vinculada à pedagogia nas áreas de desenvolvimento psicomotor e de integração social.

Alem de estar numa posição chave para fornecer desporto e incentivar os alunos a procurarem, de forma extracurricular, a prática de atividade física e desportiva, também exprime o nível de atividade física dos alunos pela avaliação da aptidão física presente na grande maioria dos programas. A aptidão física enquanto conceito parece apresentar alguma ambiguidade porque no fundo, tal como a atividade física, procura evoluir com vista a dois objetivos diferentes que são a procura de saúde e bem-estar funcional no dia-a-dia ou a evolução das suas capacidades físicas e desportivas. Salgueiro (2014), de uma forma geral, define aptidão física como “a capacidade funcional de um indivíduo para cumprir uma tarefa diária com vigor e vivacidade, sem apresentar fadiga e com ampla energia para fruir os momentos de lazer e enfrentar emergências imprevistas”, sendo que é um dos principais indicadores dos níveis de atividade física.

Na literatura atual está implícita a ideia de que a atividade física pode levar ao sucesso escolar como consequência indireta de outros benefícios que lhe estão inerentes. Taras (2005) defende que os indivíduos que investem mais tempo em atividades físicas, apresentam melhores resultados escolares, pelo impacto na saúde em geral. Os programas de atividade escolar em crianças de idade escolar ajudam-nas a desenvolver competências sociais, melhoram a saúde mental e reduzem comportamentos de risco. Portanto, é objetivo do presente estudo analisar a relação entre a atividade física, avaliada pelo nível de aptidão física, e o sucesso escolar de alunos adolescentes de ambos os sexos.

2. Método

2.1. Amostra

A amostra tem como sujeitos os alunos de uma turma de 10º ano do ensino secundário da Escola Secundária Campos Melo. O número de sujeitos alvo foi 45 elementos, sendo que 22 são do sexo masculino e 23 do sexo feminino, compreendidas entre os 16 e os 18 anos, sem limitações para a prática de atividade física. A intervenção para a recolha de dados do estudo foi realizada principalmente pela disciplina de Educação Física, mais especificamente, através da avaliação da Aptidão Física com a aplicação dos testes disponíveis na plataforma online FitEscola. Da aplicação dos testes de Aptidão Física, foram selecionados para o estudo, dois testes para a composição corporal, três testes para a aptidão muscular e um para a aptidão aeróbia.

Tabela 7: caracterização antropométrica dos sujeitos (média±dp).

	N	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC (kg/m ²)
Masculino	22	171.02±5.48	63.84±8.41	21.64±2.31
Feminino	23	161.99±5.36	60.51±10.39	22.90±3.69
Total	45	166.40±7.04	62.14±9.52	22.28±3.12

2.2. Instrumentos e Procedimentos

Relativamente aos dados da Aptidão Física, pode afirmar-se que estes foram recolhidos nas aulas de Educação Física nos momentos de avaliação trimestral (3º período escolar) que os alunos estão sujeitos. Podem dividir-se os valores essencialmente em duas componentes principais: os valores antropométricos e os valores da aptidão motora. Quanto aos valores indicadores do sucesso académico, foram requeridas à escola as médias aritméticas dos alunos no final do ano letivo.

Dados antropométricos

Os dados antropométricos recolhidos para o estudo foram o peso, a altura, o Índice de Massa Corporal (IMC) e a percentagem de massa gorda (%MG). O peso e a %MG foram avaliados através da utilização da balança de bioimpedância elétrica, específica para este tipo de teste. Os alunos colocam-se descalços nas plataformas da balança e é digitado no cursor a idade e a altura dos mesmos, registando-se o peso e a %MG. A altura foi obtida através de uma fita métrica colocada na parede à qual os alunos se encostaram descalços, com os calcanhares a tocar na parede e a dirigir o olhar em frente. O IMC é um dos testes mais comuns para avaliar a composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura, sendo que se define como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em m; kg/m^2).

Valores da aptidão física

Os valores da aptidão motora são avaliados ao nível da aptidão aeróbia e da aptidão muscular. Para a aptidão aeróbia foi nosso propósito o cálculo indireto do valor do VO_2max , obtido através da aplicação do teste da milha; o referido teste consiste no registo do desempenho dos alunos em corrida ao longo de uma milha (1609m) no menor tempo possível. Para a realização da milha foi necessário marcar um percurso no pavilhão gimnodesportivo disponível, tendo como referência as linhas laterais mais exteriores para o percurso.

Para a aptidão muscular foram utilizados os seguintes testes: flexões de braços, abdominais, Senta e Alcança (direcionado para a flexibilidade). Os testes de flexões de braços e de abdominais foram realizados com uma cadência específica, transmitida em áudio numa aparelhagem disponível na escola. Em ambos os testes, as instruções bem específicas das gravações permitem que o aluno realize os movimentos descendentes e ascendentes sem alteração da cadência sonora.

O teste Senta e Alcança é realizado utilizando uma caixa de madeira, especificamente construída para o propósito de avaliar a flexibilidade dos membros inferiores. A caixa tem 30 cm de altura e apresenta um prolongamento de 22,5cm com uma régua por cima. O aluno senta-se com uma perna em total extensão cujo o pé está apoiado na caixa e, outra perna fletida, cujo o pé está apoiado no chão e de mão juntas e sobrepostas, tenta alcançar o máximo que conseguir de distância na direção da régua.

	Valores Médios de Aptidão Física e Sucesso Escolar		
	Masculino	Feminino	Total
%MG	9,6	26,9	18,4
VO_2max .	48,3	41,6	44,9
Abdominais	41,3	30,7	35,9
Flexões	23,3	14,1	18,6
Flexibilidade dos MI (dir/esq)	26,2 / 27,2	31,2 / 31,2	28,8 / 29,2
Média Escolar	13,9	14,3	14,1

Tabela 8 - Valores Médios de Aptidão Física e Sucesso Escolar da Amostra.

2.3. Análise Estatística

A análise estatística foi realizada em primeira mão através do programa informático Microsoft Excel, onde foram introduzidos e organizados os dados de acordo com os objetivos a utilizar. Em seguida, prosseguiu-se ao tratamento de dados através da utilização do programa de análise estatística SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, versão 22). Para a descrição dos resultados foram utilizados os cálculos de tendência central: médias e desvios padrão. A relação entre variáveis foi analisada com o coeficiente de correlação bivariado de Pearson. A probabilidade de erro foi igual ou menor a 5% ($p \leq 0.05$).

3. Resultados

Considerando como intervalo de confiança o valor de 95% e o valor de p inferior a 0,05, a Tabela 8 é representativa dos valores correlacionais entre os dados da avaliação da aptidão física e o sucesso escolar dos alunos. Tal como podemos observar, no sexo masculino a %MG apresenta uma correlação moderada e significativa com o sucesso escolar. No sexo feminino, o desempenho no teste de abdominais e de flexibilidade apresenta uma correlação baixa embora significativa com o sucesso escolar.

Tabela 9 - Coeficiente de correlação entre a aptidão física e o sucesso escolar.

	Coeficiente de correlação (r)		
	Masculino	Feminino	Total
%MG	-0.570**	0.141 ns	-0.04 ns
VO2max	0.025 ns	0.073 ns	-0.04 ns
Teste de abdominais	-0.292 ns	0.489*	0.052 ns
Flexões	0.127 ns	0.272 ns	0.129 ns
Flexibilidade MI direito	0.109 ns	0.463*	0.298*
Flexibilidade MI esquerdo	0.041 ns	0.482*	0.274 ns

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

4. Discussão

Face aos resultados apresentados na tabela 8 é importante fazer referência aos dados mais significativos bem como uma análise suportada por alguns estudos em relação aos mesmos. Quanto à composição corporal dos alunos, para os valores de %MG verificou-se uma correlação moderada e significativa para os rapazes e fraca nas raparigas. Segundo Mahan et al. (2005) durante a puberdade, os sujeitos do sexo masculino desenvolvem mais tecido magro que os sujeitos do sexo feminino de forma significativa, pelo que estas diferenças poderão ainda ser exacerbadas por diferentes estágios maturacionais. Deste modo, para níveis de atividade física baixos, os fenómenos pubertários são manifestamente importantes nos valores de

composição corporal avaliados em ambos os sexos durante estas idades. Para estudos futuros, sugerimos a sua avaliação em complemento à determinação dos níveis de aptidão física.

Relativamente à aptidão aeróbia é importante mencionar o estudo de Reed (2012) que verificou que os alunos com melhores condições cardiovasculares também foram os que apresentaram melhores resultados num teste académico específico. Os resultados do presente estudo não são concordantes visto que a aptidão aeróbia, traduzida no cálculo indirecto do VO₂max, não apresenta uma correlação significativa para nenhum dos géneros.

Quanto à força muscular observa-se uma correlação significativa e positiva para o teste dos abdominais nas raparigas com o sucesso escolar. Embora circunscrito a este teste e ao sexo feminino, este resultado parece concordante com o estudo de Barbosa et al. (2007) que sugere que uma melhor percepção da gestão do esforço e do movimento a executar, pode ser superior nos alunos que têm melhores médias escolares e consequentemente trazer melhores resultados nos testes de força.

No que se refere à flexibilidade dos membros inferiores, foi identificada uma correlação positiva e significativa com o sucesso escolar nas raparigas e em ambos os membros; nos rapazes não foi identificada qualquer correlação significativa entre a flexibilidade e o sucesso escolar. A flexibilidade global tende a ser maior nas mulheres (Carvalho et al., 1998), o que pode justificar a ausência de relação entre esta componente da aptidão e o sucesso escolar nos homens. De qualquer modo, o nível e as características da atividade física extracurricular não foi caracterizada na amostra estudada, o que representa uma limitação importante do presente estudo, nomeadamente nos efeitos que podem ser esperados nas diferentes componentes da aptidão física.

Conclusão

O objetivo principal da investigação foi confirmar se a atividade física pode de alguma maneira influenciar o sucesso escolar dos alunos. A literatura consultada aponta benefícios abrangentes da atividade física, nomeadamente cognitivos e sociais que, por sua vez, podem estar associados a um melhor desempenho académico.

Após uma análise dos resultados obtidos podemos concluir que a amostra apresenta na generalidade bons níveis de atividade física, expressa pela aptidão física avaliada na escola. O sexo masculino apresenta uma correlação moderada e significativa entre a %MG e o sucesso escolar. No sexo feminino, o desempenho no teste de abdominais e de flexibilidade parecem estar relacionados com o sucesso escolar.

Não obstante as limitações do presente estudo, designadamente o tamanho da amostra e a ausência de controlo da maturação e do nível de atividade física dos sujeitos, os resultados são confluentes na importância da atividade física para a saúde, nas relações interpessoais e no desempenho cognitivo dos jovens.

Bibliografia

- Barbosa, T., Garrido, M., & Bragada, J. (2007). Physiological Adaptations To Head-Out Aquatic Exercises With Different Levels Of Body Immersion. *Journal of Strength and Conditioning* , 21 (4), 1255-1259.
- Beeth, M. E., & Adadan, E. (2006). The influences of university-based coursework on field experience. *Journal of Science Teacher Education*, 17(2), 103-120.
- Betti, M., & Zuliani, L. R. (2009). Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 1(1).
- Boavista, C., & Sousa, Ó. d. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*(23), 77-93.
- Bouchard, C., Shephard, R., Stephens, T., Sutton, J., & McPherson, B. (1990). *Exercise, fitness, and health: the consensus statement*. Paper presented at the Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness and health, May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada..
- Caires, S., & Almeida, L. S. (2003). Vivências e percepções dos estágios pedagógicos: estudo com alunos de licenciaturas ensino. *PsicoUSF*, 8(2), 145-153.
- Carvalho, A. C. G., Paula, K. C., Azevedo, T. M. C., & Nóbrega, A. C. L. (1998). Relação entre flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos. *Rev Bras Med Esporte*, 4(1), 2-8.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*New JerseyLawrence Erlbaum Associates. *Inc. Publishers*.
- Darido, S. C. (1995). Teoria, prática e reflexão na formação profissional em Educação Física. *Motriz*, 1(2), 124-128.
- Enguita, M. F. (1989). *A face oculta da escola: educação e trabalho no capitalismo: Artes Médicas*.
- Gomes, A. R., Silva, M. J., Mourisco, S., Silva, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: Um estudo sobre o stress," burnout", saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(1).
- Jurasait-Harison, E. (2005). Reconstructing teacher's professional identity in a research discourse: A professional development opportunity in an informal setting. *Trames*, 9(2), 159-176.
- Lawson, H. A. (1993). Teachers' uses of research in practice: A literature review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12(4), 366-374.
- Luckesi, C. C. (1986). Avaliação educacional escolar: para além do autoritarismo. *Revista de Educação AEC*, 15(60), 23-37.
- Mahan, K., & Escott-Stump, S. (2005). Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. (11ª ed.).

- São Paulo: Roca.
- Marcon, D., Nascimento, J. V., & Graça, A. B. S. (2007). A construção das competências pedagógicas através da prática como componente curricular na formação inicial em Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 21(1), 11-25.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1990). *The Spectrum of Teaching Styles. From Command to Discovery*: ERIC.
- Novais, V. (2007). Actividade física e sucesso escolar: estudo em crianças e adolescentes institucionalizados e não institucionalizados.
- Piéron, M. (1992). *Pédagogie des activités physiques et du sport*: Ed. revue EPS.
- Quina, J. d. N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física: Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação.
- Rosado, A. (1998). Planeamento da Educação Física. Modelos de lecionação. Retirado a 22/09/2017
http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021_ficheiros/v3_document.htm.
- Rosário, L. F. R., & Darido, S. C. (2005). A sistematização dos conteúdos da educação física na escola: a perspectiva dos professores experientes. *Motriz, Rio Claro*, 11(3), 167-178.
- Reed, J., Maslow, L., Long, S., & Hughey, M. (2012). Examining the impact of 45 minutes of daily physical education on cognitive ability, fitness performance, and body composition of African American youth. . *J Phys Act Health* .
- Salgueiro, F. A. C. (2014). *A relação da aptidão física com o sucesso escolar: em alunos do 12º ano do curso de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária Emídio Garcia em Bragança*.
- Seabra, a. F. e. a. (2008). Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes Biological and socio-cultural determinants of physical activity in adolescents. *Cad saúde pública*, 24(4), 721-736.
- Sousa, M. O. d. O. A. (2004). O Desporto escolar no concelho de Viseu: Que realidade, que motivação dos jovens para a sua prática?
- Taras, H. (2005). Physical Activity and Student Performance at School. *J Sch health*, 75 (6), 214-218.
- Tonello, M. G. M., & Pellegrini, A. M. (1998). A utilização da demonstração para a aprendizagem de habilidades motoras em aulas de Educação Física. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(2), 107-114.
- Tubino, M. J. G. (1992). *Dimensões sociais do esporte*: Cortez Editora.
- Williams, J. F. (1964). *The principles of physical education*: WB Saunders.

