



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
A Perceção dos Professores de Educação Física sobre o
Desporto Escolar

Miguel Martins Pereira

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

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

Covilhã, janeiro de 2020

Folha em branco

Agradecimentos

Ao longo destes anos de Universidade muitas foram as pessoas com quem convivi, que me ajudaram e influenciaram positivamente de uma forma ou de outra, contribuindo para o meu crescimento pessoal e profissional.

Um muito obrigado a todos os professores do Departamento de Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior, que nos acompanharam e orientaram da melhor maneira possível e que estiveram sempre presentes e disponíveis para ajudar quaisquer que fossem as nossas dúvidas ou problemas.

Agradecer também ao Agrupamento de Escolas do Fundão, direção, professores, funcionários e particularmente ao grupo disciplinar de Educação Física, pela forma como nos acolheram, pelos seus ensinamentos e como sempre nos fizeram sentir que fazíamos parte do mesmo grupo.

Neste contexto, não posso deixar de mencionar, em primeiro lugar, o meu agradecimento ao Professor orientador António Belo, pela sua dedicação, amizade, boa disposição durante as aulas e disponibilidade para transmitir os seus conhecimentos e experiências, contribuindo para a minha aprendizagem e formação que fizeram de mim uma pessoa mais competente e confiante.

Ao Prof. Doutor Júlio Martins, Prof. Doutora Patrícia Gomes e Prof. Doutor António Vicente pelos conselhos, críticas e sugestões que permitiram que todo o Relatório de Estágio e Investigação tivesse sido elaborado.

Aos meus colegas de Estágio, pelos bons momentos que passamos durante esta caminhada, pela entreatajuda, pelo apoio e pelo crescimento partilhado. Desejo-vos as maiores felicidades e que consigam ter sorte no vosso futuro tal como eu.

Aos alunos das turmas do 10ºCT1, 10ºCT2, 10ºCSE e ao grupo do Desporto Escolar, pela boa relação que sempre existiu entre nós. Obrigado pela vossa compreensão, cooperação e demonstração de interesse, tornando a nossa passagem bastante enriquecedora e sem qualquer tipo de problemas. Existirá sempre um sentimento de saudade para com todos vocês e ficarão para sempre na minha memória, sabendo que foram os nossos primeiros alunos.

Porque ter amigos é indispensável, deixo aqui os meus mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que se disponibilizaram a apoiar e a estar presentes nos bons e maus momentos, dando-me força e coragem para conseguir completar esta etapa da minha vida.

Não posso deixar de agradecer à minha família mais próxima, que sempre me fez acreditar ser possível, que era capaz de ultrapassar qualquer adversidade e que sempre me deram tudo ao longo destes anos de estudante.

Por último, mas a mais importante, à minha Mãe, pelo amor, apoio e compreensão em todos os momentos, pelo carinho e força que sempre me transmitiu e que nunca me deixou voltar as costas a este sonho. Sem ti nunca teria chegado até aqui! Obrigado por estares presente e por cuidares de mim!!

A todos, o meu muito Obrigado!

“Escolhe um trabalho de que gostes, e não
terás que trabalhar nem um dia da tua vida.”

Confúcio

Folha em branco

Resumo

O presente relatório pretende evidenciar o trabalho realizado e as aprendizagens obtidas ao longo do Estágio Pedagógico que se desenvolveu no Agrupamento de Escolas do Fundão no ano letivo 2018/2019. O propósito principal deste documento assenta na exposição de toda a intervenção desempenhada, mas acima de tudo na reflexão e análise de todas as experiências e dificuldades que foram existindo, evidenciando estratégias seguidas e competências adquiridas que nos fizeram crescer profissional e pessoalmente.

Esta Prática de Ensino Supervisionada decorreu através da gestão, planeamento e intervenção do processo de ensino-aprendizagem de uma turma de 10º Ano e de um acompanhamento durante 6 semanas de uma turma do 6º Ano, assim como da observação das aulas dos colegas de Estágio e da colaboração nas atividades curriculares ligadas ao ensino da Educação Física, participando ainda em outras atividades organizadas pelo Grupo de Educação Física.

Numa segunda parte do Relatório é apresentado um trabalho de investigação que teve como objetivo conhecer a perceção dos Professores de Educação Física acerca dos objetivos e operacionalização do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas em que lecionam e na importância que este tem na formação dos alunos.

Foram questionados Professores do Agrupamento através de uma abordagem qualitativa de forma a explorar a perspetiva destes e da sua experiência pessoal sobre o Desporto Escolar. Os resultados obtidos indicam um reconhecimento global sobre a importância do Desporto Escolar na formação dos alunos, inclusive pela Escola que providencia condições essenciais ao funcionamento deste, evidenciando os participantes pouco tempo disponível para a prática, quer por parte dos alunos, quer dos professores, pouca divulgação e promoção destas atividades na Escola e junto dos clubes, o que contribuirá para a fraca participação dos alunos no Desporto Escolar.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico, Educação Física, Desporto Escolar, Intervenção

Folha em branco

Abstract

This report pretends to expose all the work done and the learning obtained during the Pedagogical Internship that took place at the Fundão School Group in the academic year 2018/2019. The main purpose of this document is based on the presentation of all the intervention performed, but more importantly in the reflection and analysis of all the experiences and difficulties that have existed, showing followed strategies and acquired skills that have made us grow professionally and personally.

This Supervised Teaching Practice took place through the management, planning and intervention of the teaching and learning process of a class of 10th grade and 6 week follow-up of a 6th grade class, as well as the observation of internship colleagues classes and collaboration in curricular activities related to the teaching of Physical Education, participating in other activities organized by the Education Group.

In a second part of the Report, a research work is presented that aims to understand the perception of Physical Education Teachers about the objectives and operationalization of School Sports in the Group of Schools they teach and the importance that it has in the students' formation.

Grouping Teachers were questioned through a qualitative approach to explore their perspective and personal experience about School Sports. The results obtained indicated a global recognition on the importance of School Sport in the training of students, including by the School that provides essential conditions for its functioning, evidencing the participants' little time available for practice, little dissemination and promotion of these activities at the School and among the clubs, which will contribute to the poor participation of students in School Sport.

Keywords

Pedagogical Internship, Physical Education, School Sports, Intervention

Folha em branco

Índice

Agradecimentos	iv
Resumo	vii
Abstract	ix
Índice	xi
Lista de Figuras	xiv
Lista de Tabelas.....	xvi
Lista de Acrónimos	xviii

CAPÍTULO 1 - Intervenção Pedagógica

1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1. Escola	3
2.2. Grupo de Educação Física.....	4
2.3. Professor Estagiário.....	4
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
3.1.1.1. Princípios Base	6
3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma	7
3.1.1.3. Planeamento	8
3.1.1.4. Avaliação.....	9
3.1.1.5. Condução do Ensino	9
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	11
3.1.2.1. Princípios Base	11
3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma	12
3.1.2.3. Planeamento	13
3.1.2.4. Avaliação.....	18
3.1.2.5. Condução do Ensino	20
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	22
3.2. Área II - Participação na Escola	24
3.2.1. Desporto Escolar	24
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola.....	26
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II	31

3.3. Área III - Relação com a Comunidade.....	32
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma	32
3.3.2. Ação de Integração com o Meio	33
3.3.3. Estudo de Turma.....	34
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	35
4. Reflexão Final	35
5. Referências Bibliográficas.....	37

CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução.....	39
2. Metodologia	41
2.1. Participantes	41
2.2. Procedimentos	41
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	42
3. Resultados.....	43
4. Discussão	49
5. Conclusão	54
6. Referências Bibliográficas.....	55
Anexos	58

Folha em branco

Lista de Figuras

Figura 1. - Pavilhão e Espaços Exteriores da Escola

Figura 2. - Interior do Pavilhão (Pav1, Pav2, Pav3)

Figura 3. - Espaço Alternativo do Pavilhão (Pav4)

Figura 4. - Dia Nacional do Desporto Escolar. Aula de Zumba

Figura 5. - Corta-Mato 3500m Juvenis Masculinos

Figura 6. - Mega Sprint 40m Juvenis Femininos

Figura 7. - Corta-Mato 1500m Infantis B

Figura 8. - Pódio. 1º Lugar 2500m juvenis femininos em grupo

Figura 9. - Torneio Basquetebol 3x3 Juvenis Femininos

Figura 10. - Torneio Voleibol. Pódio 3º Ano Masculino

Figura 11. - Espaço Provas de Aferição

Folha em branco

Lista de Tabelas

Tabela 1. Sequência de Conteúdos da Modalidade de Voleibol 10º Ano	14
Tabela 2. Sequência de Conteúdos da Modalidade de Ginástica Acrobática, Artística e de Aparelhos 10º Ano	15
Tabela 3. Sequência de Conteúdos da Modalidade de Basquetebol 10º Ano.....	16
Tabela 4. Sequência de Conteúdos da Modalidade de Badminton 10º Ano	17
Tabela 5. Grelha da Avaliação Diagnóstica na modalidade de Badminton.....	19
Tabela 6. Atividades Presentes no PAA do AEF e outras atividades do GDEF.....	27
Tabela 7. Caracterização dos Participantes	40
Tabela 8. Temas identificados a partir da análise temática.....	41
Tabela 9. Percentagem de alunos inscritos nos grupos/equipas do Desporto Escolar	41

Folha em branco

Lista de Acrónimos

AEF - Agrupamento de Escolas do Fundão

DGIDC - Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

ESF - Escola Secundária do Fundão

GDEF - Grupo Disciplinar de Educação Física

NE - Núcleo de Estágio

NSE - Necessidades de Saúde Especiais

PAA - Plano Anual de Atividades

PEI - Plano Educativo Individual

PES - Prática de Ensino Supervisionada

PNEF - Programa Nacional de Educação Física

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

Folha em branco

Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) está integrado no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI) e foi desenvolvido no ano letivo 2018/2019 no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF).

O Núcleo de Estágio (NE) foi constituído por três alunos finalistas e este foi supervisionado pelo Prof. Doutor António Vicente, orientador científico (em substituição dos Professores Júlio Martins e Patrícia Gomes que iniciaram a supervisão) e pelo Professor António Belo, orientador pedagógico responsável pela supervisão/orientação da prática pedagógica.

Por se tratar do último ano da formação inicial dos candidatos a professores, por corresponder ao derradeiro momento da sua passagem pelo contexto académico, e pela qualidade e intensidade dos desafios e vivências que esta transição encerra, o Estágio Pedagógico é aqui entendido como palco de um dos processos mais ricos e decisivos da capacitação e da integração do jovem professor no mundo da docência e no mundo adulto (Caires, 2006).

Alarcão (1996), completa ainda dizendo, que o EP é um processo de descoberta onde nos conhecemos como professores e conhecemos as condições em que exercemos a profissão para podermos assumir-nos como profissionais de ensino. Engloba ainda a tomada de consciência das semelhanças e das diferenças entre o nosso processo reflexivo de formação e aquele que propomos aos alunos. (Alarcão, 1996)

Deste modo, foi-nos fornecido pelo local de Estágio, as condições necessárias para que fosse possível a aproximação à realidade das funções, deveres e responsabilidades da profissão, ajudando-nos a adquirir as competências necessárias para as ações pedagógicas e didáticas no contexto em que fomos inseridos.

As aprendizagens mais significativas e duradouras são as que decorrem de experiências concretas e da experimentação ativa, implicando o envolvimento direto dos formandos em atividades e contextos reais de trabalho (Schon, 1987). Nesse sentido, o presente documento tem como propósito principal a exposição de toda a intervenção desempenhada, mas acima de tudo na reflexão e análise de todas as experiências e dificuldades que foram existindo, evidenciando estratégias seguidas e competências adquiridas que nos fizeram crescer profissional e pessoalmente.

Esta Prática de Ensino Supervisionada (PES) decorreu através da gestão, planeamento e intervenção do processo de ensino-aprendizagem ao longo de todo o ano de uma turma de 10º Ano e de um acompanhamento durante 6 semanas de uma turma do 6º Ano, tal como a observação das aulas dos colegas Estagiários.

Para além da prática letiva, a prática profissional do professor inclui outros campos de intervenção, como a participação na vida da Escola, a relação com a comunidade, as atividades associativas, as atividades de formação, etc. No sentido de dar a conhecer uma perspetiva mais global de todo o trabalho realizado, este documento será dividido em 3 partes fundamentais.

Na primeira parte desenvolve-se uma contextualização do EP em relação às condições fornecidas pela Escola, uma caracterização do Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) e das suas funções, e um enquadramento biográfico das vivências pessoais, dificuldades e expectativas para o futuro.

Na segunda parte, é apresentada toda a intervenção efetuada ao longo do ano letivo na Escola. A prática letiva das duas turmas, dividido por tópicos como os princípios base do referido ano de escolaridade, a nossa fundamentação para o plano anual proposto, a organização do planeamento e da passagem pela avaliação das turmas. A passagem pela participação em atividades da Escola, como o acompanhamento de uma equipa de futsal feminino do Desporto Escolar (DE), e na ajuda da organização e controlo dos eventos desportivos inseridos no Plano Anual de Atividades (PAA) do AEF e outras atividades do GDEF. E por último, o trabalho que foi feito no acompanhamento da Direção da Turma, da nossa adaptação à Escola e a nossa perceção do ambiente escolar.

Na terceira parte apresentamos uma reflexão final de toda a experiência e em como esta foi importante para a nossa aprendizagem enquanto futuros docentes.

2. Contextualização

Em primeiro lugar irá ser feita uma apresentação da Escola e das condições que nos foram fornecidas para a Prática de Ensino Supervisionada (PES), muito em particular a lecionação da disciplina de Educação Física. De seguida divulgar o trabalho que é feito e as responsabilidades que são cedidas ao Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) durante todo o ano letivo. E por fim, falar sobre o porquê de ter escolhido esta área como profissão, das fragilidades que esperávamos serem trabalhadas, da nossa expectativa em relação a este ano e dos nossos objetivos para o futuro.

2.1. Escola

Através de informação recolhida do documento do Projeto de Intervenção no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF), este agrupamento foi constituído em junho de 2012, agregando a Escola Secundária com 3º Ciclo e Ensino Básico do Fundão com o Agrupamento de Escolas João Franco. Atualmente este Agrupamento inclui um total de 11 Escolas do concelho do Fundão, onde integra alunos desde o pré-escolar ao 12º ano, tendo várias modalidades de formação que passam maioritariamente pelo ensino regular, mas que diversifica as suas ofertas pelo Ensino Articulado da Música, por Cursos de Educação e Formação e por Cursos Profissionais.

O AEF no ano letivo 2018/2019 compreendeu um total de 1500 alunos, distribuídos em 80 turmas dos diferentes ciclos de estudos, desde o pré-escolar até ao ensino secundário, contando ainda com um Centro para a Qualificação e Ensino Profissional. O Agrupamento implicou o contributo de 172 professores em horário completo e 15 professores em meio horário.

Na lecionação da disciplina de EF as aulas eram maioritariamente lecionadas num pavilhão desportivo onde o espaço principal era dividido em 3, cada um destes, preparado com o material necessário para a prática das modalidades de Voleibol, Basquetebol e Badminton e ainda um outro espaço interior direcionado para a modalidade de Ginástica. Se necessário, ainda tínhamos à disposição 4 campos exteriores que, consoante disponibilidade, podiam ser utilizados. Nestes campos 3 deles tinham tabelas de basquetebol, 3 tinham balizas e 1 deles tinha uma pista de atletismo em tamanho reduzido e uma caixa de saltos.

Em relação ao material, a Escola tinha todo o tipo de material disponível, tanto para as modalidades essenciais presentes no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), como de para muitas outras modalidades alternativas. Por ser uma lista significativamente extensa optamos por não apresentar neste relatório a lista de material da Escola.

A preocupação de haver 4 balneários para o género feminino e 4 para o género masculino, equipados e em funcionamento para cada uma das turmas que estejam a decorrer ao mesmo tempo, é também um fator importante, pois para além de promover a higiene dos alunos promove ainda a segurança e obriga a que os alunos mais novos não tenham de se sentir perturbados com os mais velhos.



Figura 1. - Pavilhão e Espaços Exteriores da Escola



Figura 2. - Interior do Pavilhão (Pav1, Pav2, Pav3)



Figura 3. - Espaço Alternativo do Pavilhão (Pav4)

2.2. Grupo de Educação Física

O GDEF foi durante o ano letivo 2018/2019, composto por 8 Professores de EF (6 Professores Titulares e 2 Professores contratados) e mais 3 Professores Estagiários. O Grupo é responsável do início ao fim do ano por realizar diversas tarefas, tais como: a distribuição dos espaços desportivos pelos diferentes horários de aulas e respetivo mapa de rotações, criar o horário de treinos dos grupos-equipas do DE, organizar os eventos da 1ª fase do DE, para se determinar os alunos vencedores que vão representar a Escola na fase regional nas atividades desportivas de Basquetebol 3x3, Corta Mato e Mega Sprint, assim como serem responsáveis pelo acompanhamento desses alunos nos eventos das fases seguintes, organização de eventos interescolar como o evento Ski4All e o torneio escolar de Badminton.

No planeamento das aulas de EF o GDEF utiliza e recomenda a orientação pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF), ajustando este às capacidades e necessidades de cada turma.

Para a estruturação e coordenação destes e outros assuntos ligados à Disciplina de EF o GDEF possuía dentro da Escola um gabinete, que servia de local de trabalho e para realizar as reuniões mensais convocadas pelo coordenador do DFEF. Devido a obras que foram sendo feitas durante o ano letivo na Escola incluindo este gabinete, o local de encontro com o Professor Coordenador passou a ser feito numa sala improvisada no pavilhão.

2.3. Professor Estagiário

O gosto pelo desporto esteve desde sempre presente na nossa vida, tanto de forma informal como de forma formal através de clubes de basquetebol, andebol, natação e futebol. Este lado competitivo, de superação, companheirismo, entre muitos outros valores transmitidos

através do desporto, fizeram de nós a pessoa que somos hoje e foram esses valores em conjunto com outras razões que nos fizeram apaixonar por esta área.

Ao longo do nosso percurso escolar surgiu o interesse pela via do ensino, onde víamos o Professor de Educação Física como um exemplo. A sua capacidade de aproximação com a turma onde com poucos professores se podia comparar, a sua preocupação com os problemas dos alunos internos e externos ao contexto de aula, a sua disponibilidade para ajudar, foram todos um conjunto de qualidades que admirávamos, para além do óbvio gosto comum pelo desporto.

Não desfazendo da dificuldade que seria ser professor e de toda a responsabilidade que o trabalho suporta, sempre vimos o Professor de Educação Física como um amigo e que um dia gostaríamos de estar também nessa posição, onde os nossos alunos nos pudessem ver com essa admiração. O nosso gosto de conviver com as gerações mais novas e o facto de sentir que as estamos a ajudar, ao potenciar as suas capacidades ou a combater determinadas dificuldades, deixa-nos bastante contentes e motivados no nosso trabalho. Acreditamos que o nosso percurso até aqui nos tenha feito capaz de estar à altura do desafio e com a vontade de ser a pessoa que em criança idolatrávamos.

O processo de formação do Professor Estagiário, como nos diz Godinho (2010), é um processo pessoal, que poderá assumir diferentes contornos e ter diferentes desfechos, de acordo com a sua personalidade, características pessoais e dos contextos em que o seu desenvolvimento tem lugar. Tentámos sempre levar connosco aprendizagens dos lugares em que estivemos inseridos e isso fez com que fôssemos influenciados pelas formas de trabalhar que entendíamos as corretas. Antes deste Estágio Pedagógico já tínhamos tido uma experiência similar ao lecionar durante 3 meses aulas a 3 turmas do 1º Ciclo, no Estágio Curricular da Licenciatura no Curso de Ciências do Desporto. Durante este tempo existiu a oportunidade de entender melhor o funcionamento do ensino e fomos capazes de ultrapassar certos receios e trabalhar nas nossas principais dificuldades. A capacidade de mostrar liderança, a capacidade de realizar multitarefas, a técnica de instrução, observação e prescrição, a capacidade de controlo e organização da turma, são ferramentas que esperamos serem continuamente melhoradas também neste Estágio, onde só com muita persistência e experiência poderemos vir a melhorar e para que no futuro possamos ficar mais confiantes e apenas dependente de nós próprios.

Tínhamos grandes expectativas em relação a este Estágio, considerando todo o nosso trajeto para chegar aqui. Todos os desafios, todas as tarefas, toda a capacidade de adaptação estiveram sempre presentes e tentámos aproveitar todo este processo com o intuito de vir a ser o melhor profissional possível para os nossos alunos.

3. Intervenção

Em relação à intervenção, foi realizada uma gestão e planeamento do processo de ensino-aprendizagem a 3 turmas do 10º Ano do Ensino Secundário, cada uma à responsabilidade de um dos Estagiários e sob orientação do Professor Orientador. Destacou-se ainda, o acompanhamento de uma turma de 6º ano do 2º Ciclo durante 6 semanas no 2º Período, como toda a observação das aulas (ver relatório de observação de aula no anexo 1) e da colaboração quando necessária nas intervenções dos colegas Estagiários. Todas as atividades curriculares em que participámos, ligadas ao Ensino da Educação Física, serão também apresentadas e abordadas segundo a nossa visão e contribuição. Por fim, irá ser apresentado o trabalho realizado na Direção de Turma e no âmbito da relação com a comunidade escolar.

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

Nos pontos seguintes, tanto para a turma do 6º Ano, como para a turma do 10º Ano, a intervenção irá ser esquematizada inicialmente com os princípios base do referido ano de escolaridade como da nossa fundamentação para o plano anual proposto. Através destas bases, segue-se a organização do planeamento e da passagem pela Avaliação Diagnóstica, Formativa e Sumativa da turma.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

3.1.1.1. Princípios Base

Segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o 6º ano visa a consolidação das aprendizagens desenvolvidas, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo.

As Aprendizagens essenciais dividem-se em 3 domínios: Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos.

Na Área das Atividades Físicas, o aluno deve ser capaz de desenvolver as competências essenciais ao 6.º ano de escolaridade de Nível Introdutório em 4 matérias diferentes. Dentro das possibilidades do PNEF, a matéria lecionada para os jogos desportivos coletivos foi o Voleibol, onde os principais objetivos foram a cooperação com os companheiros, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. Como modalidades individuais foram lecionados a Ginástica (Solo e Aparelhos) e o Atletismo (Salto em Comprimento e Lançamentos do Peso),

onde na Ginástica tínhamos como objetivo as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Atletismo o objetivo era realizar essa modalidade com padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Como modalidade alternativa foi escolhido a Orientação, onde o objetivo era realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.

Dentro da Área da Aptidão Física, o objetivo foi desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbica, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo.

Na Área dos Conhecimentos, os princípios gerais foram identificar as capacidades físicas: resistência, força. Velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.

3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

A nossa intervenção no 2º Ciclo do Ensino Básico foi realizada com uma turma do 6º Ano da Escola João Franco que pertence ao AEF, e teve como ajuda para além do Professor Orientador, o Professor Júlio Martins responsável pela disciplina de Educação Física da turma. Esta leção ocorreu no final do 2º período escolar, durante uma rotação do espaço do pavilhão referente ao Voleibol numa das aulas e na outra num dos espaços exteriores para a leção da modalidade de Atletismo. Ficámos responsáveis pelo planeamento e orientação da turma durante 4 semanas, onde ficou distribuído com duas aulas para a modalidade de Voleibol e uma para os testes do FITEscola em blocos de 90 minutos, duas aulas de Atletismo - Salto em comprimento e Lançamento do Peso e uma de jogos de competição em blocos de 45 e, por último, acompanhámos a última aula do período que serviu para se falar das aulas anteriores e para se fazer a autoavaliação dos alunos. As aulas acabaram por ser menos do que as esperadas devido a ter havido uma greve e uma viagem de estudo.

Esta turma de 6º Ano era composta por 23 alunos, 10 rapazes e 13 raparigas, com idades entre os 10 e 11 anos e sem nenhum repetente, sendo que uma das raparigas não realizou as aulas devido a lesão. De uma forma geral sentimos que existiam bastantes conflitos entre os alunos da turma, conflitos esses que me levavam a interromper bastantes vezes a aula e inclusive a pôr alunos de castigo. As capacidades técnicas estavam muito abaixo do expectável, onde apenas um grupo de 7 alunos correspondia ao nível pedido para aquele ano de escolaridade.

Ao contrário do que foi feito na turma de 10º ano, não foi necessário fazer uma avaliação diagnóstica aos alunos pois o professor já tinha abordado a modalidade no 1º Período. Foi apenas debatido no final da primeira aula a nossa percepção da turma, as características e capacidades de cada aluno de uma forma geral e de aqueles que mais iriam perturbar de forma a requerer mais atenção e rigidez da nossa parte. Este diálogo foi bastante importante para nos ajudar a criar uma visão mais clara da turma e assim conseguir melhorar a nossa postura e realizar um melhor planeamento das próximas aulas.

Como já estávamos a meio da UD de Voleibol, o nosso plano de intervenção passou por continuar a dar bastante importância à técnica devido à especificidade da modalidade e dos seus gestos técnicos que sem eles os alunos não conseguiriam jogar e de assim conseguir introduzir o jogo 2x2 que ainda não tinha sido feito.

Nas aulas de atletismo, sendo estas as primeiras aulas e de apenas 45 minutos, foi apenas lecionado o conteúdo principal das modalidades (Salto em Comprimento e Lançamentos do Peso) para que os alunos ficassem a conhecer as regras e técnicas para que no final se pudesse fazer uma competição entre grupos.

3.1.1.3. Planeamento

Este tempo de lecionação não teve propriamente um seguimento de uma UD numa modalidade com a turma, mas sim uma lecionação variada de modalidades e outras atividades. Com isto, nas modalidades abordadas, pode-se dizer que no voleibol houve um continuar da exercitação do toque de dedos, manchete e serviço por baixo na primeira aula e na segunda aula houve já a introdução de jogo 3x3. No lançamento do peso e no salto em comprimento, foi feito um enquadramento das modalidades e onde estas se inseriam nos 3 grandes grupos do atletismo (corridas, saltos e lançamentos). Em relação à parte técnica e devido ao tempo disponível, foi feita apenas uma adaptação à modalidade. No primeiro caso houve uma adaptação ao peso com diferentes pesos lançando sem balanço e depois com balanço aproximando o mais possível à técnica, terminando com uma competição de lançar o mais longe possível. No caso do salto em comprimento, foi também feita apenas uma adaptação à pista e à caixa de saltos, começando por introduzir os aspetos técnicos da corrida e finalizar com saltos para a caixa em competição.

As aulas eram planeadas em primeiro lugar com o aquecimento, um jogo lúdico com o objetivo se possível de fazer ligação com a parte técnica ou tática da modalidade em questão, seguido de exercícios específicos e completando com exercícios em competição da modalidade com dimensões reduzidas. (ver exemplo de plano de aula no anexo 2)

3.1.1.4. Avaliação

Em relação à avaliação, visto não ter existido um acompanhamento mais contínuo com os alunos numa certa modalidade e passar apenas por um conjunto de aulas diferenciadas, podemos dizer que atribuir uma nota aos alunos nas respetivas modalidades não era a nossa principal preocupação. Ainda assim, apesar de as aulas terem sido bastante diferentes, o que conseguimos compreender enquanto Avaliação Formativa, foi que existem menos conteúdos de aprendizagem em cada modalidade, o que torna o processo de avaliação mais direto e com menos variáveis. Sendo assim, é essencial dar uma grande importância às atitudes e valores do aluno, para de uma forma refletiva estes possam crescer enquanto pessoa e saber ser e estar numa sala de aula.

No dia da Autoavaliação (anexo 3), a Avaliação Sumativa dos alunos ia sendo debatida com o Professor encarregue da turma, de forma também a percebermos se existiria muita discordância ou não na nossa observação ao longo daquele tempo. Sendo esta de 1 a 5, torna-se mais fácil decidir que notas dar aos alunos e eles próprios conseguem perceber facilmente o que merecem. Os casos mais difíceis para nós, tal como em todos os anos, são alunos que estão entre a negativa e o aluno mediano. É preciso fazer avaliações negativas, mais nos primeiros períodos, quando assim se justificar, pois, os alunos precisam de entender que é necessário haver empenho da parte deles como em qualquer outra disciplina e a positiva não está a segurada. Assim, a nosso ver, conseguimos manter o aluno com a intenção de evoluir e podemos beneficiá-lo através do seu esforço feito ao longo do ano. É preciso também ter o cuidado de que nem todos os alunos reagem da mesma forma, ainda para mais nestas idades e fica importante perceber de que maneira podemos conduzir o aluno. O dia da autoavaliação é importante para isso, para percebermos através do diálogo e da discussão da nota qual a maneira que devemos lidar com eles.

3.1.1.5. Condução do Ensino

No ensino/aprendizagem neste ciclo, apesar do pouco tempo e das circunstâncias, ficámos com a noção de que nestas idades mais novas, é preciso dar mais tempo aos alunos para adquirirem as técnicas e consolidarem as habilidades para que possam evoluir para o próximo passo. É neste ciclo que os alunos têm o primeiro contacto com maior parte das modalidades e por isso é fundamental que seja feito um acompanhamento progressivo, mas sem pressa, para que no futuro possa dar frutos e se consiga ultrapassar o nível introdutório com mais facilidade.

O nível de linguagem utilizada tem também de ser o mais simples possível e a transmissão e a correção têm de ser objetiva e pouco demorada. Os alunos por norma distraem-se facilmente

e é preciso ter um pulso firme e mostrarmo-nos sempre no controlo para que um mínimo de abusos sejam cometidos.

A primeira abordagem com a turma é fundamental para que o funcionamento das aulas seja propício a correr melhor. É preferível começar com uma atitude mais rigorosa e exigente e ir descontraindo conforme a confiança e necessidade da turma, pois começar mais flexível leva sempre a que os alunos tenham uma maior tendência a desrespeitar, ainda para mais com professores mais novos como era o nosso caso.

Esta turma em questão criou alguns problemas ao nível do comportamento, onde já o professor encarregado nos tinha alertado que iria ser difícil em poucas aulas gerir aqueles conflitos. As únicas estratégias que funcionavam passavam pela ocorrência em quase todas as aulas de castigos onde ficavam parte da aula sem participar e sempre que possível separar os alunos logo no início ou assim que não se soubessem comportar em grupo.

No planeamento destas aulas, existia já o cuidado em certos momentos, de separar os alunos por níveis de capacidade e de sempre que possível formar grupos pequenos. Em turmas mais trabalhosas é ainda mais importante a disposição da turma e da nossa rotação, para que estas percebam que estamos sempre atento e de frente para o que se está a passar, levando um menor aso à distração.

Na modalidade de atletismo, como esta foi lecionada no espaço exterior, existiu uma maior dificuldade de controlo da turma, onde foi perceptível que mais espaço disponível nem sempre é o melhor. A nossa postura muda radicalmente, temos de ter a capacidade de amplificar a voz para conseguirmos ser ouvidos, a nossa atenção tem de redobrar, a disposição do material tem de ser mais funcional e o nosso controlo sobre a turma tem de ser muito maior, pois os alunos vão conseguir estar muito mais dispersos. Não conseguindo estar em todo o lado ao mesmo tempo, a estratégia usada, que é recorrente em variadas situações e semelhante em todos os anos de ensino, é predominar o nosso foco para o objetivo principal da aula e se não for possível ter todos os alunos connosco, temos de dividir a turma e realizar uma outra tarefa que estes já consigam realizar sozinhos. É essencial não deixar este grupo completamente sozinho, e sempre que possível temos de o vigiar e controlar. Para ajudar neste trabalho, podemos referir um aluno com perfil de líder que se responsabilize pelo bom comportamento e organização dos colegas, dando-lhes autonomia e a oportunidade de mostrarem a sua responsabilidade.

Tal como em todos os anos de escolaridade, a competitividade e o objetivo nos exercícios era um fator chave para evitar a monotonia e aumentar a motivação dos alunos, mas que nestas idades percebeu-se que mal gerido também podia levar a desacatos, o que é essencial fincar o lado desportivo e saudável da competição, onde nem sempre os melhores ganham, não ganham sempre os mesmos e o resultado nem sempre importa.

Para além da parte técnico-tática a parte comportamental e a transmissão de valores também tem de estar presente. Os alunos têm de saber ter um comportamento adequado e para isso cabe a nós ter um acompanhamento mais cuidado e não deixar passar as situações em branco até que eles entendam que existem consequências para cada ação.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

3.1.2.1. Princípios Base

Segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o 10.º ano, tem predominantemente, um carácter de revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem áreas alternativas, ou ainda recuperem conhecimentos em que tenham sentido mais dificuldades. Constitui-se este ano de escolaridade como um período de estabilização das aprendizagens que permitam escolhas sustentadas nos anos subsequentes.

As Aprendizagens essenciais dividem-se em 3 domínios: Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos.

Na Área das Atividades Físicas, o aluno deve ser capaz de desenvolver as competências essenciais a o 10.º ano de escolaridade de Nível Introdutório em 5 matérias diferentes e de Nível Elementar numa matéria. Dentro das possibilidades do PNEF, as duas matérias lecionadas para os jogos desportivos coletivos foram o Voleibol e Basquetebol, realizando estas com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Nas modalidades individuais foram lecionados a Ginástica (Acrobática, Solo e Aparelhos) e o Badminton, onde na Ginástica tínhamos como objetivo compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Badminton os objetivos foram realizar a modalidade com oportunidade e correção das ações técnico-táticas elementares, garantido a iniciativa e a ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Das modalidades alternativas Lecionaram-se a Dança (Merengue), Andebol, Atletismo (Corrida), Corfebol, Frisbee, Ténis de Mesa, TagRugby e KinBall.

Dentro da Área da Aptidão Física, o objetivo foi desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbica, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo.

Na Área dos Conhecimentos, os princípios gerais foram relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

Ao longo de todo o ano letivo, a nossa intervenção ao nível do Ensino Secundário decorreu na Escola Secundária do Fundão (ESF), pertencente ao AEF, e teve como foco uma turma de 10º ano do curso de Ciências e Tecnologia. Esta seleção foi feita logo no início do ano com o orientador cooperante Professor António Belo, assim que ficou definido quais seriam as turmas que teria a seu encargo, tendo cada um dos 3 Estagiários ficado com cada uma das 3 turmas, todas elas de 10º ano.

Não houve registo de nenhum aluno com algum cuidado especial permanente, tirando um aluno que estava referenciado como apresentando Necessidades de Saúde Especiais (NSE) mas que ao longo das primeiras experiências com ele foi verificado que fazia tudo como os outros colegas, tendo apenas de ajustar a intensidade ao seu ritmo e de por vezes diminuir a dificuldade do exercício.

Relativamente à carga horária, a turma dispunha de duas aulas por semana de 90 minutos, onde correspondia cada uma delas a um dos espaços do pavilhão que iam mudando em rotação de 4 em 4 semanas. Foram lecionadas modalidades chamadas obrigatórias como o Voleibol, Basquetebol, Badminton e Ginástica e como modalidades alternativas o Andebol, Atletismo, Corfebol, Dança, Frisbee, Ténis de Mesa, TagRugby e KinBall. Esta distinção de modalidades obrigatórias ou alternativas vem de acordo com a proposta da Escola para aquele ano de escolaridade, onde as quatro primeiras modalidades têm que ser dadas obrigatoriamente, de uma forma aprofundada e continua pelos 3 períodos (respeitando os espaços das rotações), enquanto que as modalidades alternativas ou secundárias seriam aquelas que seriam abordadas com menos carga horária e com menos ênfase com o intuito de oferecer ao aluno a oportunidade de contactar com o mais variado tipo de experiências desportivas, não descartando o cumprimento do regulamento de cada modalidade e da respetiva avaliação. Compreendemos esta distinção feita pela Escola pois como professores de Educação Física estamos muitas vezes condicionados com o espaço disponível e foram estas as modalidades que se enquadravam melhor com os espaços do pavilhão para que os alunos consigam ter um bom aproveitamento. As chamadas então de modalidades alternativas

foram escolhidas por nós através do material existente na Escola e com a sua introdução normalmente feito no início ou fim de períodos para não quebrar o trabalho já consolidado nas outras modalidades.

No geral, a Escola apresentava ótimas condições de trabalho, com o único problema de os espaços no pavilhão serem por vezes curtos em certos tipos de aulas. Para ultrapassar este problema a organização da aula era muitas vezes feita por rotação de estações com a inclusão de uma com exercícios de aptidão física, coordenação motora, habilidades técnicas ou jogos variados.

O planeamento anual é essencialmente condicionado pela rotação dos espaços do pavilhão. Estas rotações tiveram a duração média de 4 semanas cada e foram feitas 8 ao longo do ano, possibilitando as turmas de passar pelo mesmo espaço 4 vezes. Por exemplo, numa primeira rotação que tinha a duração de 4 semanas, a turma estava no PAV1 e PAV3 numa terça e sexta feira que correspondia ao espaço do Badminton e Voleibol respetivamente. Passadas as 4 semanas, a rotação era feita para os outros 2 espaços, PAV2 e PAV4, onde estava destinado às modalidades de Basquetebol e Ginástica (ver planeamento anual anexo 4). Os campos exteriores podiam ainda ser utilizados conforme a disponibilidade de outras turmas do Agrupamento ou das próprias condições climatéricas. A rotação de espaços de 4 em 4 semanas estabelecidas pelo GDEF pareceu-nos adequado para aos alunos, retirando alguma desmotivação que possa haver pela constante repetição de aulas da mesma modalidade e em termos de planeamento é o suficiente para lecionar uma matéria nova e praticá-la sem causar fadiga por repetição de habilidades permitindo ainda assim a aprendizagem dos conteúdos previstos no PNEF para o ano em causa.

3.1.2.3. Planeamento

Para o planeamento das aulas de EF o GDEF utiliza e recomenda a orientação pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF), ajustando este às capacidades e necessidades de cada turma. O PNEF já tinha sido por nós estudado na Universidade e chegado à conclusão que este apesar de bastante completo é inexequível de lecionar durante todo o percurso escolar dos alunos, contendo também objetivos bastante irreais para maior parte das capacidades de cada um nos diferentes anos. Com o Estágio essa visão do Programa ficou ainda mais vincada e por isso mais de acordo com os ajustes e objetivos que são propostos por parte do Professor desde o diagnóstico que é feito para cada turma. A realidade é que o acompanhamento feito aos alunos não é igual todos os anos, não só por culpa dos professores, como do espaço e equipamento necessário, como da motivação dos alunos, etc. Não se pode pedir a um aluno que passou ao lado da modalidade de ginástica por exemplo no ensino básico, para chegar ao ensino secundário e conseguir fazer um pino de braços sem primeiro ter consolidado toda a aprendizagem necessária para realizar esse movimento. É aqui que o ajuste ao Programa

Nacional entra, dando-nos liberdade para identificar as capacidades e dificuldades de cada aluno e traçar objetivos, dividindo a turma por níveis de habilidade tal como indicado no PNEF.

Ao longo do ano, esta divisão por níveis na turma não acontece em todos os momentos da aula, só em exercícios mais específicos em que o nível de dificuldade e competição pode ser explorado, alias, para nós é também extremamente importante que os alunos não se sintam de parte mas que se envolvam com toda a turma, ajudando-se mutuamente identificando os erros de cada um e auto superando-se. Sentimos que os alunos percebem que existem fases nas aulas em que não estando ao mesmo nível de outros, o trabalho não pode ser o mesmo. Um ponto importante a referir e a deixar claro aos alunos é que em relação a esta divisão, esta não é fixa e os alunos tanto podem evoluir, estagnar ou regredir movendo-se nos grupos.

Como já foi referido, no planeamento anual existiam rotações de espaço de 4 em 4 semanas o que no final do ano para as 4 modalidades obrigatórias foram dadas, em média, 12 aulas para cada, ficando o restante para as modalidades alternativas. Durante estas 12 aulas os conteúdos abordados podem ser observados nas seguintes Tabelas 1, 2, 3 e 4, com a parte da cultura desportiva, conceitos psicossociais e aptidão física, competências e saberes comuns em todas as modalidades.

Tabela 1
Sequência de Conteúdos da Modalidade de Voleibol 10º Ano

	SEQUÊNCIA	AULAS											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
HABILIDADES MOTORAS	Passe de frente	AD	T/E	E	TE/E	AS	E	E	E	C	C	AS	E
	Manchete	AD	T/E	E	TE/E	AS	E	E	E	C	C	AS	E
	Serviço por baixo	AD	T/E	E	TE/E	AS	E	E	E	C	C	AS	E
	Colocação do passe	AD	T/E	E	TE/E	AS	E	E	E	C	C	AS	E
	Serviço por cima						T/E	E	E	E	E	AS	E
	Iniciação ao remate							T/E	E	E	E	AS	E
	Passada + chamada							T/E	E	E	E	AS	E
	Chamada + remate									T/E	E	AS	E
	2º Toque no passador									T/E	E	AS	E
	Passe de costas										T/E	E	E
CULTURA DESPORTIVA	História	T/E	E	T/E	TE/E	AS	E	E	T/E	E	E	AS	E
	Caraterização da modalidade	T/E	E	E	TE/E	AS	E	E	E	E	E	AS	E
	Terminologia	T/E	E	E	TE/E	AS	T/E	E	E	T/E	E	AS	E
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Fair-Play	E	E	E	E	AS	E	E	E	E	E	AS	E
	Cooperação	E	E	E	E	AS	E	E	E	E	E	AS	E
	Coesão	E	E	E	E	AS	E	E	E	E	E	AS	E

APTIDÃO FÍSICA	Resistência	E	E	E	E	AS	E	E	E	E	E	AS	E
	Força	E	E	E	E	AS	E	E	E	E	E	AS	E
	Coordenação	E	E	E	E	AS	E	E	E	E	E	AS	E

Legenda 1. AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; C – Consolidação; E – Exercitação;
T – Transmissão; TE – Teste Escrito

Tabela 1
Sequência do Conteúdo da Modalidade de Ginástica Acrobática, Artística e de Aparelhos
10º Ano

	SEQUÊNCIA	AULAS											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Elementos Acrobáticos	Rolamento à frente MI juntos/afastados	AD	T/E	E	AS	E	E	E	E	TE	C	AS	C
	Rolamento à retaguarda MI juntos/afastados	AD	T/E	E	AS	E	E	E	E	TE	C	AS	C
	Pino de Braços com rolamento	AD	T/E	E	AS	E	E	E	E	TE	C	AS	C
	Roda	AD	T/E	E	AS	E	E	E	E	TE	C	AS	C
	Rodada					T/E	E	E	E	TE	E	AS	E
	Rolamento à frente saltado					T/E	E	TE	E	TE	E	AS	E
	RR com subida para pino					T/E	E	T/E	E	TE	E	AS	E
	Salto de Mãos										T/E		E
	Roda a uma mão										T/E		E
Elementos de Flexibilidade	Ponte, vela, espargata			T/E	AS					TE	E	AS	
Elementos de Equilíbrio	Avião			T/E	AS					TE	E	AS	
Aparelhos	Salto ao eixo e entre mãos no bock	AD	T/E	E	AS					TE			
	Salto engrupado, encarpado e meia volta no minitrampolim												T/E
	Barra fixa						T/E	E	E	TE			
	Trave						T/E	E	E	TE			
Ginástica Artística	Tipos de pegas												T/E
	Figuras base em duos												T/E

Legenda 2. AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; C – Consolidação; E – Exercitação;
T – Transmissão; TE – Teste Escrito

Tabela 3
Sequência de Conteúdos da Modalidade de Basquetebol 10º Ano

	SEQUÊNCIA	AULAS										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
HABILIDADES MOTORAS	Passê e Recepção	AD	T/E	E	AS	E	E	C	C	C	AS	C
	Lançamento da Passada	AD	T/E	E	AS	E	E	C	C	C	AS	C
	Drible de Progressão	AD	T/E	E	AS	E	E	C	C	C	AS	C
	Lançamento da Passada com oposição		T/E	E	AS	E	E	E	C	C	AS	C
	Passê e corte	AD	T/E	E	AS	E	E	C	C	C	AS	C
	Passê em desmarcação	AD	T/E	E	AS	E	E	C	C	C	AS	C
	Ressalto		T/E	E	AS	E	E	E	C	C	AS	C
	Fintas, 1x1			T/E	E	E	E	E	E	E	AS	E
	Mudanças de direção			T/E	E	E	E	E	E	E	AS	E
	Defesa individual				T/E	E	E	E	E	E	AS	E
	Lançamento em apoio com e sem oposição				T/E	E	E	E	E	E	AS	E
	Drible de Proteção					T/E	E	E	E	E	AS	E
	Pé eixo					T/E	E	E	E	E	AS	E
	Passê de ombro								T/E	E	AS	E

Legenda 3. AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; C – Consolidação; E – Exercitação; T – Transmissão

Tabela 4
Sequência de Conteúdos da Modalidade de Badminton 10º Ano

	SEQUÊNCIA	AULAS										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
HABILIDADES MOTORAS	Posição Base	AD	T/E	E	E	TF/E	TF/AS	E	C	C	C	AS
	Clear	AD	T/E	E	E	TF/E	TF/AS	E	C	C	C	AS
	Lob	AD	T/E	E	E	TF/E	TF/AS	E	C	C	C	AS
	Serviço Curto	AD	T/E	E	E	TF/E	TF/AS	E	C	C	C	AS
	Jogo Individual	AD	T/E	E	E	TF/E	TF/AS	E	C	C	C	AS
	Serviço Longo				T/E	TF/E	TF/AS	E	E	E	E	AS
	Amorti				T/E	TF/E	TF/AS	E	E	E	E	AS
	Drive							T/E	E	E	E	AS
	Deslocamentos								T/E	E	E	AS
	Jogo Pares									T/E	E	AS
	Remate									T/E	E	AS

Legenda 3. AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; C – Consolidação; E – Exercitação; T – Transmissão; TF – Testes FITEscola

O intuito final de aprendizagem em qualquer modalidade foi sempre direcionada para o jogo formal, privilegiando-se na fase inicial exercícios específicos da modalidade que estimulassem a competitividade e as situações de jogo reduzido. Por norma, assim que as habilidades básicas de cada modalidade estivessem compreendidas, em cada aula era abordado uma componente nova ou explorado uma situação de jogo (ver exemplo de plano de aula anexo 5).

O nível avançado foi apenas lecionado na modalidade de basquetebol, voleibol e parte na ginástica de solo e aparelhos, onde no badminton ainda não se encontra no programa para o 10º ano.

Ao longo do ano, e em praticamente todas as aulas, uma estação de aptidão física esteve presente no plano de aula. Esta era um elemento essencial na organização espacial da turma e no tempo de aprendizagem, onde nos possibilitava trabalhar com grupos mais pequenos os aspetos mais técnico-táticos, conseguindo dar uma atenção mais individualizada e retirando também tempo de espera em filas aos alunos. Esta estação servia ainda para preparar os alunos para os testes de aptidão física, onde a Escola optou por adotar os testes do FITEscola, que integram uma bateria de testes dividida em três áreas, a Aptidão Aeróbia, a Composição Corporal e a Aptidão Neuromuscular. Estes testes dão uma noção bastante importante aos alunos da sua condição física e é uma forma de os consciencializar da importância que o exercício físico faz ao seu corpo e à sua saúde.

Estes testes foram maioritariamente do tempo deixados encarregues aos Professores Estagiários, o que nos deu uma ideia de como intervir e organizar a turma no dia da avaliação e de como é importante a preocupação da preparação física dos alunos, tanto para a melhoria de resultados como para o seu hábito e predisposição para o exercício físico ao longo do ano letivo. Existem várias formas de organizar a turma nestes testes, por exemplo ser feito com toda a turma ao mesmo tempo ou dividir em 2 ou 3 grupos com tarefas diferentes e que fossem feitas rotações. A nosso ver têm ambas as suas vantagens e desvantagens, no primeiro caso existirá menos controlo por parte do professor devido ao maior número de alunos a ter de controlar, como também algum descontrolo da turma devido aos tempos de paragem que existem, mas por outro lado os testes costumam demorar menos tempo a serem feitos o que sobra para outras atividades e atribui-se aos alunos uma maior autonomia e responsabilidade que a nosso ver também são competências que devem ser transmitidas. Por outro lado, dividindo a turma por grupos, tem de se ter a noção de que as tarefas exteriores aos testes têm de ser já conhecidas dos alunos e que eles próprios se consigam monitorizar sem o controlo permanente do professor para que este possa dar mais atenção ao grupo dos testes. Uma aula costuma não ser suficiente para a totalidade da realização dos testes, mas o rigor e o acompanhamento mais individualizado tornam os valores mais exatos.

3.1.2.4. Avaliação

No início do ano letivo o professor é confrontado com a necessidade de orientar o processo de ensino-aprendizagem de cada turma e a avaliação inicial é fundamental para que se possam definir objetivos a perseguir e saber qual a direção a imprimir ao percurso de desenvolvimento dos alunos. O Programa Nacional de Educação Física define um conjunto de objetivos (ideais) que servem de referência, mas que, como todos sabemos, dificilmente são concretizáveis no curto espaço de tempo disponível para a prática das modalidades e face à situação atual da disciplina de EF escolar (insuficiência e desadequação dos recursos existentes, inexistência prática de atividade física educativa no 1.º Ciclo, carências ao nível da Formação dos Professores, etc.). Torna-se então necessário escolher objetivos desafiantes, mas possíveis, que respeitando as possibilidades dos alunos, levem à superação das suas dificuldades e à evolução das suas capacidades.

No que diz respeito à forma de avaliação das aulas, foi realizado numa primeira fase uma Avaliação Diagnóstica das 4 modalidades obrigatórias (na devida rotação), onde se conseguiu situar os alunos em 2 dos 3 níveis de aprendizagem: nível introdutório e nível elementar. Desta forma foi possível perceber na generalidade que tipo de turma iríamos encontrar, podendo assim começar a preparar as Unidades Didáticas (UD) de cada modalidade consoante as capacidades dos alunos e dos objetivos para a sua formação. Esta Avaliação Diagnóstica consistia em pôr os alunos em situação de jogo e durante a aula ia observando

individualmente 3 competências técnicas ou táticas base da modalidade e atribuindo classificações de 0 a 4. Um exemplo da grelha de avaliação pode ser visualizada na Tabela 5.

Tabela 5
Grelha da Avaliação Diagnóstica na modalidade de Badminton

Nº	Nível Introdutório			Total/Nível
	Deslocamentos	Serv. Curto	Serv. Longo	
1	1	1	0	Introdutório
2	2	2	1	Elementar
3	2	2	1	Elementar
4	1	1	0	Introdutório
5	2 3	2	1	Elementar
6	1	2	0	Introdutório

Legenda 4. 0- Não executa; 1- Executa com dificuldade; 2- Executa com algumas falhas; 3- Executa com alguma competência; 4- Executa a um bom nível

Estas competências eram escolhidas a partir do nível introdutório presente no PNEF com a introdução de mais uma do nível elementar. Os alunos que conseguissem uma nota a partir de um 2 sólido nas habilidades mais simples correspondia que estavam num nível superior, os alunos que tivessem abaixo de 2 permaneceriam nesse nível. Era importante não passar das 3 competências para não demorarmos demasiado tempo a avaliar cada aluno e tinham de ser de fácil e rápida observação para conseguirmos avaliar todos numa primeira aula.

Saber o número de alunos presentes em cada nível foi também bastante importante na preparação dos planos de aula, onde através deles constituía os grupos conforme os níveis de habilidade.

Outro dos principais cuidados a considerar na avaliação do aluno tem a ver também com a importância da Avaliação Formativa, não retirando claro a importância a todas as outras. Esta avaliação determina a capacidade de o professor avaliar os alunos ao longo do ano e não apenas através de aulas específicas de avaliação. Assim, o aluno não irá ser prejudicado e terá uma nota consoante a sua aprendizagem realizada ao longo de todo o seu percurso e através da sua evolução. Através dessas avaliações permanentes, acaba por existir um processo que permite ao professor recolher informações que o vão ajudar sistematicamente a estabelecer prioridades/objetivos para os seus alunos no sentido de promover o seu desenvolvimento. Ao longo do ano o Professor Orientador fazia questão que trouxéssemos sempre connosco uma tabela de registo com os conteúdos da modalidade e os nomes dos alunos para que no máximo de aulas possível fizéssemos algum registo dos alunos, primeiro, como já foi dito acima, para servir de orientação, como também para que de alguma forma ficássemos protegidos com a discordância de algum aluno a respeito da nota final. Preferencialmente este registo ia sendo feito em situações que a aula estivesse a correr de uma forma tranquila sem ser preciso grandes mudanças ou intervenção. À semelhança da

Avaliação Diagnóstica eram também usados os dados de 0 a 4 e ia-se percebendo com mais exatidão ao longo do tempo a evolução de cada um.

Em relação à Avaliação Sumativa (anexo 6) que foi proposta em termos de valores pelo GDEF era composta por 4 parâmetros: as atividades físicas (50%) onde englobava toda a parte técnica e tática das modalidades abordadas nesse período; os conhecimentos (10%) onde foram realizados Testes Escritos (anexo 7), Atitudes e Valores (25%), e por último para perfazer os 100% da nota foram feitos os Testes de Aptidão Física (15%) (anexo 8) (ver também documento de autoavaliação no anexo 9)

Na avaliação das modalidades, para além da avaliação formativa, foi feito no fim de cada Período numa das últimas aulas de cada modalidade, uma aula apenas com o intuito de mais uma vez avaliar os alunos e tirar as últimas conclusões ou dúvidas que ainda pudessem estar por esclarecer. Os alunos eram avaliados nos conteúdos aprendidos até ao momento e no final fazia-se a média das notas das modalidades abordadas, com a noção de que existiam alunos em níveis de aprendizagem diferentes em diferentes modalidades.

Para a avaliação dos Testes de Aptidão física foram utilizados os testes do FITEscola: o teste do vaivém, o cálculo do índice de massa corporal, o teste de força e resistência abdominal, o teste de extensão de braços, o teste de impulsão horizontal dos membros inferiores e o teste de “senta e alcança” que consiste em avaliar a flexibilidade dos membros inferiores. Estes testes tinham como objetivo alcançar os valores de referência para a zona saudável, através de um acompanhamento da evolução dos alunos ao longo das aulas e com as avaliações a serem feitas no início do ano letivo e no final de cada período. Pode-se dizer que a maioria dos alunos tiveram sempre indícios de evolução ao longo das avaliações, havendo poucas exceções em alunos mais desinteressados.

A nossa opinião em relação às avaliações dos alunos comparando-as com as do Professor Orientador estavam na maior parte das vezes em consonância o que nos deixava bastante satisfeito com a capacidade de observação e análise. Um dos problemas em que ao longo do ano fomos progredindo era na capacidade de domínio que se tinha de ter da aula para se poder fazer tantas tarefas ao mesmo tempo, incluindo a preocupação e *timings* necessários para se fazer o registo das avaliações.

3.1.2.5. Condução do Ensino

Nesta turma do 10º ano, onde acompanhámos todo o processo de aprendizagem, pode-se dizer que foi uma turma bastante acessível que não causou quaisquer problemas de difícil resolução, o que facilitou muito a nossa adaptação ao meio e nos foi tornando ao longo do tempo uma pessoa capaz e confiante. Tal como era expectável, através da pouca experiência

que ainda tínhamos na área, o início do ano e a preparação do processo e como este se desenrolava ainda nos causavam algumas dúvidas e incertezas. As primeiras duas semanas de aulas foram essenciais para a nossa compreensão e para perceber como tudo começa. A avaliação diagnóstica dos alunos é uma etapa da qual não se pode mesmo desvalorizar e que vai ser a base para a nossa intervenção e definição de objetivos, que posteriormente tornará o processo sequencial e gradual, mas sempre de acordo com o que os alunos apresentaram e precisam após as primeiras aulas de cada modalidade.

Passada esta primeira fase, começar a trabalhar a partir da divisão da turma pelos 2 primeiros níveis de aprendizagem do PNEF foi uma grande ajuda para o nosso planeamento e estruturação das aulas, pois dá-nos uma melhor organização, ajuda-nos na noção de evolução dos alunos comparando-os entre eles e facilita a nossa lecionação ao permitir fazer modificações durante os exercícios que se adapte à totalidade dos grupos.

A nossa principal dificuldade em relação a esta turma foi talvez a dificuldade que tivemos em conseguir desenvolver as habilidades de um grupo de 4 alunos que estavam bastante abaixo do normal em alguns conteúdos. O problema nem era tanto a motivação, ou a falta de tentativas, mas a prestação já era influenciada dos anos anteriores e da sua inaptidão para o desporto. Para tentar ultrapassar esta questão e para eles conseguirem identificar melhor os seus erros e o que tinham de melhorar, a nossa intervenção tinha de passar muito pela exemplificação, muitos feedbacks, nas circulações se possível entrar também nos exercícios ou em alguns casos misturar os níveis dos grupos para aumentar a sua eficácia. Por exemplo, em exercícios de voleibol ou de badminton, é muito mais fácil evoluir aspetos técnicos quando sabemos que a bola ou volante nos vão chegar em melhores condições, vamos aumentar muito mais o nível de tentativas ao conseguir manter a bola em deslocamento no ar mais tempo e a própria intensidade aumenta com a segurança de que objetivos estão a ser cumpridos e até melhorados. Em relação a jogos mais recreativos, a exercícios que não fosse necessário tanto a qualidade técnica, estes alunos cumpriam como qualquer outro sem precisarem de qualquer intervenção extra.

Outras dificuldades que tivemos e que ainda necessita de algum trabalho e experiência, foram a forma como circulávamos pela aula, que por vezes abstraímos-nos do que se passava ao nosso redor e apenas havia foco onde nos encontrávamos. Ter também mais consciência de que as nossas exemplificações têm de ser o melhor possível e como queremos que os alunos façam, não pensar que os alunos já sabem fazer e por isso podemos-nos descuidar ou saltar passos nos movimentos e nas exemplificações dos exercícios.

Um aspeto que achamos bastante importante e que de alguma forma se verificou que não é assim tão fácil de adquirir é o de conseguir manter a nossa palavra até ao fim, sem que se consiga passar por cima, independentemente da pressão dos alunos ou dos pais. Tanto em questões de regras de sala de aula, como em tarefas que se mandam fazer, nas notas e

avaliações etc. Para se conseguir manter o respeito e a organização de uma turma é essencial saber mostrar que se tem a palavra final, mas sempre com a noção de justiça e igualdade para todos.

Em relação às notas finais dos períodos, se existirem dúvidas entre notas, é importante começar a dar primeiro notas mais baixas para que os alunos também tenham consciência que por norma a dificuldade dos conteúdos vai aumentando e por isso se quiserem manter ou melhorar os resultados, necessitam de continuar a trabalhar. Se fosse logo atribuída a nota que eles desejariam, acabaria pôr em maior parte dos casos de haver desleixo no resto das aulas e de sentirem que já tinham uma nota assegurada.

Os pontos em que sentimos que existiram bastantes melhorias foi na nossa capacidade de observação, prescrição e avaliação, saber identificar o que está mal e como pode ser melhorado. Na nossa prática de instrução, na nossa capacidade de organizar a turma numa sala de aula e a capacidade de ter feedbacks mais assertivos.

No final pode-se dizer que a turma obteve bons resultados e na maioria existiu sempre uma melhoria ao longo dos períodos. Os alunos mostraram-se interessados pelas modalidades lecionadas, em especial aquelas com que tiveram o seu primeiro contacto. Apresentavam-se sempre cooperantes e compreensivos da nossa posição, tornando a nossa passagem bastante enriquecedora e sem qualquer tipo de problema. Os objetivos para os alunos foram cumpridos de acordo com o PNEF, sendo que a revisão dos conteúdos de anos anteriores foi toda revista e permitiu ainda que os alunos consolidassem conhecimentos que sentiam mais dificuldade. O aluno foi capaz de desenvolver as competências essenciais de Nível Introdutório em pelo menos 5 matérias diferentes, Voleibol, Badminton, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Corfebol e de Nível Elementar na modalidade de Basquetebol. Em alguns casos, foi possível ainda que avançassem nos conteúdos.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

De uma forma geral, entendemos que a nossa intervenção foi bastante positiva, tanto a nível pessoal como profissional. Durante este ano conseguimos conhecer-nos ainda mais através da nossa capacidade de adaptação, dos desafios e das dificuldades a que a exigência do ensino nos proporcionou. Nem sempre foi uma tarefa fácil e muitas vezes pusemos em causa se estávamos realmente a fazer o que gostávamos, mas no fim do dia havia sempre motivos para continuar e para gostar cada vez mais desta profissão.

Tivemos oportunidade de contactar com o melhor e pior de uma turma, onde no 6º ano tivemos de mudar a nossa postura de liderança e controlo devido a certos alunos que

destabilizavam e tinham um comportamento intolerável e, por outro lado, a turma de 10º ano que foi bastante fácil de trabalhar, ouviam e respeitavam tudo o que nós dizíamos.

Da experiência do nosso Professor Orientador, o primeiro período seria para nós bastante sobrecarregado a todos os níveis e por isso tínhamos a possibilidade de durante as aulas podermos escolher um colega Estagiário para nos ajudar. Esta estratégia foi para nós essencial para que nos conseguíssemos focar no que estivéssemos a controlar e deixar algumas das tarefas para o nosso colega, fazendo com que não nos sentíssemos tão sufocados pela falta de experiência. Estas tarefas passavam pela ajuda na montagem do material, da orientação da estação de aptidão física e no apoio ao registo das habilidades na avaliação formativa.

Outro ponto positivo deste Estágio e que foi de extrema importância, foi termos podido observar as aulas dos colegas Estagiários e no fim fazer reuniões para se perceber o que se tinha feito de bem e mal. Cada um tinha a oportunidade de expor as suas dificuldades e de identificar erros para que no futuro pudéssemos corrigir. O Professor Orientador era essencial neste debate de ideias onde pela sua experiência via muitas vezes erros e propostas de resolução onde nós não víamos.

A nossa maior dificuldade ao longo do ano a nível da lecionação de uma modalidade foi sem dúvida na parte da dança. Nesta modalidade, o Professor Orientador deu-nos a escolher entre sermos nós a lecionar as aulas, se estivéssemos à vontade, ou deixar que uma outra professora nos ajudasse. Como não tínhamos muita aptidão para dançar, nem nunca tínhamos tido qualquer tipo de formação na área, deixámos então que fosse a professora a ficar encarregue nas primeiras aulas dessa parte. Passadas algumas aulas e depois de também já termos assistido algumas aulas da professora com outra turma, começamos a sentir mais à vontade com o ritmo e os passos para conseguir ficar sozinho diante os alunos. Ainda assim, com algum receio e sem mostrar total confiança naquilo que estávamos a fazer.

Na modalidade de ginástica, foi também onde necessitamos de maior auxílio da parte do Professor Orientador, tanto a nível do planeamento das aulas como dos conteúdos, mas que ao longo do tempo e depois de corrigidos os principais problemas conseguimos naturalmente adaptar e começar a ser mais autónomos.

Nas demais modalidades, através das nossas vivências, conhecimento, e experiências adquiridas na UBI, conseguimos reunir as ferramentas necessárias para conseguir desempenhar a nossa função. Achámos importante neste ano de mestrado terem sido disponibilizadas formações em algumas modalidades que nos serviu para testar alguns dos exercícios mais comuns e algumas sequências de aprendizagem que mais tarde podíamos aproveitar para as nossas aulas.

Ficámos bastante satisfeitos por ter conseguido pôr em prática a lecionação de variadas modalidades e ter alargado o nosso leque de experiências. Entendemos que estas ou outras podem facilmente ser implementadas noutra Escola, os alunos gostam de sair da rotina das modalidades mais abordadas e de aprender coisas novas, basta sermos inovadores e estarmos dispostos a sair da zona de conforto.

Esta noção inovadora e de criatividade foi bastante aplicada a nível dos aquecimentos, onde o Professor Orientador sempre nos incentivava a procurar e a descobrir novos exercícios que pudessemos experimentar. Correndo bem ou mal, o propósito do Estágio estava a ser cumprido e os exercícios ao não correrem como queríamos obrigava-nos a pensar, raciocinar e reagir de forma a que pudessemos arranjar estratégias para os corrigir.

Os grandes desafios para nós, enquanto Professor de Educação Física, passam por conseguir ter uma boa estratégia de comunicação para conseguir cativar e despertar a curiosidade dos alunos e conseguir lidar com as suas variadas personalidades, levando a um bom entrosamento entre a turma e a uma maior e melhor participação nas aulas. Saber identificar, compreender e trabalhar nas dificuldades dos alunos, contribuindo para o sucesso da turma e da concretização dos objetivos propostos no início do ano.

Todas as capacidades e aptidões que foram faladas até aqui, tanto como dificuldades, melhorias e desafios, foram batalhas que foram sendo travadas todos os dias com vista a conseguir ser um professor mais experiente, instruído, capaz e autónomo. Para finalizar todo este progresso, este só pode ser concretizado se existir uma formação contínua e um desenvolvimento das práticas pedagógicas, uma vez que o ensino continua em constante atualização.

3.2. Área II - Participação na Escola

No que diz respeito à participação em atividades da Escola, estas passaram pelo acompanhamento de uma equipa de futsal feminino do DE e na ajuda da organização e controlo dos eventos desportivos inseridos no Plano Anual de Atividades (PAA) do AEF e outras atividades do GDEF.

3.2.1. Desporto Escolar

Verificou-se que a grande maioria dos alunos apenas pratica atividade física regular na Escola. Assim, a Escola proporciona aos alunos com este projeto a prática regular de atividade física e desportiva através de uma modalidade específica, permitindo que eles adquiram hábitos de vida saudáveis e também responsabilidade desportiva.

A oferta de Desporto Escolar (DE) no presente ano letivo no AEF foi de 6 modalidades: Andebol com equipa de iniciados masculinos, Natação com todos os escalões, Basquetebol com a equipa de juvenis masculinos, Futsal com a equipa de juvenis feminina, Dança com todos os escalões e Ginástica Rítmica com todos os escalões.

Foi da nossa responsabilidade e dos nossos colegas Estagiários, juntamente com o Professor Orientador, durante praticamente todo o ano letivo, o acompanhamento da equipa juvenil de futsal feminino tanto nos treinos semanais nas quartas-feiras à tarde, como nos jogos da competição. Ficou decidido que os treinos eram preparados semanalmente em rotação por cada Estagiário, ficando os outros como ajudantes, podendo assim cada um passar pela experiência de forma igual e com a mesma importância. Em relação à competição esta era composta por mais três equipas: a Escola Amato Lusitano de Castelo Branco, a Escola Quinta das Palmeiras da Covilhã e a Escola de Proença-a-Nova, onde foram feitos no total 6 jogos, um fora e um em casa contra cada equipa.

Em relação aos treinos, em média apareciam 3/4 alunas, o que seria o nosso principal impedimento para conseguirmos trabalhar questões que fossem mais táticas ou de situações de jogo. Com a falta de jogadoras para treinar, éramos muitas vezes nós que treinávamos com elas ou outros alunos mais novos participavam para que para além de tentar ultrapassar questões de jogo, ajudava na motivação e a tornar os treinos mais diversificados. Na orientação dos treinos, tínhamos ainda o problema de as jogadoras serem algo limitadas tecnicamente, onde a base dos planos passava bastante por melhorar essas capacidades e deixar um pouco para segundo plano as questões táticas. No nosso entendimento, as jogadoras que compareciam aos treinos, ou era a primeira vez que experimentavam a modalidade, ou eram ainda muito inexperientes, o que nos levou a começar do zero através de exercícios mais simples de passe/recepção, controlo e domínio da bola e exercícios de jogo reduzido. Em todos os treinos tentava-se abordar sempre alguma informação nova, desde questões posicionais, noções de ocupação do espaço, estratégias defensivas e atacantes, temas que para elas eram desconhecidos, mas que ao longo do tempo foram assimilando. Este planeamento foi pensado desta maneira pois no fim dos primeiros treinos entendemos que não estava a haver produtividade e a moral das atletas também estava a ir abaixo com a dificuldade e a incapacidade de lidar com o seu próprio insucesso (ver exemplo de plano de treino anexo 10).

No dia dos jogos, por vezes com alguma dificuldade, conseguíamos arranjar as 10 jogadoras obrigatórias para poder jogar, através de jogadoras que apesar de não irem aos treinos já estavam inscritas de anos anteriores e de algumas jogadoras federadas. Apesar de existir um número considerável de jogadoras inscritas, estas davam sempre como “desculpa” ter outras atividades para fazer no mesmo horário.

Em relação aos resultados obtidos na competição, acabamos com 5 derrotas e 1 empate, resultados estes que não foram os desejados, mas foram talvez os esperados, pois faltou entrosamento entre as jogadoras que iam aos treinos com as jogadoras federadas que não iam notando-se a falta de preparação com toda a equipa.

Penso que a nossa postura enquanto professor-treinador tenha sido positiva, existiu uma boa relação com as jogadoras e foi feito um trabalho adequado às suas capacidades de forma a que no final se pudessem verificar algumas melhorias. Falando das jogadoras que iam aos treinos, essas melhorias em jogo mostraram-se mais ao nível do posicionamento, compreensão do jogo, preocupação em saber onde as colegas se encontravam para poder passar a bola e mais confiança com a bola nos pés. Estas capacidades foram evoluindo assim que o treino técnico começou a dar resultado, passando estas a focarem-se mais nas movimentações e posicionamento, do que na preocupação de estarem sempre a olhar para a bola enquanto a dominavam, conduziam ou passavam.

A nossa principal preocupação era o de criar um ambiente alegre entre todos, promovendo o gosto pela modalidade e a sua aprendizagem, sem que existisse a pressão e imposição de resultados. Prova disso era de que as alunas que iam aos treinos raramente faltavam e estes prolongavam-se sempre bastante da hora de acabar, notando-se a satisfação e interesse que aquelas horas geravam.

As diferenças que mais marcaram a lecionação de um treino do DE para uma aula de EF foi: a diferença em termos de número de alunos que levava a um melhor controlo e um acompanhamento mais individual, a capacidade de se criar um grupo mais homogéneo na medida em que todos se mostravam disponíveis e prontos a aprender, estando eles ligados ao gosto pela modalidade, e a despreocupação em relação às dimensões do espaço disponível para a prática nos treinos. Tudo o resto são funções em muito idênticas, desde a capacidade de observação, da prescrição de exercícios de forma a que obtenha evolução e do desenvolvimento de valores e aptidões interpessoais.

3.2.2. Ação de Intervenção na Escola

Para além da intervenção como treinadores da equipa de futsal do DE, estivemos ainda presentes em outras atividades do DE como o Corta-Mato interescolar e a fase distrital, o Basquetebol 3x3 interescolar e o Mega-Sprint Interescolar.

A nível de outras atividades desenvolvidas pelo GDEF tivemos oportunidade de ajudar na organização e controlo do Torneio de Badminton, Torneio de Voleibol, Aula de Zumba no Dia Nacional do Desporto Escolar, Jogo de Voleibol entre Professores e alunos e treino aos alunos do 1º Ciclo para as Provas de aferição de EF.

A tabela de atividades em que participámos e as respetivas datas e destinatários pode ser visualizado na Tabela 6. De seguida, iremos abordar aquilo que foi feito por nós Estagiários em cada uma delas e outras tarefas.

Tabela 6
Atividades Presentes no PAA do AEF e outras atividades do GDEF

DATA	ATIVIDADE	DESTINATÁRIOS
28 de setembro, último tempo da manhã	Dia Nacional do Desporto Escolar Aula de Zumba	Todos os alunos com EF nesse período
14 de novembro	Corta-Mato Interescolar	Todos os alunos
29 de janeiro	Corta-Mato Distrital	Alunos apurados
27 de fevereiro	Mega Sprint Interescolar	Até ao escalão de juvenis
13 março	Torneio de Basquetebol 3x3	Todos os alunos
5 de abril	Torneio de Badminton	3º Ciclo
5 de abril	Torneio de Voleibol	2º, 3º, 4º e 5º Ano
22 a 30 de abril	Treino para as Provas de Aferição de Expressão Físico-Motora	2º Ano
29 de maio	Jogo de Voleibol entre Professores e Alunos	12º Ano

Dia Nacional do Desporto Escolar

As Atividades referentes ao Desporto Escolar começaram cedo, com o Dia Nacional do Desporto Escolar no dia 28 de setembro a ser comemorado com uma aula de zumba no pavilhão. Esta aula foi dada por uma professora interina e uma instrutora de fitness convidada, no último bloco da manhã para todas as turmas que estavam a ter Educação Física, desde alunos do 2º Ciclo ao Ensino Secundário. Conseguiram-se juntar mais de 100 alunos e o nosso contributo foi o de controlar, motivar, e sempre que possível acompanhá-los nos movimentos, para que principalmente o género masculino perceba que não existe qualquer problema a participação deles neste tipo de atividades e que até pode ser divertido e desafiante.



Figura 4. - Dia Nacional do Desporto Escolar. Aula de Zumba

Corta-Mato e Mega Sprint Interescolar

No dia 14 de novembro, durante toda a tarde no recinto da escola, começaram as provas do DE para toda a Escola, nomeadamente as do Corta-Mato. Foi aqui que tivemos o primeiro contacto com a organização de um evento escolar destas dimensões, também como as suas dificuldades e problemas. Pode-se dizer que toda a ajuda é precisa para conseguir controlar tantos alunos no mesmo espaço. O nosso trabalho como Estagiários foi o de ajudar previamente na marcação dos percursos já definidos pelos professores, ajudar na chamada e na colocação dos dorsais e posteriormente quando as provas estavam a começar era necessário ou tirar tempos, ou fechar e abrir as cancelas dos percursos que definiam o número de voltas e distâncias. Para além de todo o acompanhamento feito aos professores ficámos ainda responsáveis de ajudar na entrega dos prémios e de tirar fotografias à atividade e aos pódios para que posteriormente os resultados fossem afixados tanto no recinto escolar como no jornal da Escola. No Mega Sprint como o controlo da atividade é bastante idêntica, o tipo de intervenção que era precisa da nossa parte foram as mesmas já descritas em cima. Estes eventos têm como objetivo, encontrar os melhores alunos que vão representar a Escola nas fases seguintes, sendo que no Corta-Mato foram apurados os primeiros 6 alunos de cada escalão/género e no Mega Sprint, os 2 primeiros nas provas de velocidade (40m) e o primeiro nas provas de resistência (1000m) e salto em comprimento.



Figura 5. - Corta-Mato 3500m Juvenis Masculinos



Figura 6. – Mega Sprint 40m Juvenis Femininos

Corta-Mato Distrital

O corta-mato distrital foi realizado em Castelo Branco no dia 29 de janeiro e teve a duração de toda a manhã num recinto que envolveu centenas de alunos no evento. O nosso trabalho baseou-se em ter de acompanhar e encaminhar os alunos da nossa Escola para as provas, visto já tudo estar organizado. No decorrer do evento, foi necessário mais uma vez captar os melhores momentos e os pódios para que pudessem ser registados no Jornal. Acaba por ser um dia de diversão e competição entre os alunos de todas as Escolas do distrito e de uma confraternização entre os seus professores, onde no final acabou por correr bem à nossa

Escola, pois alcançámos bastantes títulos em variados escalões tanto femininos como masculinos, individual e em grupos.



Figura 7. - Corta-Mato 1500m Infantis B



Figura 8. – Pódio. 1º Lugar 2500m juvenis femininos em grupo

Torneio de Basquetebol 3x3, Torneio de Badminton, Torneio de Voleibol

Neste tipo de Torneios, estes eram organizados de forma idêntica, onde foram feitos vários campos de jogo improvisados com fita adesiva no pavilhão e cada um correspondia a um escalão/género. Cada um de nós juntamente com os professores ficávamos encarregues de um deles e de arbitrar os seus jogos e apontar os resultados. No Torneio de Basquetebol este tinha como objetivo o de encontrar a equipa vencedora de cada escalão/género para mais uma vez irem representar a Escola nas fases seguintes desta competição do DE. O Torneio de Badminton e de Voleibol são apenas feitos internamente, onde este ano foram destinados aos alunos do 3º Ciclo e 1º Ciclo respetivamente. Neste torneio de Voleibol, as Escolas do 1º Ciclo do Agrupamento deslocavam-se ao pavilhão da Escola para entre todos jogarem entre si e de alguma forma as atividades abrangerem todos os escalões de ensino. A função de fotografar e de ajudar na entrega dos prémios, continuava da nossa responsabilidade para mais tarde poder ser mencionado no Jornal da Escola.



Figura 9. - Torneio Basquetebol 3x3 Juvenis Femininos



Figura 10. Torneio Voleibol. Pódio 3º Ano Masculino

Treino para as Provas de Aferição em Expressão Físico-Motora

Sendo o Pavilhão do Fundão o melhor do Agrupamento e com o espaço e material necessários para a prova, para além de os alunos se deslocarem para a concretização da mesma, dá-se ainda a oportunidade aos alunos de umas semanas antes poderem experimentar os exercícios com todos os materiais disponíveis, visto que alguns deles nem sabem que tipo de prova é e nem foram treinadas as habilidades ao longo do ano na sua Escola. A nossa função foi então a de ajudar na montagem das estações para os exercícios, acompanhar as crianças entre elas e explicar e exemplificar cada um deles, complementando com feedbacks de forma a que elas pudessem entender o que estavam a fazer mal e conseguissem evoluir. Esta prova continha exercícios individuais de manipulação de diferentes raquetes e bolas com o intuito de dar toques ou de deslocação, exercícios de precisão com bola, saltos, rolamentos e um exercício em grupo do “Jogo da Raposa”.



Figura 11. - Espaço Provas de Aferição

Jogo de Voleibol entre Professores e Alunos

Este Jogo foi proposto pelos alunos do 12º ano, que para além do gosto que tinham pela modalidade, sentiam-se capazes de defrontar os Professores e mostrar as suas capacidades num jogo à melhor de 5 sets. Este Jogo foi feito na última quarta feira à tarde antes de os alunos irem de férias para exames e como alguns dos Professores tinham reuniões, também nós Professores Estagiários pudemos dar o nosso contributo. No final, o resultado acabou 3-2 a favor dos Professores, com os alunos a mostrarem bastante habilidade para a modalidade e a trazerem um bom nível ao jogo.

Outras tarefas

Foi-nos ainda proposto, acompanhar 6 alunos com NSE do 10º Ano, durante parte das suas aulas de EF uma vez por semana, de forma a podermos trabalhar as suas capacidades de uma forma mais individual e proporcionar um ambiente mais estável e com menos distrações para eles. Normalmente lecionávamos exercícios mais didáticos de acordo com a modalidade

calendarizada da turma e os exercícios mais técnicos tentávamos simplificar o mais possível. Maior parte das vezes fazíamos as aulas com os alunos para eles visualizarem os movimentos corretos e manterem-se mais focados, sempre com feedbacks motivacionais pois eles gostavam de se sentir apoiados e que estávamos atentos ao que estavam a fazer.

Para completar as atividades em que fomos intervindo ao longo do ano, nas quartas feiras à tarde, onde passávamos maioritariamente do tempo no pavilhão por causa do DE, em alguns treinos anteriores ou depois do nosso, éramos chamados a ajudar, ou para fazer número, ou para desempenhar alguma posição que estivesse em falta. Houve inclusive uma vez em que tivemos de fazer de Treinador Principal num jogo de futsal masculino dos juvenis por impossibilidade presencial da Professora encarregue da equipa.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

Começando pelo acompanhamento da equipa de futsal, este não alcançou a nível desportivo, as expectativas que tínhamos. A impossibilidade de podermos treinar com todas as jogadoras, ou porque havia explicações, ou porque tinham de estudar para os testes, ou porque tinham os treinos da equipa federada ou porque ficavam sem transporte para casa, complicou aquilo que tentámos que fosse um bom desempenho da nossa função no DE. Por outro lado, serviu para termos uma ideia da realidade que existe nas Escolas, na falta de participação em atividades extra-horário escolar. Em conversa com outros professores verificámos que também eles sofriam do mesmo problema e sendo assim, a nossa tarefa terá de ser a de fazer os possíveis para reverter estes resultados e procurar incutir nos nossos alunos a importância que pode fazer por nós a inclusão numa modalidade desportiva e todos os seus benefícios. Este tema irá ser abordado de forma mais elaborada no Capítulo 2 deste relatório, na parte da nossa Investigação, sendo que a mesma resultou desta nossa vivência e problemas sentidos neste âmbito do DE.

Em contrapartida aos resultados desportivos, podemos dizer que o ambiente que conseguimos criar à volta do nosso grupo foi bastante positivo. Conseguimos criar um elo bastante forte com as nossas jogadoras e todo este tempo serviu para nos ajudarmos mutuamente. Ao longo do tempo percebemos que o verdadeiro significado do DE não é só o lado da competição e do querer vencer, mas mais importante ainda é o de despertar o gosto pelo desporto e o convívio e aprendizagem entre todos os alunos e professores que levam a um conjunto de emoções e desenvolvimento pessoal comuns.

Ao nível da área da organização e controlo de todas as atividades já descritas acima, sendo do DE ou não, o nosso Professor Orientador e os restantes Professores do GDEF são os principais responsáveis pelo nosso conhecimento, sendo que ainda não tínhamos experienciado de perto a logística necessária e especialmente ao nível do secretariado para o funcionamento de

eventos escolares deste género. Todas estas atividades serviram como experiência e como preparação para o futuro, onde decerto iremos retirar ideias e fundamentos para as nossas próprias iniciativas.

Sentimos ainda que em todo este acompanhamento nas atividades da Escola serviu também para compreender melhor os alunos fora do contexto de sala de aula, oportunidades que levam a entender melhor os seus interesses, aquilo que os move e no tipo de pessoas que se querem tornar, ajudando-nos a melhorar na nossa ligação e nas diferentes formas de lidar com eles, posto um pouco de parte a responsabilidade e a exigência de um professor. É importante não só trabalhar para os nossos alunos, mas também viver e crescer com eles.

3.3. Área III - Relação com a Comunidade

Neste ponto irá ser falado do trabalho que foi feito no acompanhamento da Direção da Turma e em como essa participação foi importante para nós. Também vai ser falado da nossa adaptação à Escola e à nossa perceção do seu ambiente escolar.

3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma

Ser diretor de turma é um cargo bastante importante no acompanhamento do aluno no seu percurso escolar. É um cargo que exige muito trabalho, muita capacidade de orientação e coordenação, uma grande capacidade de observação do comportamento dos seus alunos e uma grande capacidade de relação e comunicação com todos os intervenientes no processo educativo. Para Zenhas (2016), aos diretores de turma são atribuídos dois tipos de competências: promover e maximizar a articulação entre outros professores da turma, alunos e encarregados de educação e ser responsável por promover a participação destes nas atividades desenvolvidas. É então importante, face a estas competências necessárias, existir uma preocupação da nossa parte como professores, de trabalharmos estas competências ano após ano para conseguirmos estar aptos a ajudar e orientar da melhor maneira os nossos alunos de forma a torná-los autónomos e capazes de ultrapassar as suas dificuldades.

Na nossa Escola, como o nosso Professor Orientador não estava encarregue de nenhuma direção de turma, o nosso acompanhamento neste tipo de trabalho não foi o mais indicado. Fomos apenas tendo oportunidade de ajudar em tarefas mais simples do processo das nossas turmas do 10º Ano. Estivemos presente nas reuniões de início de ano e conselho de turma, e foi-nos ensinado em como mexer no sistema informático da Escola que servia para a gestão dos sumários, das fichas de presenças, justificação de faltas, pedidos de autorização aos Encarregados de Educação etc.

Esta passagem foi importante para o nosso desenvolvimento na medida em que ficámos com uma noção do procedimento que é necessário ser feito e do modo em como se dirige este processo da turma, onde tudo o que seja importante para o aluno ou algum problema que estivesse a decorrer é debatido de forma a encontrar soluções. Os professores trabalham como um grupo e discutem e acordam estratégias para melhorar o aproveitamento dos alunos, através da experiência de cada um ou da sua aproximação e conhecimento do aluno em questão.

Através de algumas situações percebemos ainda que tal como os alunos, também os pais não são todos iguais e é preciso saber lidar com todo o tipo de personalidades e acontecimentos, de forma a conseguir passar da melhor maneira a informação e a nossa posição.

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

A Escola Secundária do Fundão esteve presente na nossa formação escolar e por isso a nossa adaptação ao meio não podia ter sido melhor. Foi um reencontro muito feliz com docentes e funcionários que ainda por lá continuam a exercer funções. Sentimos muita preocupação e vontade de ajudar de todos, o que me apoiou bastante na nossa integração e tornou o ambiente de trabalho muito mais acolhedor. Já tínhamos uma boa opinião em relação ao funcionamento da Escola e agora ainda mais quando experienciámos mais detalhadamente que existe um compromisso comum de colaboração para o sucesso escolar dos alunos.

No grupo de educação física, que foi com quem passámos mais tempo, foi notória a boa disposição e união que existe entre todos, o que levou a que a lecionação das aulas e as atividades tivessem corrido sempre com normalidade. Sentimo-nos sempre apoiados e à vontade, com um voto de confiança que levava a que não existisse problemas em pedir a nossa colaboração.

As atividades organizadas pela Escola são sempre pensadas nas necessidades dos alunos e do que podemos visualizar, existe um grande leque de ofertas ao longo do ano que para além do seu conteúdo teórico prático, também desenvolvem nos alunos a sua consciência cívica e social e dão resposta a problemas que existem no seu quotidiano.

Perante todos estes desafios, houve um que foi irremediavelmente falha nossa, onde acabámos por não contribuir com a organização de uma atividade para a Escola, apesar da nossa motivação e de termos uma ideia já formulada. Adiámos durante demasiado tempo com a ideia de que iria ser possível realizar mais tarde, e quando no terceiro período estávamos realmente preparados para a fazer, este foi bastante curto e a Escola estava completamente lotada de atividades com os alunos. Uma ideia secundária e reformulada de forma mais simples, seria a de realizar a atividade apenas com as nossas turmas no tempo de aula, mas

viu-se bastante impossível de fazer durante apenas 1h30. A nossa intenção era a de fazer um percurso de orientação pela Escola com pontos estratégicos onde os alunos teriam de desempenhar uma tarefa. No final, veríamos as equipas que teriam melhores resultados e que realizavam o percurso no menor tempo. Estas tarefas que seriam supervisionadas por nós e outros alunos disponíveis, passavam pela concretização de vários tipos de nós numa corda através de vídeos, resposta a perguntas desportivas, tiro ao alvo, habilidades com bola, entre outras. Foi com muita pena nossa que esta atividade não foi para a frente, mas só nos serviu de lição para que no futuro as coisas sejam preparadas mais atempadamente e que não se espere pelo terceiro período para as concretizar.

3.3.3. Estudo de Turma

A turma do 10º ano pertence ao curso de Ciências e Tecnologia e acabou constituída por 21 alunos, tendo havido algumas entradas e saídas durante o 1º Período. Desta turma faziam parte 13 alunos do género masculino e 8 do género feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos.

Todos os alunos residem no conselho do Fundão, onde apenas 7 residem na cidade do Fundão e a grande maioria pertence a freguesias periféricas.

Relativamente ao percurso escolar, 9 alunos já acompanhavam a mesma Escola, 10 vinham de agrupamentos diferentes e 2 alunos foram repetentes. Um deles veio de Angola e o outro foi um repetente voluntário por ter mudado de curso e ter vindo de outro local do país. As disciplinas que apresentavam piores resultados no ano anterior foram Matemática, Português e Língua Estrangeira.

Em relação a casos clínicos, um dos alunos estava indicado como apresentar Necessidades de Saúde Especiais (NSE) devido a um problema de Autismo, tinha medidas no Plano Educativo Individual (PEI) mas que não estavam a ser implementadas por falta de autorização do Encarregado de Educação. Este aluno acabou por fazer tudo como os outros colegas, tendo apenas de ajustar a intensidade ao seu ritmo e de por vezes diminuir a dificuldade do exercício.

Através de uma Ficha Biográfica (anexo 11) preenchida pelos alunos na aula de apresentação, foi possível perceber que apenas 1/3 praticava exercício regularmente fora da Escola e apenas 4 destes competiam numa modalidade federada. Como já era esperado, no geral as modalidades que responderam ter mais dificuldade foi a Dança, Ginástica, Atletismo e Voleibol e as que mais gostavam foi Badminton, Basquetebol e Futsal.

De uma forma geral, foi uma turma bastante fácil de trabalhar, onde não se registaram grandes problemas perturbadores para o bom funcionamento das aulas, para além das típicas conversas paralelas, mas não muito exageradas e de por vezes se apresentarem demasiado agitados. Foi sempre uma turma bem-disposta, com intenções de aprender, prestáveis, com ambições bem definidas e que raramente se desviavam do pretendido.

Em relação às notas referentes ao presente ano, na totalidade das disciplinas a turma apresentou uma média de 14 valores, enquanto que na disciplina de Educação Física obteve 15,5 valores. As disciplinas em que obtiveram melhores resultados foi Biologia, Educação Física e piores resultados em Matemática e Físico-química.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

A relação com a comunidade é uma área que não se pode menosprezar sendo que esta também é de total importância para o sucesso do aluno. É um dever de todos os docentes e funcionários o de criar um ambiente acolhedor e de boas relações para que o aluno se sinta confortável, com gosto pelo ensino para que tenha as condições necessárias para ter o melhor rendimento escolar.

O diretor de turma terá de ser uma pessoa interessada, acessível, disponível e justa para que se consiga manter um grau de confiança e facilmente promova a que os alunos o procurem para lhes conseguir dar voz às suas opiniões e juntos resolverem os seus problemas.

Todo este envolvimento com o meio escolar serviu mais uma vez de aprendizagem para o futuro e para perceber que existem muitas características que um bom profissional precisa de ter. Não podemos contar só connosco, o trabalho não funciona e não dá frutos se não houver colaboração entre todas as partes, e o meio escolar é um bom exemplo disso.

4. Reflexão Final

Com a conclusão do Estágio Pedagógico e deste Relatório, procurámos refletir de uma forma crítica e construtiva sobre tudo o que foi realizado neste ano, levando connosco um conjunto de experiências onde sempre conseguiremos retirar algo para a nossa aprendizagem como futuros docentes. É inquestionável a importância que foi este ano na nossa maneira de ver e compreender o ensino. É o lugar onde realmente percebemos se estamos ou não à altura da responsabilidade e onde conseguimos ver se temos o que é preciso para conseguir formar alunos da melhor maneira possível. Todas as competências adquiridas, todo o conhecimento

aprendido e todas as dificuldades ultrapassadas vão fazer parte de nós e marcar o início de um processo que na nossa opinião terá de passar por uma constante aprendizagem que se deverá manter ao longo da vida como professor nesta área de estudos.

Estamos muito gratos da maneira como a Escola nos recebeu. Podemos dizer que foi uma experiência que superou as expectativas iniciais, desde todas as condições que nos foram fornecidas, a entreaajuda que sempre existiu entre os professores de EF, bom ambiente de trabalho entre pessoal docente e não docente e por último claro, a boa aceitação da nossa presença por parte dos alunos e a boa relação que sempre existiu entre nós, deixando mesmo um sentimento de saudade agora que esta fase chegou ao fim.

Foi um longo caminho de desafios e descobertas que no final podemos dizer que o trabalho praticado pelo nosso Professor orientador foi bastante útil na nossa aprendizagem, onde ficámos bastante convencidos com o seu método e estratégias de ensino. Os seus longos anos de experiência tanto de lecionação, como de formador de Estagiários, levou-nos a ser exigentes connosco próprios e a pensar ao pormenor nas nossas atitudes e ações na sala de aula e em como estas se refletem nos alunos.

O acompanhamento dos professores formadores e a colaboração dos colegas Estagiários foi fundamental, permitindo que a cada problema ou situação houvesse uma reflexão sobre os acontecimentos, debate de ideias e partilha de conhecimento permitindo uma evolução no sentido de sermos melhores profissionais. Foi criada uma boa base de trabalho, onde sempre que for necessário também será possível recorrer aos documentos para continuar a pôr em prática o que foi aprendido ou apenas para elucidar sobre as estratégias usadas.

Ao longo da nossa formação, foi essencial termos passado por todos os níveis de escolaridade, para além de todas as atividades e projetos em que participámos, para que de alguma forma conseguíssemos perceber as diferenças, preocupações e particularidades de cada um deles. A nossa Escola, teve ainda mais importância na medida em que nos deu a possibilidade de lidar com alunos com NSE, pois cada vez mais a integração destas crianças é feita no ensino regular e temos de estar preparados e habilitados para que consigamos promover o desenvolvimento das suas capacidades tal como qualquer outro aluno.

Vivenciar todas estas experiências inerentes ao Estágio, tornaram-nos professores mais refletidos e ao mesmo tempo com maior rapidez e eficácia de resposta devido à capacidade de prever e antever problemas inerentes à nossa prática. Vai sempre continuar a existir imprevistos durante a nossa prática letiva, mas estes só poderão ser ultrapassados e geridos o melhor possível através de um bom planeamento, rápida reflexão e resposta, proatividade e um diagnóstico adequado. Consequência destes pontos é também a nossa capacidade de mostrar liderança e controlo da turma, capacidade essa que foi sendo desenvolvida ao longo

de todo o processo e que só tem razões para melhorar. É espelho da confiança, do à vontade na instrução, preparação e bases, frutos do nosso trabalho e dedicação.

Sentimo-nos preparados para enfrentar a vida profissional, apesar do receio e nervosismo de como se fossemos voltar a fazer tudo pela primeira vez, mas o privilégio de poder vir a fazer aquilo que mais gostamos dá-nos vontade de querer alcançar qualquer objetivo e abraçar qualquer desafio.

5. Referências Bibliográficas

Alarcão, I. (1996). *Ser Professor Reflexivo*. In I. Alarcão (Ed.), *Formação Reflexiva de Professores - Estratégias de Supervisão* (pp. 171-189). Porto: Porto Editora.

Caires, S. (2006). Vivências e perceções do Estágio Pedagógico: contributos para a compreensão da vertente fenomenológica do “Tornar-se professor”. *Revista Análise Psicológica* 24(1): 87-98.

Godinho, D. (2010). *Relatório de Estágio Profissional*. Relatório de Estágio não publicado. Universidade do Porto.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos - Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Lisboa: Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física do Ensino Básico do 2.º Ciclo*. Lisboa: Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.

Projeto de intervenção no Agrupamento de Escolas do Fundão, Plano Estratégico para o Mandato 2018-2022.

Schon, D. A. (1987). *Educating the Reflective Practitioner*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Zenhas, A. (2006). *O papel do diretor de turma na colaboração Escola-Família*. Porto: Porto Editora.

Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

O desporto e a prática do exercício físico, constitui um dos fenómenos sociais com maior impacto no nosso tempo e, corretamente desenvolvido, representa uma importante fonte de valorização pessoal e de aumento da qualidade de vida nas pessoas. Por isso, consagrou-se internacionalmente a prática da educação física e do desporto como um direito fundamental e um elemento essencial da educação e da cultura. (Boto, Catalão, Ferreira, & Veigas, 2009).

Era então fundamental aproveitar este fenómeno para fazer crescer, melhorar e desenvolver aspetos ligados à atividade física nas Escolas, no entanto, por outro lado, assistimos hoje algo atónito e incrédulo, a um desinvestimento na Educação, nomeadamente no que diz respeito às ofertas lúdicas e desportivas e à desvalorização da Educação Física e do Desporto Escolar como meios privilegiados de educar a vontade, tão importantes na tomada de atitudes e comportamentos proativos e formulação de expectativas (Lucas, Monteiro & Pereira, 2012).

Entre outros autores, Vieira (2018) é da opinião que é na idade escolar que as crianças adquirem interesses e hábitos que se podem vir a manter na idade adulta, tendo aqui o professor um papel importante na forma como pode estimular os seus alunos a adquirirem estes hábitos, assumindo um papel impulsionador e dinamizador.

Tal como nos diz Santos (2009), compete então à Escola fazer a introdução das crianças e jovens na cultura física e assim incorporar a prática desportiva em atividades extracurriculares e mesmo curriculares. Onde na nossa opinião, sem deixar que esse tipo de projetos seja ultrapassado por outros da mesma importância e se mantenha fiel aos objetivos a que foram propostos. A escola deve funcionar como um verdadeiro centro de desenvolvimento da prática desportiva e o Desporto Escolar uma atividade acessível a todos os alunos, sem qualquer tipo de exclusão ou segregação. Por conseguinte, compete aos estabelecimentos de ensino divulgar este como um espaço alargado de interdisciplinaridade, um instrumento pedagógico e um fator de progresso e de futuro. Só assim este poderá evoluir e promover aos alunos a sua formação integral.

O Desporto Escolar, para a Direção-Geral da Educação Portuguesa, é um lugar que visa promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir

para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa (DGIDC, 2017). Não menos importante, o Desporto Escolar é ainda um meio relevante na formação desportiva, além de ser um campo que permite e potencia o desenvolvimento social, relacional e pessoal, dotando os alunos de competências fundamentais para o seu crescimento e para a sua vida futura (Basílio, 2014).

Esta área de atividades, tal como na disciplina de Educação física, são lugares onde esses objetivos e valores já falados são os ideais para serem trabalhados e transmitidos no recinto escolar. Dito isto e devido à importância já demonstrada nesta área de interesse e na evidente potencialidade ao nível da formação integral dos alunos, foi decidido realizar este estudo para perceber de que forma o Desporto Escolar é vivido, experienciado e compreendido por parte dos Professores de Educação Física relativamente ao Agrupamento de Escolas na qual são responsáveis.

Uma vez que o DE nos vai acompanhar ao longo da nossa carreira profissional, pareceu-nos interessante ter uma perceção do que os professores pensam acerca dos benefícios da prática do DE, do papel que este tem na formação dos alunos e da forma como este está a ser operacionalizado. Esta informação servirá para que no futuro possamos estar preparados para o que podemos vir a encontrar e para que possamos desenvolver a nossa atividade de acordo com o que seja melhor para o aluno.

Neste sentido, procurámos com este trabalho de investigação melhor identificar as fragilidades e problemas percecionados pelos Professores de Educação Física no que respeita ao Desporto Escolar e a sua intervenção no mesmo, procurando compreender a importância atribuída por estes ao Desporto Escolar, o seu reconhecimento e papel na Escola e na formação dos alunos, almejando também assim identificar motivos que podem conduzir a um menor interesse e participação nas atividades do Desporto Escolar pelos alunos.

2. Metodologia

Tendo em conta a necessidade do estudo e dos objetivos enunciados, optou-se por uma abordagem qualitativa de forma a explorar a perspetiva dos intervenientes e da sua experiência pessoal.

2.1. Participantes

A amostra na investigação foi selecionada através de critérios específicos que estivessem de acordo com o estudo pedido. Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos participantes foram: 1) ser Professor de Educação Física; 2) pertencer ao Agrupamento de Escolas do Fundão; 3) ser responsável por algum(s) grupo(s)-equipa(s) do Desporto Escolar no ano letivo 2018/2019.

Para o presente estudo, dos 8 professores que englobam o grupo de EF no agrupamento, 7 são responsáveis por orientar uma equipa. Os participantes têm idades compreendidas entre os 34 e os 58 anos e têm entre os 9 e os 35 anos de serviço. A Tabela 7 apresenta uma caracterização geral dos participantes.

Tabela 7.
Caraterização dos Participantes

Participantes	Sexo	Idade	Anos de Serviço	Modalidade Desportiva e Escalão
Part1	F	57	34	Ginástica Rítmica, infantil a juvenil
Part2	F	38	14	Futsal, iniciados masculinos
Part3	M	41	19	Basquetebol, Juvenis masculinos / Andebol, Infantis Masculinos
Part4	M	58	35	Futsal, juvenis femininos
Part5	F	34	9	Atividades Rítmicas Expressivas, infantil a juvenil
Part6	F	40	19	Natação, infantil a juvenil
Part7	M	47	23	Futsal, Infantis Masculino

2.2. Procedimentos

O instrumento utilizado na recolha dos dados foi um questionário de resposta aberta elaborado por nós (ver questionário anexo 12), que tinha como objetivo a perceção dos professores acerca do Desporto Escolar. As perguntas foram baseadas em temas referentes ao

projeto do Desporto Escolar e que fossem de encontro à problemática que queríamos aprofundar.

Os professores que aceitaram participar neste estudo, responderam por escrito, de forma individual e anónima ao questionário que lhes foi entregue via e-mail ou impresso. Primeiramente, o contacto inicial foi feito pessoalmente para que se pudesse informar dos objetivos do estudo e assinar o formulário de consentimento (anexo 13).

Apesar de prevermos a realização de uma entrevista semiestruturada através da gravação de áudio, de modo a que se pudesse orientar os participantes para a informação que para nós fosse mais relevante, tal não foi possível devido à falta de disponibilidade mostrada por alguns professores, o que para tornar o procedimento igual para todos levou a que alterássemos o procedimento tendo-se optado assim pela realização de um inquérito em forma de questionário.

A grande vantagem de se ter optado por uma abordagem qualitativa, está no facto de se poder trabalhar com questões mais descritivas e que se consiga compreender melhor a opinião e visão dos participantes e não apenas limitar-se às variáveis predefinidas de respostas de “sim” ou “não”. As grandes desvantagens que se retirou deste método, foi o de por vezes as perguntas serem abertas à interpretação, ou seja, os dados podem ser muito subjetivos e sucintos dependendo da qualidade de cada resposta, dificultando a análise dos resultados com precisão e conseguir retirar a totalidade do que foi pedido.

O questionário foi constituído por 9 perguntas, cada uma delas com a possibilidade de haver múltiplas perguntas no seguimento da mesma ideia. As perguntas foram distribuídas pelas seguintes dimensões de análise: Entendimento acerca do Desporto Escolar: compreender a perceção do professor para as vantagens e objetivos do Desporto Escolar e de que forma este é reconhecido pela Escola na formação dos alunos. Operacionalização do Desporto Escolar no Agrupamento: perceber que tipo de condições e apoio é dado pela Escola, quais os seus pontos fortes e fracos, promoção e divulgação da atividade, papel do professor e as principais preocupações e dificuldades, regularidade dos alunos nos treinos, motivos que os levam a participar e os motivos que os levam a desistir.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Uma vez que optámos por um trabalho de investigação de cariz qualitativo, a análise e tratamento dos dados deve ser ajustada a esta opção.

Após a recolha de dados e a partir da estruturação das perguntas, foi realizada uma análise das respostas fornecidas nos questionários que nos levou a identificar temas relevantes para a investigação do estudo.

Na etapa seguinte procedeu-se à atribuição de nomes aos temas e definiu-se o que de mais importante foi apresentado em cada um, dando exemplos com excertos das respostas para complementar esses mesmos temas.

Por fim, na etapa final, concretizou-se as discussões e conclusões que foram retiradas da investigação através do resto da informação encontrada.

Cada uma das respostas foi posteriormente comparada de forma a encontrar pontos em comum ou se eram verificadas diferença significativas entre cada perspetiva, levando-nos a traçar uma ideia clara para cada uma delas de acordo com os temas em questão.

3. Resultados

Os resultados que se seguem foram apurados através de uma análise temática realizada com os dados das respostas dos sete participantes. A partir dessa análise, foram identificados seis temas principais, que se apresentam na Tabela 8 (ver resultados dos questionários anexo 14).

Tabela 8.
Temas identificados a partir da análise temática

1)	Principais objetivos e vantagens do Desporto Escolar na formação dos alunos
2)	Reconhecimento dado ao Desporto Escolar
3)	Condições fornecidas aos Professores e Alunos
4)	Principais preocupações e dificuldades dos Professores
5)	Meios de promoção e divulgação
6)	Regularidade de alunos nos treinos e motivos que os levam a procurar ou abandonar o Desporto escolar

Tema 1: Principais objetivos e vantagens do Desporto Escolar na formação dos alunos

Neste primeiro tema, a totalidade dos participantes revela noção da importância que o DE tem na formação dos alunos, tendo sido referidos ao longo das respostas todos os pontos mais importantes também eles mencionados pela Direção-Geral da Educação no início deste documento.

Como pontos principais, 5 dos participantes apontam a promoção de um estilo de vida saudável e o desenvolvimento e aprendizagens do aluno a nível geral, e 4 dos participantes identificam ser este um local de vivências com princípios e competências associados.

“O Desporto Escolar é fundamental na formação dos jovens, pois praticar desporto promove o bem-estar físico e psicológico. Além disso o desporto incentiva e melhora a aptidão física e a redução da obesidade.” (Part5)

“...contribui para o desenvolvimento e a aprendizagem da criança, estimulando um melhor desempenho académico.” (Part2)

“Formação multidesportiva dos alunos. Aquisição de novas competências desportivas e motoras. Aperfeiçoamento das técnicas de base iniciadas assim como novos comportamentos táticos.” (Part3)

“Sentimento de pertença a um grupo assim como construção e reforço de condutas no caso de vitória ou derrota.” (Part3)

“Participar numa equipa de Desporto Escolar, reúne crianças de diferentes origens étnicas, culturais, religiosas e socioeconómicas. Tem um papel importante na promoção da cidadania ativa e da inclusão social... Aumenta a autoestima e promove um ambiente seguro e protetor para as crianças e ensina os jovens como resolver conflitos de forma não violenta.” (Part5)

“Maior vivência e intercâmbio com outras Escolas.” (Part7)

Por outro lado, os pontos que foram menos assinalados (2 Participantes), passaram pela importância da competição, cumprimento de regras, melhor desempenho académico, e 1 participante indicou a importância das noções de arbitragem, motivação escolar promovendo o absentismo e possibilidades de recrutamento para os clubes locais.

“Através da competição conseguem vivenciar a arbitragem, cumprimento de regras...” (Part1)

“Introdução de novas modalidades na comunidade local, potenciando a criação de novas seções desportivas nos clubes existentes. Aumento da base de recrutamento de modalidades nos clubes da comunidade local.” (Part3)

“Transmitir a perceção do nível de exigência da competição” (Part1)

Tema 2: Reconhecimento dado ao Desporto Escolar

O segundo tema está relacionado com o reconhecimento que a Escola dá ao DE, de forma a que promova a sua continuidade e de que forma esta retribui a participação dos seus alunos.

Dos participantes, 6 admitem que a Escola reconhece a importância do DE oferecendo todas as condições necessárias para a sua prática e que permitiu sempre a sua exploração e desenvolvimento.

“Através de nos permitir o desenvolvimento do projeto na Escola.” (Part1)

“O agrupamento reconhece a extrema importância do DE por isso permite que todas as condições estejam presentes para a prática do mesmo.” (Part5)

Por outro lado, um dos participantes refere não perceber este reconhecimento, apenas na questão de justificação de faltas ou quando existem resultados de mérito.

“Por norma não reconhece. Apenas quando da realização de algumas atividades em que as faltas são consideradas justificadas. Ou quando acontecem resultados de excelência.” (Part4)

Foi ainda assinalado por um dos participantes, que o reconhecimento é também feito através da entrega de medalhas e da importância que essa materialização significa para os alunos.

“Reconhece o trabalho dos alunos, premiando-os com medalhas (importância para os alunos a materialização dos torneios).” (Part1)

Tema 3: Condições fornecidas aos Professores e Alunos

Este tema está centrado nas condições que são fornecidas pela Escola para o bom funcionamento da atividade do DE e em que é que os professores sentem que poderia haver melhorias ou situações que devessem ser repensadas a esse respeito.

Da totalidade dos participantes, para as respetivas modalidades, 6 referiram que tinham o suficiente para que as atividades pudessem ocorrer com normalidade, desde o material para a prática, como espaço de treino, deslocações, coordenação, alimentação etc. O único problema apontado por estes foi o horário a que este era realizado, onde os alunos mostravam pouca disponibilidade.

“Oferece boas condições. Com exceção da carga horária dos alunos. Têm pouca disponibilidade para treinos e jogos. Além de aulas nos poucos tempos disponíveis nos horários dos alunos, são preenchidos com apoios e outro tipo de atividades.” (Part4)

“...deverá repensar as atividades dinamizadas nas horas abertas à comunidade escolar (APAS, recuperação de aulas...) do Desporto Escolar.” (Part3)

“O agrupamento tem um papel bastante importante pois é ele que permite que estejam reunidas todas as condições para a prática das diferentes modalidades. O número de treinos é suficiente e a carga horária na distribuição de serviço docente também. Temos todas as condições reunidas para as competições e deslocações.” (Part5)

Existiu apenas da parte de um participante, a insatisfação em relação à inexistência do material adequado para o nível competitivo em que o seu grupo estava inserido e do tempo contabilizado que não era o suficiente em alturas de competição o que acabava por conceder horas a mais. Foi também o único que apontou à Escola ter retirado um tempo destinado à prática do DE e que foi devido aos professores que o grupo conseguiu manter a atividade com consistência e distinção.

“A principal preocupação é a não existência do praticável na nossa Escola que seria algo necessário em momentos de competição” (Part1)

“Carga horária: 3/4h mais quando existe competição, dando mais horas do que as previstas” (Part1)

“Foi devido à custa da competência e persistência dos professores do Desporto Escolar que o grupo manteve a atividade com consistência e prémios.” (Part1)

Tema 4: Principais preocupações e dificuldades dos Professores

Para além dos problemas já apresentados em relação aos horários, do pouco tempo disponível dos alunos e a uma questão de material, existem ainda algumas preocupações indicadas pelos professores retratados neste tema. A falta de destaque que é dado aos resultados obtidos, da dificuldade que é de pôr em prática os objetivos gerais do programa de DE devido à organização das Escolas, o problema da formação para as modalidades e a possibilidade de existir mais um grupo/equipa de DE.

“Penso que neste ponto poderíamos ter ainda mais um grupo equipa de Desporto Escolar e a Escola deveria ter um dia dedicado ao Desporto Escolar envolvendo toda a comunidade. Deveria ter também uma cerimónia de entrega de prémios de valor e mérito para os alunos como mais destaque/resultados nas diferentes competições.” (Part5)

“...os objetivos gerais do DE, mas que depois é muito difícil de colocar em prática devido à organização das Escolas.” (Part4)

“A formação é extra-horário e é o professor que tem de procurar.” (Part1)

“Relativamente à formação poderíamos ter mais opções e mais formações na área.” (Part5)

“Relativamente à formação, nem sempre se consegue na área.” (Part7)

Um dos professores apontou ainda como dificuldades durante os treinos a questão da carência de formação desportiva dos alunos onde por vezes se torna complicado lidar com as suas personalidades e por outro lado em discordância com outras respostas, foi dito que o agrupamento apresentava já um grande leque de ofertas desportivas.

“As dificuldades por vezes centram-se na disponibilidade que alguns revelam em comparecer nos treinos e também no que diz respeito à sua formação, pois por vezes julgam-se melhores que os outros e por isso prejudicam o coletivo.” (Part7)

“Por ser um agrupamento relativamente grande, disponibiliza um grande leque de opções no que diz respeito aos grupos equipa” (Part7)

Tema 5: Meios de promoção e divulgação

O quinto tema foca essencialmente os meios de promoção e divulgação que são utilizados pela Escola e se existem outras estratégias que os professores sintam que poderiam ser utilizadas para conseguir captar mais jovens para as atividades.

Todos os participantes enumeraram meios viáveis de divulgação e os mais utilizados foram por meio de exposição de cartazes, convite e através da captação nas turmas referentes ao escalão. Outros menos utilizados, mas que também são referidos por alguns professores, são através do jornal da Escola, rádio e treinos abertos.

“São utilizados cartazes, individualmente, jornal olho vivo, rádio.” (Part1)

“Captação nas turmas correspondentes ao escalão, treinos abertos, cartazes, convites.” (Part3)

Foi ainda apontado que existem formas de promoção que não estão a ser devidamente aproveitadas, onde se inclui o envio por email dos alunos as informações dos vários grupos do DE, atividades de promoção com pouca divulgação e parcerias com os clubes locais.

“A Escola deveria enviar para os e-mails dos alunos as informações dos vários clubes de Desporto Escolar e no início do ano apoiar mais as atividades do grupo de educação física. No ano transato foi realizada uma atividade para promoção do Desporto Escolar, mas teve pouca divulgação por parte do agrupamento e tivemos poucos participantes, quando o objetivo

seria que a informação chegasse a todos os alunos da Escola e os motivasse para a prática.”
(Part5)

“Parceria com Clube de Natação e Triatlo.” (Part6)

Tema 6: Regularidade de alunos nos treinos e motivos que os levam a procurar ou abandonar o Desporto Escolar

O último tema está construído em torno da opinião dos professores em relação ao aluno, do que o faz gostar de ir ao DE e do que o faz desistir. Na Tabela 9 apresentam-se os resultados que representam a percentagem de alunos inscritos nos 8 grupos/equipa que frequentam com regularidade as atividades do Desporto Escolar.

Tabela 9.
Percentagem de alunos inscritos nos grupos/equipas do Desporto Escolar

Percentagem de Inscritos	Grupos/Equipas
+ 75%	2 - Ginástica Rítmica infantil a juvenil, Atividades Rítmicas Expressivas infantil a juvenil
Entre 50% e 65%	4 - Futsal, iniciados masculinos, Basquetebol Juvenis masculinos, Andebol, Infantis Masculinos, Futsal Infantis Masculino
- 50%	2 - Futsal juvenis femininos, Natação infantil a juvenil

Em relação aos motivos que levam os alunos a procurar o DE que mais foram salientados pelos participantes foram o gosto pela modalidade e pelo desporto e o convívio com os colegas. Outros motivos apresentados passavam pela procura de novas experiências desportivas, aperfeiçoamento da técnica, procura de um nível competitivo e para melhorar a condição física.

“Participação com os amigos; experimentar novas modalidades; vivenciar e aperfeiçoar as técnicas desenvolvidas nas aulas de EF” (Part3)

“Os alunos procuram o Desporto Escolar porque apreciam alguma modalidade desportiva, para passarem tempo de qualidade com os colegas ou para serem mais saudáveis.” (Part5)

“Em primeiro lugar, porque gostam da modalidade que lhes é proporcionada e também porque gostam de praticar desporto. Também porque gostam de competição e é uma forma de se deslocarem a outras Escolas e conhecerem outros alunos.” (Part7)

Pelo contrário, os motivos que mais foram abordados em relação às desistências e falta de continuidade no projeto, deve-se principalmente, sendo comum a todas as respostas, a incompatibilidade de horários com outras atividades e dos maus resultados académicos que levam muitas vezes à ida de aulas de apoio, explicações particulares ou castigos por parte dos pais.

“Muitas desistem porque têm outras atividades ou castigos.” (Part1)

“Abandonam o Desporto Escolar pelos maus resultados académicos ou por outras atividades que se desenvolvem no mesmo período/horário.” (Part2)

“Perdem o interesse pelos motivos já expressos, dificuldade em conciliar com o restante horário da Escola e com algumas atividades extraescolar (explicações, música etc...)” (Part4)

“Abandonam a modalidade quando têm resultados menos positivos em alguma das outras disciplinas e os pais os obrigam a estudar nas horas dos treinos ou os obrigam a ir para explicações fora da escola.” (Part5)

4. Discussão

O Desporto Escolar apresenta grande relevância no processo educativo dos jovens, evidenciada pela sua prática e pelo elevado poder de socialização que o caracteriza, através de novas experiências, prática e realidades (Teixeira, 2007).

Para Pontes, Minderico e Vieira (2011), os contributos e benefícios do Desporto Escolar para o desenvolvimento das crianças/adolescentes e para o Sistema Educativo podem ser sistematizados em quatro diferentes áreas: a área Social - alunos fisicamente ativos estão mais integrados; a área Fisiológica - alunos fisicamente ativos são mais saudáveis; a área Afetiva - alunos fisicamente ativos são mais felizes e a área Cognitiva - alunos fisicamente ativos aprendem melhor e de uma forma mais rápida.

Quando perguntado aos professores sobre os principais benefícios que o Desporto Escolar tinha na formação dos alunos, a totalidade dos participantes revela noção da sua importância e as suas opiniões encontraram-se em linha com os objetivos estratégicos propostos pelo Gabinete do Desporto Escolar da DGIDC afeto ao Ministério da Educação.

“O Desporto Escolar é fundamental na formação dos jovens, pois praticar desporto promove o bem-estar físico e psicológico. Além disso o desporto incentiva e melhora a aptidão física e a redução da obesidade.” (Part5)

“Formação multidesportiva dos alunos. Aquisição de novas competências desportivas e motoras. Aperfeiçoamento das técnicas de base iniciadas assim como novos comportamentos táticos.” (Part3)

“Participar numa equipa de Desporto Escolar, reúne crianças de diferentes origens étnicas, culturais, religiosas e socioeconómicas. Tem um papel importante na promoção da cidadania ativa e da inclusão social... Aumenta a autoestima e promove um ambiente seguro e protetor para as crianças e ensina os jovens como resolver conflitos de forma não violenta.” (Part5)

Após a análise dos resultados, é facilmente perceptível que os professores estão bem familiarizados com a importância que o DE tem para a formação dos alunos e são muitos os autores que nas suas publicações mencionam essa mesma importância educativa.

É através da Educação Física e do Desporto Escolar que muitas crianças e jovens têm o seu único contacto e promotor da oferta de atividades físicas. Nesta perspetiva Garcia (1999) acrescenta mesmo que a Escola deve também ir ao encontro das modas, mesmo as mais efémeras, porque são elas que melhor cativam a juventude, podendo contribuir de forma significativa para a aquisição de verdadeiros hábitos desportivos.

São este tipo de estratégias que são necessárias para atrair o público jovem, tem que haver uma sintonia entre as atividades existentes e o querer dos alunos de forma a tentar reverter os resultados de assistência aos treinos que foram indicados pelos professores no questionário deste estudo. Tal como se verifica no trabalho realizado por Handy (citado por Pina 2002, p. 27), *“para preparar o futuro é necessário compreender o presente”*, ou seja, é condição importante compreender o que está de errado agora para que mais tarde seja possível uma intervenção que se traduza em melhores decisões em relação à organização e melhoria dos serviços prestados no âmbito escolar.

O objetivo deste estudo está então no seguimento desta ideia, é necessário conhecer o trabalho realizado pelos professores, desde as suas condições de trabalho, as dificuldades sentidas e as suas ideias para o melhor funcionamento do projeto, para que também nós, futuros professores, para além de sabermos com o que vamos encontrar, poderemos ajudar a melhorar em cada local que passarmos.

A qualidade dos serviços das Escolas é constantemente posta em causa nos dias de hoje, muito devido aos níveis de exigência serem cada vez mais elevados. Há, portanto, necessidade de apresentar respostas adequadas, em tempo útil, às exigências que vão

surgindo ao nível do Desporto Escolar. A Escola, nomeadamente ao nível de recursos, deve estar à altura desses desafios apresentando o seu corpo docente como uma mais valia e fazendo transparecer para a sociedade civil indicadores de boa qualidade, quer educacional quer organizacional, principalmente quando se trata de educar e formar desportivamente os alunos que participam nas atividades do Desporto Escolar (Santos, 2017).

Com o que foi observado nos resultados, o problema da participação nas atividades do DE terem sido medianos não estava tanto na qualidade dos serviços, pois a totalidade dos participantes afirmaram ter todas as condições para que fosse possível desenvolver a sua atividade (tirando um caso de falta de material que se exige para um nível avançado de competição).

“O agrupamento tem um papel bastante importante pois é ele que permite que estejam reunidas todas as condições para a prática das diferentes modalidades. O número de treinos é suficiente e a carga horária na distribuição de serviço docente também. Temos todas as condições reunidas para as competições e deslocações.” (Part5)

Nem se pode verificar, em termos de má promoção e divulgação usados, onde dificilmente os alunos não teriam acesso à informação dos vários grupos que estariam em funcionamento.

“São utilizados cartazes, individualmente, jornal olho vivo, rádio.” (Part1)

“Captação nas turmas correspondentes ao escalão, treinos abertos, cartazes, convites.” (Part3)

Os participantes basearam-se sim, na indisponibilidade dos alunos devido a outro tipo de atividades durante o mesmo período, tais como explicações particulares, aulas extras ou até mesmo castigos da parte dos pais devido aos maus resultados escolares.

“Abandonam o Desporto Escolar pelos maus resultados académicos ou por outras atividades que se desenvolvem no mesmo período/horário.” (Part2)

“Abandonam a modalidade quando têm resultados menos positivos em alguma das outras disciplinas e os pais os obrigam a estudar nas horas dos treinos ou os obrigam a ir para explicações fora da escola.” (Part5)

O que por sua vez, Sobral (1996) indica-nos que a prática de exercício físico na Escola, nomeadamente no que diz respeito a atividades extracurriculares, como é o caso do Desporto Escolar, pode envolver os alunos, ajudá-los a identificarem-se mais com a comunidade educativa e, deste modo, levá-los também a obter resultados académicos mais elevados.

Tudo indica que a Escola está então a tratar o problema com resoluções erradas e o aproveitamento escolar e o nível de abandono poderiam estar a ser combatidos de outra forma. A Escola tem de desempenhar um papel relevante na consciencialização dos seus alunos para os benefícios da prática desportiva e de outros tipos de programas extracurriculares que despertem o seu interesse e os afastem de determinados perigos da sociedade.

Na pele de profissionais do ensino de Educação Física, e em quem são declarados a importância do seu trabalho, mas que de alguma forma não se obtém o reconhecimento devido, custa ainda mais ouvir que quanto ao DE a situação ainda é mais grave. Sorrateiramente se vão disponibilizando menos horas para cada grupo/equipa e escandalosamente se sentem indícios de que a vontade ministerial é a de erradicar de vez o desporto na Escola (Azevedo, 2012). Facilmente se questiona o porquê e do sentido que faz em banir da Escola uma atividade tão acarinhada e necessária aos alunos.

A nosso ver, uma das soluções passaria por existir um maior equilíbrio entre o horário do plano curricular e o horário definido para este tipo de atividades ou projetos, onde são igualmente importantes e desafiantes para os alunos. Tal como foi dito por um dos participantes, é necessário repensar-se as atividades dinamizadas pela escola durante o tempo definido para o Desporto Escolar.

“...deverá repensar as atividades dinamizadas nas horas abertas à comunidade escolar (APAS, recuperação de aulas...) do Desporto Escolar.” (Part3)

Em relação a outro dos aspetos importantes referenciados pelos temas deste estudo, passa pelo porquê de os alunos escolherem o DE como atividade para os seus tempos livre.

Constantino (2006), diz-nos que o Desporto Escolar produz dinâmicas de grupo em ambiente educativo que poderão ser claramente potenciadoras do desenvolvimento de valores como: o humanismo, a verdade e a honestidade, a solidariedade, o respeito, a lealdade, a disciplina, a coragem, o exercício da liberdade, a tolerância nas relações humanas e o respeito pelas regras. É em torno destes valores que se pode construir aquilo que vulgarmente se chama o “Espírito Desportivo” ou “Fair-play Desportivo”.

Estes valores associados acabam invisíveis aos olhos dos alunos e o que os leva realmente a ter como principais motivações e o que os leva a procurar o DE a partir das respostas dos participantes são o gosto da modalidade e do desporto em geral, o convívio com os colegas, a procura de novas experiências desportivas, aperfeiçoamento da técnica, procura de um nível competitivo e para melhorar a sua condição física.

“Participação com os amigos; experimentar novas modalidades; vivenciar e aperfeiçoar as técnicas desenvolvidas nas aulas de EF” (Part3)

“Os alunos procuram o Desporto Escolar porque apreciam alguma modalidade desportiva, para passarem tempo de qualidade com os colegas ou para serem mais saudáveis.” (Part5)

“Em primeiro lugar, porque gostam da modalidade que lhes é proporcionada e também porque gostam de praticar desporto. Também porque gostam de competição e é uma forma de se deslocarem a outras Escolas e conhecerem outros alunos.” (Part7)

A ligação entre o Desporto Escolar e a Educação Física emerge como uma relação de complementaridade, sempre na perspetiva do desenvolvimento integral do aluno, fomentando a aquisição e prática de hábitos regulares de prática desportiva. O Desporto Escolar é uma oportunidade para os alunos praticarem e se aperfeiçoarem numa modalidade desportiva que vá de encontro aos seus interesses e que nas aulas de educação física não têm oportunidade de o fazer. Entendemos que assume uma posição intermédia entre o desporto indicado na educação física e o desporto de rendimento, sendo muitas vezes o trampolim para o desporto federado ou para um clube (Basílio, 2014).

Uma das preocupações mais indicadas pelos professores, indicada por 3 dos participantes, era a falta de formação disponível na área, esta ser extra-horário e de ter de ser o próprio a procurar e a se informar. Este ponto seria para nós também bastante importante, pois devia existir outro tipo de orientação já que existem este tipo de problemas. Falando no caso do DE, os alunos que passam por esta experiência, têm de obrigatoriamente aprender mais do que aquilo que é ensinado nas aulas de educação física pois é em muitos casos o porquê de estes escolherem esta atividade.

“A formação é extra-horário e é o professor que tem de procurar.” (Part1)

“Relativamente à formação poderíamos ter mais opções e mais formações na área.” (Part5)

“Relativamente à formação, nem sempre se consegue na área.” (Part7)

Posto isto, é fundamental continuar com o trabalho que o Desporto Escolar já conquistou, dada a sua importância no processo educativo e ao representar para além de um espaço de prática desportiva de competição e lazer, um elemento fundamental na educação para a cidadania das crianças e jovens (Santos, 2009). É tempo de dar importância à opinião dos professores e alunos daquilo que existe a melhorar e a renovar para que seja o mais vantajoso e de acordo com os interesses de todos.

5. Conclusão

O propósito do nosso trabalho de investigação vem de acordo com as fragilidades e problemas apresentados nos dias de hoje que afetam a EF e o DE em particular, na qual parecem conduzir a menos interesse, menos participação nas atividades e a falta de reconhecimento. A partir da nossa vivência e dos problemas sentidos neste âmbito do DE que é comum a todos os professores, decidimos aprofundar melhor este tema e perceber as causas, o porquê e o que pode ser alterado para inverter esta tendência.

As primeiras conclusões que chegámos, foi que os professores compreendem e identificam as vantagens e a importância que o DE tem na formação dos alunos.

Em relação à regularidade de alunos nos treinos do DE, os resultados apontam apenas para uma elevada satisfação dos alunos que frequentam este tipo de atividades. Os principais motivos apontados nos questionários feitos aos professores para existirem estes resultados, foram maioritariamente indisponibilidade de horário devido a outras atividades ou dos maus resultados académicos que levam muitas das vezes à ida de aulas de apoio, explicações particulares ou castigos por parte dos pais.

Não se conseguiu verificar ser um problema de má promoção ou pouca divulgação dos grupos existentes, pois através das estratégias usadas dificilmente os alunos não teriam acesso à informação dos vários grupos que estariam em funcionamento

Pelo contrário, os motivos que levam os alunos a procurar o DE que mais foram salientados pelos participantes foram o gosto da modalidade e do desporto em geral, o convívio com os colegas, a procura de novas experiências desportivas, aperfeiçoamento da técnica, procura de um nível competitivo e para melhorar a sua condição física.

Sendo o DE um meio tão importante na formação pessoal, social e desportiva do aluno, foi apontado pelos professores, que o reconhecimento dado pela Escola à participação dos alunos apenas passa pelo fornecimento das condições necessárias para a sua prática, onde deixa algo a desejar em relação ao valor dado àqueles que mais destaque obtiveram nas diferentes competições, onde podia então ser feito um dia dedicado ao DE envolvendo toda a comunidade e uma cerimónia de entrega de prémios monetários e de mérito, de forma a que os alunos se sentissem mais apoiados e importantes no projeto.

O apoio dado aos professores em relação à sua formação para as modalidades também foi uma preocupação muito apontada no questionário. A pouca formação disponível na área, esta ser extra-horário e de ter de ser o próprio a procurar e a se informar foram alguns dos problemas encontrados para que esta questão não tenha ainda sido resolvida, ficando apenas

o testemunho de alguns professores que se sentem desapoiados e com uma orientação debilitada.

O Desporto Escolar é uma atividade felizmente presente na generalidade das Escolas portuguesas. Acreditamos que de todas as atividades é aquela que mais enriquece as Escolas, tanto pela sua diversidade desportiva, como pelo número de alunos e organizações que a constitui, que transmite toda esta dinâmica de competição saudável que fica ao acesso de todos e para todos. Posto isto, seria importante que este projeto conseguisse crescer ainda mais, com mais ideias inovadoras e que faça parte do gosto de um maior número de criança, dos mais pequenos aos mais velhos. Esse plano só seria possível se existisse um esforço conjunto entre o Ministério da Educação e a direção das Escolas de fazer um trabalho de investigação tal como o que foi feito neste relatório, para dar mais voz e força à opinião dos professores e alunos daquilo que existe a melhorar e a renovar para que seja o mais vantajoso e de acordo com os interesses de todos.

Este estudo contém, todavia, várias limitações, como por exemplo o facto de o método utilizado ter sido um questionário e não uma entrevista semiestruturada e orientada feita através da gravação de áudio, onde o principal problema encontrado foi a de por vezes as perguntas fornecidas não serem totalmente respondidas. Também a amostra, nomeadamente o reduzido número de participantes e todos eles docentes de uma única Escola, influenciará os resultados obtidos pelo que não se poderá extrapolar os resultados para outras realidades.

Em futuras investigações sugere-se a utilização de uma amostra de maiores dimensões, de diferentes realidades e de diferentes locais do país, para que se consiga perceber melhor a situação geral e não apenas a de um estabelecimento escolar. O tema 6 da Regularidade de alunos nos treinos e motivos que os levam a procurar ou abandonar o Desporto Escolar, deveria ainda ser dividido por escalões, para se perceber qual das faixas etárias é mais afetada, se os motivos são os mesmos e porquê.

6. Referências Bibliográficas

Azevedo, C. (2012). *A Escola Como Oficina da Humanidade. O Contributo do Desporto Escolar*. Porto: Universidade do Porto.

Basílio, S. (2014). *Um olhar sobre o Desporto Escolar*. Braga: Universidade do Minho

Constantino, J. (2006). *Desporto: geometria de equívocos*. Lisboa: Livros Horizonte.

DGIDC. (2017). *Programa para o Desporto Escolar 2017 - 2021*. Lisboa: Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular.

Garcia, R. (1999). Da Desportização à Somatização da Sociedade. In J. Bento, R. Garcia & A. Graça. *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte

Lucas, M., Pereira, B., & Monteiro, A. (2012). *Desporto Escolar: uma construção a partir dos valores*. Braga: Universidade do Minho.

Minderico, C., Vieira, P., & Pontes, J. (2011). *Benefícios da Atividade Desportiva*. Revista Noesis nº 84. Editorial do Ministério da Educação. Lisboa.

Pina, M. (2002). Desporto Escolar: Estado atual e Prospetiva. *Revista Horizonte*, 17(101), 25-35

Santos, J. (2009). *Atributos da qualidade da competição desportiva escolar: estudo comparativo entre as perceções dos praticantes e respetivos encarregados de educação*. Funchal: Universidade da Madeira: Departamento de Educação Física.

Santos, J. (2017). *Objetivos estratégicos do Desporto Escolar e a sua aplicação no contexto real de prática - Perceção da comunidade escolar*. Porto: Universidade do Porto.

Sobral, F. (1996). Consequências psicológicas do Desporto Escolar: uma ótica exterior à Psicologia. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Teixeira, P. (2007). *O Desporto Escolar: estudo dos serviços prestados nas Escolas básicas do 2º e 3º ciclo do concelho de Gondomar*. Porto: P. Teixeira. Porto: Universidade do Porto.

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). *Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar*. Lisboa: Revista de Psicologia - Portal dos Psicólogos.

Vieira, J. (2018). *Será que é necessário e possível reinventar os princípios do treino de jovens?* Seminário internacional Treino de Jovens (não publicado). Instituto do Desporto de Portugal.

Anexos

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO DE AULA

UNIDADE DIDÁTICA: VOLEIBOL

AULA Nº 97 e 98

ANO: 10º CT1

DATA: 10/5/2019 - 3ª Feira – 10h05/11h35

Relatório Elaborado por:

- Docente Responsável: António Belo
- Estagiário Responsável: Luís Orelhas
- Estagiário Observador: Miguel Pereira

1 - Objetivos Específicos: Consolidar as noções de posição base, deslocamentos, colocação de bola e remate. Estimular a criação de estratégias de equipa

2 – Descrição dos Exercícios:

Parte Inicial

Turma dividida em 12 alunos para cada lado da rede. De um lado da rede jogam ao jogo do “Volei Cesto”, onde era um jogo de passes com a bola de voleibol em grupos de 3 a tentar encestar num poste de corfebol. Do outro lado da rede era uma variante do jogo da apanhada com bola.

Parte Fundamental

Na parte fundamental a turma estava dividida em 2 estações, uma estação dentro do campo de voleibol com exercícios em fila de remate e na outra estação com exercícios de consolidação técnica frente a frente. No fim foi feito jogo 4x4 em metade do campo com a estação de consolidação técnica a funcionar na mesma para os alunos que ficavam de fora.

3 – Organização da Aula: Na parte inicial a turma estava dividida em 2 campos a realizar jogos de ativação muscular. No primeiro jogo onde tinha os postes de corfebol estes estavam a ser utilizados demasiado baixos, o que levou o Luís a aumentar a sua altura pois estava a tirar o objetivo do exercício. No segundo jogos existiu uma falha de organização com os coletes dos alunos que estavam a apanhar. Estes estavam sempre a parar para tirar e trocar o colete com o colega que foi apanhado o que estava a tirar um pouco do ritmo do exercício. Passado algum tempo o Luís apercebeu-se e fez a alteração de os alunos apenas usarem os coletes ao pescoço para haver uma troca mais fácil e rápida. Foi ainda diminuído o campo desse jogo pois estava demasiado grande. Nos exercícios da parte fundamental da aula, a organização não foi feita da melhor maneira, estava a haver muita sobreposição dos grupos e muita confusão com as bolas. Deveria ter sido mais rígido na colocação e disposição da turma, tanto durante a explicação como depois na retificação.

4 - Posicionamento do Professor: Colocação maioritariamente correta por fora dos campos com visão para toda a aula

5 - Tempo (Instrução, Transição, Organização): A aula começou e terminou no horário previsto, com tempos de exercitação dos exercícios adequados. Existiu apenas um ponto negativo na transição do aquecimento para o primeiro exercício da parte fundamental, onde demorou algum tempo para as coisas começarem a funcionar devido à organização dos grupos e da sua disposição no campo

6 - Feedback's: O Luís tem sempre a preocupação de dar o melhor feedback e de tentar ser o mais interventivo possível, mas penso ser um ponto que tenha de melhorar e que resulta da experiência. Tentar ser mais assertivo e diminuir o máximo de tempo possível sem um feedback ou ajuste técnico.

7 - Comunicação / Transmissão: Ser mais explícito na explicação, os alunos por vezes ficam sem saber bem o que fazer. Ser mais claro e falar em todos os pontos necessários para que o exercício consiga decorrer sem problemas, sem esquecer em definir um objetivo.

7 - Aprendizagem / Evolução / Empenho dos alunos: Relativamente à aprendizagem dos alunos esta serviu de consolidação dos aspetos técnicos da modalidade. Na maioria dos alunos terá de existir um maior empenho individual técnico pois sentem algumas dificuldades que depois são mais visíveis em situação de jogo. Têm de aproveitar melhor o tempo para evoluir e não apenas fazer por fazer.

8 - Clima / Disciplina: Devido à desorganização que existiu na parte fundamental da aula esta acabou por criar um pouco de confusão e falta de disciplina, mas existiu sempre um clima aceitável.

9 - Densidade Motora: Devido à unidade didática abordada ser o voleibol tornou a aula um pouco parada, muito também devido à motivação que os alunos demonstram pela modalidade e pela sua baixa qualidade técnica que faz com que não introduzam a intensidade necessária. Onde existiu maior densidade motora foi na parte inicial da aula com os 2 jogos, mas que mesmo assim não pareceu terem apresentado cansaço.

10 - Análise Pontos Fortes e Pontos Fracos

Pontos Fracos da Orientação
<ul style="list-style-type: none">○ Aula bem estruturada no plano, mas depois na prática a não funcionar tão bem. Erros de organização nos exercícios e disposição dos alunos no campo;○ Ser mais rigoroso nas regras. Alunos não estavam a respeitar as medidas do campo no jogo da apanhada. É importante os alunos respeitarem as regras do jogo;○ Ser mais explícito na explicação, os alunos por vezes ficam sem saber bem o que fazer. Ser mais claro e falar em todos os pontos necessários para que o exercício consiga decorrer sem problemas;○ Dar objetivo aos exercícios, por exemplo na estação de fora no exercício de passe e manchete definir metas como 10 seguidos;○ Disse logo todas as variantes de exercícios na estação de fora o que levou os alunos a apenas fazerem o que lhes apetecia. Podia ir referindo à medida que os alunos iam fazendo para que estes passassem por todos.○ Existiu pouca densidade motora;○ Rendimento dos alunos não mostra ser o melhor de uma forma geral na parte ligada

à modalidade. Os jogos acabam por ser mais desafiantes e interativos para eles.

Pontos Fortes da Orientação

- É preocupado em tentar dar o máximo de feedbacks, tenta ser interventivo;
- Bom clima de aula apesar de por vezes se ter tornado confusa
- Posicionamento. Preocupa-se em tentar passar por todo o lado;
- Tempo disponível para a prática;
- Ligação com os conteúdos da aula anterior
- Soube inovar nos exercícios do aquecimento

P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Miguel Pereira	AULA N.º	2	LOCAL	Pavilhão Municipal do Fundão PAV1	ANO/TURMA	6º A
DATA	14-3-2019	HORA	11h45-13h15	DURAÇÃO	90 min - tempo real 65'	N.º DE ALUNOS	22
MET	Voleibol		Função Didática: Exercitação e introdução				
Material	10 bolas de voleibol, rede, conjunto de cones e sinalizadores, 5 arcos.						
Objetivos da Aula	<p>Objetivos Específicos: Consolidação do passe, serviço por baixo, introdução do jogo 3x3</p> <p>Aptidão Física: Desenvolver as capacidades coordenativas, orientação espacial, deslocamentos, coordenação e reação.</p> <p>Conceitos Psicossociais: Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade. Desenvolvimento do espírito de equipa</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecimento do Regulamento, componentes fundamentais das técnicas e compreensão tática</p>						

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	CRITÉRIOS DE ÊXITO	ASPETOS A CONSIDERAR	⌚
<p>AQUECIMENTO Estimular as principais estruturas musculares e articulares. Prevenir lesões.</p> <p>O último a ser apanhado ganha</p> <p>Jogo lúdico para predispor e motivar os alunos para a aula</p>	<p style="text-align: center;">PARTE INICIAL</p> <hr/> <p>Chamada</p> <p>Reunir a turma em semi-círculo e dar-se as informações dos objetivos e organização da aula.</p> <p>Jogo da Corrente: Jogo a meio campo onde começam 2 elementos a apanhar em separado. Sempre que apanharem alguém estes dão as mãos e vão ter de ir apanhar os próximos de mãos dadas. Sempre que tiverem 4 elementos a corrente parte e os alunos separam-se ao meio (2 de cada lado) ficando assim mais grupos a apanhar. A cada grupo de 4 separam-se.</p>	<p>Cooperação dos grupos para conseguirem apanhar todos os elementos</p>	<p>Diminuir o campo se existir muito espaço e houver muita dificuldade em apanhar</p> <p>Quem for apanhado em último começa no próximo jogo a apanhar</p>	<p>T10'</p> <p>11.55</p>
<p>Ganha quem fizer o circuito mais rápido.</p> <p>Dar intensidade ao plano.</p>	<p style="text-align: center;">PARTE FUNDAMENTAL</p> <hr/> <p>Jogo de estafetas</p> <p>5 filas de 4/5 alunos. À sua frente estão 3 cones separados por 3 metros cada. O primeiro da fila tem um arco e o objetivo é ir levar o arco em velocidade ao primeiro cone e voltar para trás da fila. O segundo da fila tem de ir buscar o arco ao primeiro cone e colocá-lo no segundo cone e assim sucessivamente até levar o arco</p>	<p>Sentimento competitivo</p> <p>Saber ganhar e perder</p> <p>Trabalho de grupo</p>	<p>Exemplificar</p> <p>Fazer equipas mistas e equilibradas</p> <p>Arco começa no chão para todas as equipas</p> <p>-Alunos só saem assim que o aluno anterior chegar</p>	<p>T15'</p> <p>12.05</p>

	<p>até aos 3 cones e fazer o mesmo percurso para trás.</p> <p>Variantes na saída: alunos têm de sair sentados de frente; sentados de costas; dar a volta à fila antes de sair</p> <p>Variantes do circuito: fazer o percurso de ida (apenas) ao pé cochinho; pés juntos; andar rápido; (a volta continua em velocidade).</p>		Quando a equipa acabar levantar o arco no ar para ajudar a perceber qual chegou primeiro	
<p>Adaptação</p> <p>Fazer 5 passes seguidos. Aumentar de 5 em 5 assim que consigam</p>	<p>Dividir turma em pares</p> <p>Pequeno aquecimento com mobilização da bola no ar durante alguns minutos ao longo da rede pequena de voleibol.</p> <p>Fazer auto-passe na receção e depois passar ao colega.</p>	<p>Rapidez nos deslocamentos</p> <p>Posição de passe por baixo da bola</p>	<p>Exemplificação do movimento</p> <p>(aproveitar este tempo para fazer as marcações dos campos para o resto dos exercícios)</p>	<p>T25'</p> <p>12.20</p> <p>5'</p> <p>+</p> <p>10'</p> <p>+</p>
<p>serviço por baixo</p>	<p>Grupos de 6, 3 de cada lado da rede.</p> <p>Ex1. Aluno com bola faz o serviço. Do outro lado o colega tem de agarrar a bola com as duas mãos. De seguida passa a bola por baixo da rede para o colega seguinte</p> <p>Ex2. Tentar fazer a receção com toque de dedos e agarrar</p>	<p>Direção no serviço</p>	<p>Toda a gente faz o serviço do mesmo lado.</p> <p>Passados 2' troca o lado</p> <p>(Usar grupos de 6 para ser mais fácil o transfer das equipas para o jogo 3x3)</p>	<p>10</p>
<p>Jogo até aos 10</p>	<p>Jogo 3x3</p> <p>Usar apenas passe de dedos</p>	<p>Utilização dos conhecimentos aprendidos</p>	<p>- Para começar o jogo usa-se o passe por cima.</p> <p>- Trocar de equipas quando jogos acabarem</p>	<p>T10</p> <p>12.45</p>

	PARTE FINAL			T5 12.55
Retorno à calma	<p>A turma toda ajuda a arrumar o material</p> <p>Juntar a turma em semi-círculo e realizar vários alongamentos dos membros inferiores e superiores</p> <p>Reflexão da aula</p> <p>Esclarecimento de dúvidas</p>			

Grupo 1:

Grupo 2:

Grupo 3:

EDUCAÇÃO FÍSICA – ITENS DE AUTOAVALIAÇÃO - ENSINO BÁSICO

NOME: _____ Nº: _____

ANO/TURMA: _____

EDUCAÇÃO FÍSICA	1º PERÍODO				2º PERÍODO				3º PERÍODO			
	PM	ZS	ZO		PM	ZS	ZO		PM	ZS	ZO	
APTIDÃO FÍSICA (15%)												
ACTIVIDADES FÍSICAS (45%)	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
CONHECIMENTOS (10%)	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
ATITUDES/VALORES (30%)	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
CLASSIFICAÇÃO FINAL												
PM – PRECISO MELHORAR; ZS – ZONA SAUDÁVEL; ZO – ZONA ÓPTIMA I – INSUFICIENTE; S – SUFICIENTE; B – BOM; MB – MUITO BOM												

ANEXO 4

Planeamento Anual - 10º CT2 Ano Letivo 2018/2019

1ª Período	Setembro				Outubro								
	18 pav1	21 pav3	25 Pav1	28 Pav3	2 Pav1	9 Pav1	12 Pav3	16 Pav2	19 Pav4	23 Pav2	26 Pav4	30 Pav2	2 Pav4
Modalidades	Voleibol	Badminton	Voleibol	Badminton	Voleibol	Voleibol	Atletismo Andebol	Basquetebol	Ginástica	Basquetebol	Ginástica	Basquetebol	Ginástica
Conteúdos	Apresentação	Avaliação Diagnóstica, Pega da Raquete, Clear, Lob	Avaliação Diagnóstica	Serviço Curto		Manchete para o Passador	Corrida de Velocidade 40m / Recepção, circulação da bola, Organização defensiva	Avaliação Diagnóstica: Passe/Recepção, lançamento na passada, drible de progressão e ocupação dos espaços	Avaliação Diagnóstica: Rolamento à frente e à retaguarda, pino de braços, roda, salto ao eixo no Bock	Lançamento da passada com oposição, passe para colega desmarcado, ressalto	RF engrupado e de pernas afastadas, RR engrupado e de pernas afastadas, subida para pino, Roda e roda na cabeça do	Fintas, arranque em drible, mudanças de direção, drible de proteção, defesa individual entre adversário e cesto	Rodada, Avião, Elementos de Ligação. Preparação do Esquema
2ª Período	Janeiro						Fevereiro						
4 pav2	8 pav4	11 Pav2	15 Pav4	18 Pav2	22 Pav4	25 Pav2	29 Pav4	1 Pav2	5 Pav1	8 Pav3	12 Pav1	15 Pav3	
Modalidades	Basquetebol	Ginástica	Basquetebol	Ginástica Dança	Basquetebol	Ginástica Dança	Basquetebol	Ginástica Dança	Basquetebol	Voleibol	Badminton	Voleibol	Badminton
Conteúdos	Lançamento em apoio com e sem oposição, passe para colega desmarcado, ressalto	Rodada, Rolamento com saída para pino, rolamento saltado	pé eixo, drible, drible de proteção e coordenação com bola	Barra fixa, trave / iniciação à dança merengue	Consolidação	Consolidação do Esquema. Passos de iniciação da dança merengue	Passe de ombro, Passe e corte, 1x1	Continuação	Consolidação, Avaliação Formativa	Continuação serviço por cima, iniciação ao remate - passada + chamada	Consolidação o amorti. Deslocamentos	passada + chamada + remate	Iniciação ao remate, Torneio 2x2
3ª Período	Abril			Maio					Junho				
23 Pav3	26 Pav1	30 Pav3	3 Pav1	10 Pav1	14 Pav3	17 Pav1	21 Pav2	24 Pav4	31 Pav4	4 Pav2	7 Pav4	11 Pav2	
Modalidades	Badminton	Frisbie	Badminton	Frisbie	Kinball	Badminton	Voleibol	Ginástica	Basquetebol	Tag-Rugby	Ginástica	Tag-Rugby	
Conteúdos	Preparação testes fit-escola / Início do torneio 1x1 badminton 3ªP / Introdução à modalidade de ténis de mesa,	Preparação testes fit-escola / Introdução à modalidade, regulamento, técnicas de lançamento, jogo	Continuação da aula anterior	Jogo com mais elementos e maiores dimensões	Preparação testes fit-escola / Introdução à modalidade, regulamento, Serviço, Recepção da bola, Formação da bola,	Continuação da aula anterior	Preparação testes fit-escola / Exercitação do remate com passada + chamada + passador. Jogo 6x6	Vai-vem / Figuras base da ginástica acrobática em duos	Continuação dos Testes / jogo 4x4 basquetebol	Introdução à modalidade. Regulamento. Adaptação à bola, passe, tomada de decisão, progressão	Figuras base da ginástica acrobática em duos / mini trampolim - salto engrupado, encarpado, meia volta	jogo 5x5 com os tag's	

P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Miguel Pereira	AULA N.º	6/12	LOCAL	Pavilhão Municipal do Fundão, PV2	ANO/TURMA	10º CT2
DATA	2-4-2019	HORA	8h20-9h50	DURAÇÃO	90 min - tempo real 65'	N.º DE ALUNOS	21
MET	Basquetebol			Função Didática: Exercitação			
Material	11 bolas de Basquetebol, coletes, 6 cones, sinalizadores, banco sueco, 5 bolas de ténis, conjunto de halteres e bolas medicinais						
Objetivos da Aula	<p>Objetivos Específicos: Drible de proteção e progressão, pé eixo, lançamento em apoio com oposição</p> <p>Aptidão Física: Desenvolver as capacidades coordenativas, força, resistência, orientação espacial, coordenação e reação.</p> <p>Conceitos Psicossociais: Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade. Desenvolvimento do espírito de equipa</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecimento do Regulamento, componentes fundamentais das técnicas e compreensão tática</p>						

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	CRITÉRIOS DE ÊXITO	ASPETOS A CONSIDERAR	⌚
AQUECIMENTO Estimular as principais estruturas musculares e articulares. Prevenir lesões.	PARTE INICIAL			
	Chamada Reunir a turma em semi-círculo e dar-se as informações dos objetivos e organização da aula. Explicar e exemplificar o exercício de aquecimento.			Os grupos só trocam quando todo o grupo de dentro fizer o circuito 2 vezes e deixar a bola no carrinho.
Coordenação com bola	Dividir a turma em 2 grupos. 2 circuitos: metade com bola por dentro do campo, outra metade sem bola por fora do campo. Circuito por fora faz corrida moderada com movimentos articulares por fora das tabelas Circuito por dentro: - 4 cones separados com 3m de distância em "Z" para driblar com uma mão e com a outra toca no cone - 5 pares de sinalizadores separados em "Z", cada par tem uma bola de ténis por cima (ou outro material ex. volante) e o aluno tem de mudar a bola para o outro par de sinalizador. - Drible por cima do banco sueco - lançamento em apoio para o cesto - 3 voltas a um cone em drible sempre virados para a frente	Fazer o circuito sem perder o controlo da bola com ambas as mãos	De seguida o grupo seguinte só tem de pegar uma bola do carrinho para começar a fazer. Alunos passam 2 vezes no circuito de dentro e 2 vezes no de fora. Primeiro circuito com a mão direita e segundo circuito com a mão esquerda	+ 15

	PARTE FUNDAMENTAL			T40'
	3 ESTAÇÕES			8.50
Quem marcar mais pontos ganha	<p>1ª Jogo Formal (1º campo)</p> <p>3x3 e 4x4. Dependendo do número de alunos no grupo.</p>	Implementação do pé eixo em jogo	(Usar os 3 grupos definidos no fim do plano)	13'
				9.03
Drible de proteção e progressão com oposição. Lançamento em apoio com oposição	<p>2ª Treino de Lançamentos (2º campo) (Exemplificação)</p> <p>Ex1. Sai um atacante e um defensor do meio campo em direção ao cesto. Atacante faz drible da esquerda para a direita com troca de mão com a oposição do defesa. Quando chega perto do cesto lança</p> <p>Ex2. Usar um “V” feito de uma corda no chão. Uma coluna com bolas faz o passe. O colega que recebe faz pé eixo à volta do V e segue para lançar</p> <p>Ex2. 2x1. Passe é feito de trás para o atacante que está de costas para o cesto com um defesa atrás. Fazer pé eixo para um lado e ir e encestar para o outro</p>	Progressão rápida e usar troca de mãos ao mudar de direção. Evitar lançamento da passada	<p>Dividir grupo pelas duas tabelas</p> <p>Usar braço para afastar o defesa</p> <p>Exercício acaba assim que o lançamento do ressalto é feito</p> <p>Podem ir os 2 ao ressalto uma vez</p>	13'
Pé eixo				9.16
Treino de Força e Resistência	<p>3ª Treino de Força e Resistência (espaço de fora) (Exemplificação)</p> <p>Dividir grupo</p> <p>Exercícios com halteres 20 repetições cada braço 3 séries 30 segundos de descanso</p> <p>Exercícios com bola medicinal 20 repetições 3 séries 30 segundos de descanso</p>	Postura Respeitar Tempos	<p>(Folha em anexo com imagens dos exercícios)</p> <p>Escolher um aluno de cada divisão do grupo para supervisionar</p> <p>Todos os alunos fazem ao mesmo tempo</p> <p>No fim trocam os exercícios</p>	13'

Retorno à calma	<p style="text-align: center;">PARTE FINAL</p> <hr style="width: 20%; margin: auto;"/> <p>A turma toda ajuda a arrumar o material</p> <p>Juntar a turma em <u>semi-círculo</u> e realizar vários alongamentos dos membros inferiores e superiores</p> <p>Reflexão da aula</p> <p>Esclarecimento de dúvidas</p>			T5' 9.30
<p>Grupo 1: (Maria, Manel, <u>João</u>,...)</p> <p>Grupo 2:</p> <p>Grupo 3:</p>				

20 repetições cada braço

3 séries

30 segundos de descanso



Bíceps



Deltoides e Costas

20 repetições

3 séries

30 segundos de descanso



Glúteos e Quadríceps



Gémeos e Quadríceps

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO
Turma: 10º CT2
AVALIAÇÃO SUMATIVA

Nº	Nome	1º Período						2º Período						3º Período								
		Atividades Físicas (60%)			Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final	Atividades Físicas (60%)			Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final	Atividades Físicas (60%)			Aptidão Física	Auto-avaliação	Média	Nota Final
		Atividades Físicas	Conhecimentos	Atitudes/Valores/Saber ser/Estar	Aptidão Física				Atividades Físicas	Conhecimentos	Atitudes/Valores/Saber ser/Estar	Aptidão Física				Atividades Físicas	Conhecimentos	Atitudes/Valores/Saber ser/Estar	Aptidão Física			
		50%	10%	25%	15%	50%	10%	25%	15%	50%	10%	25%	15%	50%	10%	25%	15%	3ºP				
1		9,00	8,70	17	0,0	10	9,6	10	10,5	10,1	17	0,6	10	11,1	11	11,8	10,1	18	0	10	11,4	12
3		14,00	9,85	19	2,4	16	15,1	15	14,75	13,3	17	2,4	16	15,4	16	16,25	13,3	18	2,4	16,7	16,4	17
4		14,00	14,00	19	1,8	14	15,0	15	14,75	14,1	18	2,4	14,3	15,7	16	14,75	14,1	18	3	16	16,3	16
5		15,75	8,70	19	3,0	15	16,5	16	16,5	13,3	19	3	17,9	17,3	17	16,5	13,3	17	3	17,5	16,8	17
6		14,75	6,55	19	1,2	12	14,0	14	14,5	14,9	18	1,2	12,8	14,4	15	14,5	14,9	18	1,2	12,8	14,4	15
8		10,75	7,60	18	0,0	11	10,6	11	11	16,5	17	0	11,3	11,4	12	11,8	16,5	18	0	11,3	12,1	12
9		11,25	11,80	19	1,2	13	12,8	13	11	12,3	18	2,4	12,8	13,6	13	9,7	12,3	17	3	13,6	13,3	13
10		15,00	16,15	19	2,4	14	16,3	16	14,3	16,7	18	3	17	16,3	16	14,3	16,7	18	3	18	16,3	16
11		17,25	9,50	20	3,0	16	17,6	18	17,75	16,1	19	3	16,4	18,2	18	17,75	16,1	18	3	17,4	18,0	18
12		17,25	15,85	20	3,0	16	18,2	18	19	15,2	20	3	16,5	19,0	19	19	15,2	19	3	15,7	18,8	19
13		15,75	14,55	20	2,4	16	16,7	17	16,25	17,2	20	3	17,8	17,8	18	16,25	17,2	20	3	17,7	17,8	18
14		16,75	14,00	20	3,0	17	17,8	17	17,5	18	19	3	17,4	18,3	18	17,5	18	18	3	17,7	18,1	18
15		16,75	12,40	20	1,8	16	16,4	16	17,25	16	19	2,4	16,7	17,4	17	17,25	16	18	3	16,9	17,7	18
16		13,50	10,75	19	2,4	15	15,0	15	13,5	12,4	18	3	15,1	15,5	15	13,5	12,4	17	2,4	15,1	14,6	15
17		16,75	15,50	20	2,4	17	17,3	17	16,25	16,8	20	3	17,44	17,8	18	16,25	16,8	19	3	17,5	17,6	18
18		16,75	14,90	19	2,4	15	17,0	17	17,75	16,5	20	3	15,5	18,5	18	17,8	16,5	19	3	17	18,3	18
19		15,00	16,50	19	1,8	14	15,7	15	15,5	16,5	19	1,8	14	16,0	16	15,5	16,5	19	1,8	14	16,0	16
20		13,75	13,25	19	1,2	14	14,2	14	13	16,8	19	1,8	14,8	14,7	14	11,8	16,8	19	2,4	14,9	14,7	15
21		11,75	14,55	19	1,8	13	13,9	14	12,5	15,6	18	2,4	12,6	14,7	14	11	15,6	18	2,4	12,6	14,0	14
24		15,50	9,70	19	2,4		15,9	14	14,3	14,8	18	3	14,5	16,1	16	14,3	14,8	18	3	14,9	16,1	16
25							0,0	14	12	10	18	1,8	11,9	13,3	13	9,7	5	18	1,8	10,7	11,7	12
							Média 15,0						Média 15,7						Média 15,9			



Ficha de Avaliação de Educação Física
10ºCT2 - Ano Letivo 2018/2019

ANEXO 7

Nome: _____ N.º _____
Data: ____/____/____ Avaliação _____ O Professor _____

- 1. Segundo o Ministério da Saúde, indica o que entendes por uma alimentação saudável fazendo referência aos 3 princípios. (15 Valores)**

R: Segundo o Ministério da Saúde, uma Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada e pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio. Variedade: é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos. Equilíbrio: quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco”. (5 cada princípio)

- 2. Refere se a afirmação é Verdadeira (V) ou Falsa (F) de acordo com o Ministério da Saúde: “A quantidade necessária de alimentos para se ter uma alimentação saudável deve ser igual para todas as pessoas”. (10 Valores)**

R: A quantidade necessária para a alimentação saudável varia para cada organismo já que é levado em consideração a altura, a idade, o peso, e a saúde de cada indivíduo, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo. - (Se é falsa +5. A partir de 4 considerações vale +5)

- 3. Indica 3 benefícios de uma alimentação saudável. (15 valores)**

R: Melhoria do sistema imunológico; Maior capacidade de concentração; Mais disposição para as atividades diárias; Prevenção de doenças; Auxilia o sono; Combate a depressão e o stresse (5 cada benefício)

- 4. Indica 3 hábitos alimentares, que contribuem para uma vida saudável. (15 valores)**

R: Evitar o consumo de óleos vegetais e manteigas; Consumir menos sal e açúcar; Beber, no mínimo, 2 litros de água por dia; Evitar alimentos com conservantes; Procurar uma alimentação variada e colorida; Comer entre 3 a 5 porções de frutas por dia; Comer em intervalos regulares de 3 horas; Evitar os fast foods. (5 cada benefício)

- 5. Dá 4 exemplos de hábitos de vida das pessoas que favorecem o sedentarismo. (10 Valores)**

R: Fazer uso do carro mesmo em pequenos trajetos; Utilizar escadas rolantes; Rotina tomada por diversas atividades; Deixar de realizar algumas atividades domésticas; Consumo exagerado de alimentos industrializados; Passar várias horas utilizando o computador ou em frente à televisão; Passar demasiadas horas sentado. (2.5 cada)

- 6. Faz o cálculo do teu IMC. (10 Valores)**

R: = $70,5 \div (1,73 \times 1,73) = 70,5 \div 2,9929 = 23,55$

- 7. Indica porque razão existem diferentes classificações consoante a idade. (5 Valores)**

R: Existem valores diferentes de IMC para as diversas etapas da vida (adolescentes, adultos e idosos). Isto porque, com o passar dos anos, ocorrem mudanças como crescimento, desenvolvimento, manutenção e envelhecimento do organismo.

**8. Assinala as afirmações verdadeiras com um (V) e as falsas com um (F).
(20 valores, 2 valores cada)**

1. A água é a responsável por cerca de 60% do nosso peso corporal. **F**
2. A água é considerada um alimento. **F**
3. A água é o principal solvente do organismo, possibilitando a ocorrência das reações químicas. **V**
4. A água auxilia na regulação da temperatura corporal e mantém o equilíbrio necessário dos lípidos corporais. **V**
5. Alimentos sólidos como as verduras, frutas e carnes são uma boa fonte de água. **V**
6. A desidratação é também uma das razões para a exaustão. **V**
7. No exercício, existe uma boa procura dos músculos por substâncias como glicose e oxigénio, e a água ajuda a transportá-los. **V**
8. Quem bebe menos água tem uma hidratação maior. **F**
9. Deve-se beber pouca água antes o exercício, mas muita durante. **F**
10. No geral, o consumo ideal de água diário é de cerca de 2 litros. **V**

Grupo II – Voleibol (50 valores)

1. **R**
esponde às seguintes questões de forma sucinta e objetiva.

1.1. Refere duas componentes críticas da manchete. (10 valores)

R: **Flexão extensão dos membros inferiores, partir da posição base, membros superiores em extensão à frente do corpo e com as mãos unidas, a bola bate nos antebraços, tronco inclinado ligeiramente para a frente.**

1.2. Refere duas componentes críticas do serviço por baixo. (10 valores)

R: **Membros inferiores fletidos, tronco ligeiramente inclinado para a frente, um membro inferior à frente do outro, bola na mão ao lado do membro inferior avançado, o batimento da bola é feito na zona inferior da mesma e com a mão aberta, enquanto o membro superior está em extensão, o pé contrário ao do membro superior que vai bater a bola mais adiantado.**

2. **A**
ssinala com um círculo a única opção correta para cada uma das seguintes perguntas. (20 valores, 5 valores cada)

2.1 – Cada partida é dividida em sets e em condições normais estes terminam quando uma das duas equipas conquista quantos pontos?

- a) 30
- b) 20
- c) 21

d) 25 x

2.2 -Quantos jogadores titulares e suplentes tem uma equipa de Voleibol?

- a) 6 titulares e 5 suplentes
- b) 6 titulares e 6 suplentes x
- c) 6 titulares e 7 suplentes
- d) 5 titulares e 6 suplentes

2.3 – No passe de frente em apoio:

- a) A bola deve ser tocada apenas com os indicadores e polegares
- b) As mãos devem ser colocadas à altura dos ombros com os dedos afastados
- c) O corpo deve ser colocado por baixo da bola x
- d) Polegar e indicador das mãos a formar um círculo

2.4 – Em situação de jogo, no ataque:

- a) A finalização pode ser feita apenas em passe ou remate
- b) No serviço podemos pisar a linha
- c) Na sua construção é obrigatório usar os 3 toques
- d) Nenhuma das anteriores x

**3. Assinala as afirmações verdadeiras com um (V) e as falsas com um (F).
(10 valores, 2 valores cada)**

- a) Um jogo de voleibol tem a duração de 90 minutos. F
- b) Uma equipa conquista 1 ponto quando ganha uma jogada. V
- c) O toque do bloco conta para os três toques da equipa. F
- d) O serviço pode ser executado em qualquer parte da linha final. V
- e) Nenhum jogador pode tocar no bordo superior da rede durante uma ação. V

Grupo III – Badminton (50 Valores)

1. Refere duas componentes críticas do serviço curto. (10 valores)

R: Apoios afastados à largura dos ombros, colocando um pé à frente, o pé contrário da mão da raquete; Trajetória baixa e plana; Batimento suave, o movimento é contínuo e rápido do membro superior; colocar o volante perto da linha de serviço curto

2.

ssinala com um círculo a opção incorreta para cada uma das seguintes perguntas. (30 valores, 5 valores cada)

A

2.1 – Posição-base:

- a) Os pés devem estar afastados e colocados um a frente do outro.
- b) A raqueta deve ser colocada em direção ao chão. X
- c) O peso do corpo deve estar distribuído pelos apoios.

2.2 – Clear:

- a) É um batimento utilizado em trajetórias baixas. x
- b) O volante deve ser batido energeticamente com extensão dos membros superiores.



c) O tronco deve rodar simultaneamente com o batimento.

2.3 – Lob:

- a) O volante deve ser batido energicamente ao lado do corpo. **x**
- b) A trajetória do volante deve ser ascendente e em profundidade.
- c) O volante deve ser batido abaixo do nível da bacia com flexão do pulso.

2.4 - Amorti:

- a) Pode ser executado à direita ou à esquerda.
- b) Utiliza-se para colocar o volante no fundo do campo adversário. **X**
- c) Batimento suave e rápido.

2.5 – Drive:

- a) Neste batimento imprime-se uma trajetória tensa.
- b) A raqueta deve estar colocada à frente do corpo e paralela à rede.
- c) O volante deve ser batido à frente do corpo. **X**

2.6 Remate:

- a) Batimento utilizado em trajetórias altas.
- b) No momento do batimento deve-se estender o membro superior rematador.
- c) Batimento rápido e forte com trajetória ascendente. **x**

3. Assinala as afirmações verdadeiras com um (V) e as falsas com um (F). (10 valores, 2 valores cada)

1. O jogo de badminton tem um tempo definido. **F**
2. Um jogador pontua sempre que ganha uma jogada. **V**
3. No serviço, os pés do servidor devem estar em contacto com o solo. **V**
4. No jogo de singulares, o serviço deve ser efetuado do lado direito sempre que a pontuação seja par. **V**
5. A raqueta pode tocar na rede quando o volante está em jogo. **F**

**EDUCAÇÃO FÍSICA
Ano Letivo 2018/2019
TURMA: 10ºCT2**

**TEXTO DE APOIO
ATIVIDADE FÍSICA - CONTEXTOS DE SAÚDE**

SAÚDE E APTIDÃO FÍSICA

Alimentação saudável

Segundo o Ministério da Saúde, uma Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada e pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio.

- ✓ Variedade: é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos;
- ✓ Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.
- ✓ Equilíbrio: quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco”.

A quantidade necessária para a alimentação saudável varia para cada organismo já que é levado em consideração a altura, a idade, o peso, e a saúde de cada indivíduo, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo.

Os benefícios de uma alimentação saudável

- ✓ Melhoria do sistema imunológico
- ✓ Maior capacidade de concentração
- ✓ Mais disposição para as atividades diárias
- ✓ Prevenção de doenças
- ✓ Auxilia o sono
- ✓ Combate a depressão e o stresse

Para se ter uma alimentação saudável deve-se:

- ✓ Evitar o consumo de óleos vegetais e manteigas
- ✓ Consumir menos sal e açúcar
- ✓ Beber, no mínimo, 2 litros de água por dia
- ✓ Evitar alimentos com conservantes
- ✓ Procurar uma alimentação variada e colorida
- ✓ Comer entre 3 a 5 porções de frutas por dia
- ✓ Comer em intervalos regulares de 3 horas
- ✓ Evitar os fast foods

A água: importância e funções

Para se ter uma ideia da importância da água para o nosso organismo, basta uma informação: a água é a responsável por cerca de 70% do nosso peso corporal. Para que se obtenha um bom funcionamento do corpo, a ingestão de líquidos é então imprescindível. A água, que não é considerada um alimento, possui inúmeras funções essenciais para o nosso organismo. Confere algumas delas:

- ✓ a água é o principal solvente do organismo, possibilitando a ocorrência das reações químicas;
- ✓ é pela água que são transportados os nutrientes, moléculas e outras substâncias orgânicas;

- ✓ é essencial em processos fisiológicos, desde a digestão até a absorção e excreção de substâncias;
- ✓ atua como lubrificante nos processos de mastigação, deglutição, excreção e nas articulações, entre outros;
- ✓ auxilia na regulação da temperatura corporal;
- ✓ é necessária para o bom funcionamento dos rins, intestino e sistema circulatório;
- ✓ mantém o equilíbrio dos líquidos corporais.

Todos os alimentos contêm água, uns mais, outros menos. As melhores fontes de água são: a própria água; os alimentos líquidos, como leite, sucos e bebidas, e os alimentos sólidos como verduras, frutas e carnes.

Investigadores da Universidade de Birmingham, na Inglaterra, descobriram que a falta de preparação física não seria a única razão pela qual muitas pessoas ficam exaustas, digamos, antes da hora. Depois de observar voluntários sob várias condições adversas e reunir uma série de dados, eles concluem que um dos maiores contribuintes para a fadiga precoce é a desidratação.

“Quando nos exercitamos, existe uma boa procura dos músculos por substâncias como glicose e oxigênio, e a água ajuda a transportá-los”, explica o fisiologista Orlando Laitano. Com pouco H₂O disponível, esses materiais têm dificuldade para chegar ao seu destino e, assim, falta energia para as pernas se movimentarem.

Muitas vezes durante a atividade física algumas pessoas questionam-se porque não estão a suar tanto, em relação a outras. A resposta está no quanto cada um se hidrata durante o dia. Quem bebe mais água tem uma hidratação maior, e, portanto a tendência é suar mais. Nesse caso a perda de líquidos pode ser maior conforme a intensidade do esforço, por isso esse déficit deve ser recuperado através de uma boa hidratação.

O ideal é algumas horas antes de praticar atividades físicas ingerir bastante líquido e durante o exercício, tomar pequenas quantidades de água.

Consumo ideal de água

A saúde e o funcionamento do corpo humano estão diretamente ligados à quantidade de água que consumimos no nosso dia-dia, por isso é importante ingerir muita água. A ingestão de água deve ser calculada individualmente, pois seu percentual depende da pessoa, sendo baseado na idade, sexo, massa muscular, biótipo físico e tecido adiposo, até porque existem aqueles que transpiram mais do que outros, ou vivem em um local frio, o que faz com que o indivíduo venha a transpirar pouco.

A melhor maneira realmente de se cuidar é por meio da ingestão de água. No geral, o ideal de consumo de água diário é de cerca de 2,5 litros, sendo de 1,5l a 2l em forma de líquidos, o equivalente a oito copos, e o restante proveniente dos alimentos. Para atletas de alto rendimento, o recomendado é ingerir 1,5l para cada quilo perdido durante as atividades. Para atingir esse objetivo, acrescente à sua dieta chás, que, além de hidratar, ajudam na aceleração do metabolismo.

Sedentarismo

O sedentarismo é a falta ou ausência de atividades físicas, resultando em um gasto calórico reduzido. Uma pessoa é considerada sedentária quando não consegue gastar o mínimo de 2.200 calorias por semana com atividades físicas. O indivíduo ativo deve gastar no mínimo 300 calorias por dia. Existem várias causas para o sedentarismo, sendo a principal delas a falta de atividades físicas e de uma alimentação saudável.

Alguns dos hábitos de vida das pessoas que favorecem o sedentarismo são por exemplo:

- ✓ Fazer uso do carro mesmo em pequenos trajetos;
- ✓ Utilizar escadas rolantes;
- ✓ Rotina tomada por diversas atividades;
- ✓ Deixar de realizar algumas atividades domésticas;
- ✓ Consumo exagerado de alimentos industrializados;
- ✓ Passar várias horas utilizando o computador ou em frente à televisão;
- ✓ Passar demasiadas horas sentado.

Peso Saudável

O peso saudável é o peso adequado para desempenhar as atividades (internas e externas) do organismo. Um corpo bonito ou magro não é sinônimo de saudável. É necessário analisar cada caso separadamente, pois as necessidades variam de acordo com o indivíduo. Por isso mesmo, não faz sentido querer ter o corpo igual ao de uma outra pessoa. O peso saudável é aquele adequado para o seu caso e o de mais ninguém. Para saber se o peso é adequado, o melhor é consultar um nutricionista e/ou médico.

A boa alimentação e a atividade física são fundamentais para conseguir e manter um peso saudável. É sempre bom lembrar que não existe um peso ideal e sim um peso saudável, em harmonia com a altura, idade e atividade física do indivíduo, o que diminui os riscos de surgimento de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes, doenças do coração, desnutrição e carências nutricionais, entre outras.

Índice de Massa Corporal

Este índice é uma das formas mais comuns de quantificar o excesso ou déficit de peso, sendo um preditor internacional de obesidade adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

O cálculo baseia-se na relação entre a altura e o peso de um indivíduo. Há outras formas de calcular o excesso de peso de uma pessoa, nomeadamente, o perímetro da cintura e a bioimpedância (através de um aparelho é avaliada a composição corporal e a quantidade de gordura no corpo).

Vários fatores contribuem para um Índice de Massa Corporal elevado. Alguns desses fatores podem estar relacionados com questões genéticas, metabólicas, um desequilíbrio do balanço energético, stress, ansiedade ou depressão. Porém, regra geral, um IMC elevado deve-se a uma vida sedentária e a uma alimentação pouco saudável com a ingestão de calorias em excesso.

Como fazer o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC)?

O IMC é calculado dividindo o peso, em quilos, pela altura ao quadrado, em metros. Assim, uma pessoa que meça 1,73m e pese 70,5kg, deve fazer o cálculo da seguinte forma:

$$= 70,5 \div (1,73 \times 1,73)$$

$$= 70,5 \div 2,9929$$

$$= 23,55$$

Fórmula para o cálculo do IMC:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em Kg)}}{\text{Altura ao quadrado (em metro)}}$$

Existem valores diferentes de IMC para as diversas etapas da vida (adolescentes, adultos e idosos). Isto porque, com o passar dos anos, ocorrem mudanças como crescimento, desenvolvimento, manutenção e envelhecimento do organismo. Confira a classificação do peso, segundo o IMC, para jovens e adultos:

CLASSIFICAÇÃO CRIANÇAS	IMC
Baixo peso	<18,5
Normoponderal	18,5 a 24,9
Excesso de peso	25 a 29,9
Obesidade	>30


Fonte: Direção Geral de Saúde

CLASSIFICAÇÃO ADULTOS	IMC (KG/M2)
Baixo peso	< 18.5
Normoponderal	18.5 – 24.9
Pré-obesidade	25 – 29.9
Obesidade, grau I	30 – 34.9
Obesidade, grau II	35 – 39.9
Obesidade mórbida	≥ 40

Fonte: Organização Mundial de Saúde

ANEXO 8

Resultados da Aptidão Física

A  DE ESCOLAS DO FUNDÃO		2018/2019												Ano Letivo							
Educação Física Turma 10ª CT2 - Resultados Fitnessgram																					
Nº	Nome	Força Superior			Nvl	Força Média			Nvl	Força Inferior			Nvl	Flexibilidade			Nvl	Resistência			Nvl
		1º	2º	3º		1º	2º	3º		1º	2º	3º		1º	2º	3º		1º	2º	3º	
1		5	8	6		13	25	17		113	134	157		FZS	FZS	FZS		22	39	38	
3		2	0	0		80	80	80		127	147	150		ZS	ZS	ZS		65	72	73	
4		6	10	12		14	14	24		154	150	158		ZS	ZS	ZS		43	51	54	
5		20		18		80		80		181	185	182		ZS	ZS	ZS		72	82	73	
6		5	10	12		7	11	15		195	209	194		FZS	FZS	FZS		51	50	50	
8		0	1	0		20	15	18		90	120	145		FZS	FZS	FZS		25	30	30	
9		6	13	15		16	14	23		145	160	187		ZS	ZS	ZS		26	37	39	
10		19	18	22		64	67	66		158	174	197		FZS	ZS	ZS		110	109	100	
11		22	23	19		80	80	80		221	235	230		ZS	ZS	ZS		117	123	118	
12		20	22	23		80	80	80		220	231	230		ZS	ZS	ZS		90	96	86	
13		20	21	20		56	31	48		205	198	197		FZS	ZS	ZS		81	90	95	
14		22	30	26		80	80	80		233	213	210		ZS	ZS	ZS		100	103	86	
15		7	14	18		38	32	29		180	208	210		FZS	ZS	ZS		73	90	87	
16		2	10	5		20	24	38		163	150	171		ZS	ZS	ZS		50	54	46	
17		21	19	22		80	80	80		177	170	180		FZS	ZS	ZS		95	88	74	
18		5		7		34		35		153	170	172		ZS	ZS	ZS		53	53	54	
19		0	0	0		24	30	30		138	133	135		ZS	ZS	ZS		27	26	30	
20		0	3	7		42	45	32		145	153	154		FZS	FZS	FZS		26	41	36	
21		0	5	4		32	51	80		142	142	170		FZS	ZS	ZS		35	38	44	
24		19		19		41		38		161	183	183		ZS	ZS	ZS		82	83	62	
25			11	9			30	37				183			ZS	ZS			40	34	

Valores Referência	Idade	Força Superior	Força Média	Força Inferior	Flexibilidade	Resistência
Rapazes	15	16	24	165,4cm	20,3	42-85
	16	18	24	175,9cm	20,3	47-91
Raparigas	15	7	18	123cm	30,5	29-48
	16	7	18	126cm	30,5	32-50

Agrupamento de Escolas do Fundão
EDUCAÇÃO FÍSICA - ITENS DE AUTOAVALIAÇÃO - ENSINO SECUNDÁRIO

NOME: _____ Nº: _____

ANO/TURMA: _____

EDUCAÇÃO FÍSICA	1º PERÍODO				V	2º PERÍODO				V	3º PERÍODO				V
APTIDÃO FÍSICA (3 VALORES)	I	ZS	ZO			I	ZS	ZO			I	ZS	ZO		
ACTIVIDADES FÍSICAS (10 VALORES)	I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB	
CONHECIMENTOS (2 VALORES)	I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB	
ATITUDES/VALORES (5 VALORES)	I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB	
CLASSIFICAÇÃO FINAL															
PM – PRECISO MELHORAR; ZS – ZONA SAUDÁVEL; ZO – ZONA ÓPTIMA APTIDÃO FÍSICA: I – (<1,5) S – (1,5 a 2,1) B – (2,2 a 2,6) MB – (2,7 a 3) ACTIVIDADES FÍSICAS: I – (<5) S – (5 a 6,9) B – (7 a 8,4) MB – (8,5 a 10) CONHECIMENTOS: I – (<1) S – (1 a 1,4) B – (1,5 a 1,7) MB – (1,8 a 2) ATITUDES / VALORES: I – (<2,5) S – (2,5 a 3,5) B – (3,8 a 4,2) MB – (4,5 a 5)															

		SESSÃO DE TREINO Desporto Escolar JUVENIS FEMININO 2018 2019 							
SESSÃO Nº		DIA	4ª feira	DATA	30/01/2019	HORA	15:00h	DURAÇÃO	60'
CONTEÚDOS	Passe, receção, quebra, remate, situações de superioridade numérica								
Objetivo		DESCRIÇÃO				COMPONENTES DO EXERCÍCIO			
Aquecimento		Corrida pelo meio campo em controlo de bola sem chocar				10'			
Controlo de bola, passe e receção		Em pares frente a frente, chega a frente e faz passe e recebe atrás. Utilizar passes cada vez mais longos. Toque de lado e peito do pé. Utilizar receção de joelho.							
Condição física		Circuito com cones e barreiras, tabelas e remate				15'			
Controlo de bola									
Remate									
Ataque com 3:1		Três colunas (fixos, alas e pivots), orientadas para uma baliza. O fixo faz passe para o ala e o pivot simula e aparece a tabelar com o ala que finaliza. O fixo faz cobertura ofensiva. Variante 1: Igual ao anterior mas o fixo entra ao 2º poste.				10'			
Quebra + Tabela Simples; ataque organizado na estrutura 3:1		Três colunas (fixos e alas), orientadas para uma baliza. O fixo faz passe para o ala e o ala do lado contrário entra e quebra para tabelar. O fixo faz cobertura ofensiva. Variante 1: Igual ao anterior mas o fixo entra ao 2º poste				10'			
Melhorar os aspetos técnicos e táticos		1+2 x 3 campo reduzido				15'			
						3 min troca de posições			
PARTE FINAL		Alongamento Estático				OBSERVAÇÕES:			



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO

Grupo de Educação Física

Ano Letivo 201_/201__

Ficha Biográfica

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____ Nº: _____

Idade: _____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Naturalidade: _____

Morada: _____

Concelho: _____ Cód. Postal: _____ - _____

Enc. de Educação: _____ Parentesco: _____

Morada: _____ Tel (res.): _____

Concelho: _____ Cód. Postal: _____ - _____ Tel (Emp.): _____

Profissão: _____

Vida Escolar

Disciplinas	Ed.F.														
Nível do ano anterior															

Atividade Física/Desporto

Praticas regularmente alguma modalidade desportiva? Sim Não

Qual/quais? _____

Federado? Sim Não Frequência semanal: _____

Modalidade(s) em que tens mais dificuldades: _____

Modalidade(s) que mais gostas: _____

Saúde / Alimentação

Tens alguma doença ou limitação física? Sim Não

Se sim qual ou quais? _____

Tomas o pequeno-almoço: Em casa; Na escola; Não tomo

INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS – QUESTIONÁRIO

Tema: Uma perceção dos Professores de Educação Física acerca do Desporto Escolar

Objetivo: Conhecer e analisar o entendimento dos Professores de Educação Física, acerca dos objetivos e operacionalização do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas na qual são responsáveis por algum(s) grupo(s)-equipa(s);

Analisar as perceções dos Professores de Educação Física relativamente ao papel do desporto Escolar na formação dos alunos.

I. Perfil do Participante

1. Género: Masculino _____ Feminino _____
2. Idade: _____
3. Habilitações Literárias: _____
4. Anos de Serviço: _____
5. Nível de Ensino onde exerce funções no ano letivo 2018/2019:
1º CEB _____ 2ºCEB _____ 3ºCEB _____ Secundário _____
6. Modalidade e escalão da sua equipa/grupo de Desporto Escolar: _____
7. Nº de alunos inscritos: _____
8. Nº de alunos em média nos treinos: _____

II. Entendimento acerca do Desporto Escolar

1. No seu entendimento, quais os principais objetivos na operacionalização do Desporto Escolar? Que vantagens estas atividades podem trazer para a formação dos alunos? Porquê? Como?
2. De que forma o agrupamento reconhece o papel relevante do Desporto Escolar na formação dos alunos?

III. Operacionalização do Desporto Escolar

1. Quais as condições que o Agrupamento de Escolas lhe oferece para a operacionalização do Desporto Escolar? (Nº de treinos; espaço de treino; material; carga horária na distribuição de serviço docente; competições e deslocações; formação)
2. Atendendo à sua experiência nesta área e possivelmente vivências noutras Escolas, que pontos fortes/fracos aponta ao Agrupamento no desenvolvimento do Desporto Escolar?
3. Como são desenvolvidos os meios de promoção e divulgação do Desporto Escolar na Escola? No seu ponto de vista, que recursos ou estratégias poderiam ser utilizados para esse efeito?
4. Quantos alunos estão inscritos no seu grupo-equipa de Desporto Escolar e qual a regularidade de treinos efetuados pelos alunos? Considera que a Escola está a alcançar os objetivos pretendidos? Se não, o que pode estar a faltar? Se pudesse o que mudaria na operacionalização do desporto Escolar no agrupamento?
5. Qual o seu papel como professor/treinador responsável pelo Desporto Escolar? Quais as suas principais preocupações e dificuldades? Como procura superá-las?
6. Da sua experiência quais são os motivos que levam os alunos a procurarem o Desporto Escolar? E, pelo contrário, quais são os motivos que levam os alunos a perderem o respetivo interesse ao longo do período escolar?
7. Para finalizar, existe algo que queira acrescentar?

Um Muito Obrigado pela ajuda e disponibilidade Professor(a),

Com os melhores cumprimentos,

Miguel Pereira



ANEXO 13



Consentimento Informado

Exmo.(a) Professor(a) de Educação Física do Agrupamento de Escolas do Fundão.

Eu, Miguel Martins Pereira, aluno de Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, pretendo desenvolver um estudo cujo objetivo se centra na perceção dos Professores de Educação Física acerca do Desporto Escolar. Para o efeito, o procedimento a ser tomado será a aplicação de um questionário de resposta aberta. A confidencialidade e o anonimato do professor(a) estão garantidos a todos os intervenientes do processo, que em momento algum serão identificados.

Caso necessite de mais algum esclarecimento, estou ao dispor para qualquer informação através do email mmpereira_04@hotmail.com ou do contato telefónico 967725425

Agradeço, desde já, a sua compreensão e disponibilidade,

Com os melhores cumprimentos, Miguel Pereira

Autorização

Autorizo a utilização dos dados compreendidos no questionário a ser realizado.

(Assinatura)

INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS – QUESTIONÁRIO

Tema: Uma perceção dos Professores de Educação Física acerca do Desporto Escolar

Objetivo: Conhecer e analisar o entendimento dos Professores de Educação Física, acerca dos objetivos e operacionalização do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas na qual são responsáveis por algum(s) grupo(s)-equipa(s);
Analisar as perceções dos Professores de Educação Física relativamente ao papel do desporto Escolar na formação dos alunos.

I. Perfil do Entrevistado – 1

1. Género: Masculino Feminino
2. Idade: 57
3. Habilitações Literárias: Licenciatura em Educação Física
4. Anos de Serviço: 34
5. Nível de Ensino onde exerce funções no ano letivo 2018/2019:
1º CEB _____ 2ºCEB _____ 3ºCEB Secundário
6. Modalidade e escalão da sua equipa/grupo de Desporto Escolar: Ginástica
Rítmica/Todos os escalões
7. Nº de alunos inscritos: 38
8. Nº de alunos em média nos treinos: 32

II. Entendimento acerca do Desporto Escolar

1. **No seu entendimento, quais os principais objetivos na operacionalização do Desporto Escolar? Que vantagens estas atividades podem trazer para a formação dos alunos? Porquê? Como?**

Proporcionou aos alunos vivências específicas em determinadas modalidades. Experienciar modalidades ao nível competitivo e de acordo com a motivação dos alunos.

Porque existem competições inter-escolas – calendário competitivo.

Através da competição conseguem vivenciar a arbitragem, cumprimento de regras, o gosto pela vitória e o respeito pela derrota.

2. De que forma o agrupamento reconhece o papel relevante do Desporto Escolar na formação dos alunos?

Através de nos permitir o desenvolvimento do projeto na escola. Reconhece o trabalho dos alunos, premiando-os com medalhas (importância para os alunos a materialização dos torneios).

III. Operacionalização do Desporto Escolar

1. Quais as condições que o agrupamento de escolas lhe oferece para a operacionalização do desporto escolar? (Nº de treinos; espaço de treino; material; carga horária na distribuição de serviço docente; competições e deslocações; formação)

Nº de treinos – 1 treino- 3/4h | Espaço: Totalidade do espaço do campo com o material necessário ganho através do fundo do desporto escolar | Carga horária: 3/4h mais quando existe competição, dando mais horas do que as previstas | Coordenador é responsável pelos transportes e alimentação de onde decorre a competição, sem nunca ter faltado nada | A formação é extra horário e é o professor que tem de procurar.

2. Atendendo à sua experiência nesta área e possivelmente vivências noutras escolas, que pontos fortes/fracos aponta ao Agrupamento no desenvolvimento do Desporto Escolar?

Pontos fracos: a escola retirou 1 tempo para o Desporto Escolar. Foi devido à falta da competência e persistência dos professores do Desporto Escolar que o grupo manteve a atividade com consistência e prémios.

Pontos fortes: A escola esteve sempre do lado do professor em relação ao transporte, comida, espaços, coordenação etc.

3. Como são desenvolvidos os meios de promoção e divulgação do Desporto Escolar na Escola? No seu ponto de vista, que recursos ou estratégias poderiam ser utilizados para esse efeito?

São utilizados cartazes, individualmente, jornal olho vivo, rádio

4. Quantos alunos estão inscritos no seu grupo-equipa de Desporto Escolar e qual a regularidade de treinos efetuados pelos alunos? Considera que a escola está a alcançar os objetivos pretendidos? Se não, o que pode estar a faltar? Se pudesse o que mudaria na operacionalização do desporto Escolar no agrupamento?

- 38 alunos inscritos
- Regularidade semanal
- Sim (pelos vários prémios obtidos)
- Por parte do meu grupo não há nada a alterar

5. Qual o seu papel como professor/treinador responsável pelo Desporto Escolar? Quais as suas principais preocupações e dificuldades? Como procura superá-las?

- Obter resultados através de treinos adequados às exigências da competição da modalidade
- Criar nos alunos o gosto pela modalidade
- Transmitir a perceção do nível de exigência da “competição da modalidade”
- A principal preocupação é a não existência do praticável na nossa escola que seria algo necessário em momentos de competição

6. Da sua experiência quais são os motivos que levam os alunos a procurarem o Desporto Escolar? E, pelo contrário, quais são os motivos que levam os alunos a perderem o respetivo interesse ao longo do período escolar?

Por motivação, gosto pessoal na modalidade. Muitos desistem porque têm outras atividades ou castigos.

7. Para finalizar, existe algo que queira acrescentar?

Um Muito Obrigado pela ajuda e disponibilidade Professor(a),

Com os melhores cumprimentos,

Miguel Pereira

INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS – QUESTIONÁRIO

Tema: Uma perceção dos Professores de Educação Física acerca do Desporto Escolar

Objetivo: Conhecer e analisar o entendimento dos Professores de Educação Física, acerca dos objetivos e operacionalização do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas na qual são responsáveis por algum(s) grupo(s)-equipa(s);

Analisar as perceções dos Professores de Educação Física relativamente ao papel do desporto Escolar na formação dos alunos.

IV. Perfil do Entrevistado – 2

9. Género: Masculino _____ Feminino X

10. Idade: 38

11. Habilitações Literárias: Mestrado

12. Anos de Serviço: 14

13. Nível de Ensino onde exerce funções no ano letivo 2018/2019:

1º CEB _____ 2ºCEB _____ 3ºCEB ___X___ Secundário ___X___

14. Modalidade e escalão da sua equipa/grupo de Desporto Escolar: Futsal iniciados
masculino

15. Nº de alunos inscritos: 18

16. Nº de alunos em média nos treinos: 10

V. Entendimento acerca do Desporto Escolar

3. No seu entendimento, quais os principais objetivos na operacionalização do Desporto Escolar? Que vantagens estas atividades podem trazer para a formação dos alunos? Porquê? Como?

O desporto escolar é fundamental na formação dos jovens, pois praticar desporto promove a saúde, através de uma melhoria da aptidão física, o bem-estar físico e psicológico, combatendo um dos flagelos da sociedade: a obesidade. O desporto escolar promove ainda, a autoestima e desenvolve competências sociais a vários níveis. Por último, contribui para o desenvolvimento e a aprendizagem da criança e estimulando um melhor desempenho académico

4. De que forma o agrupamento reconhece o papel relevante do Desporto Escolar na formação dos alunos?

O Agrupamento reconhece a importância do desporto escolar oferecendo todas as condições para que se desenvolva de forma normal.

VI. Operacionalização do Desporto Escolar

8. Quais as condições que o agrupamento de escolas lhe oferece para a operacionalização do desporto escolar? (Nº de treinos; espaço de treino; material; carga horária na distribuição de serviço docente; competições e deslocações; formação)

O Agrupamento garante as instalações desportivas para a prática do Desporto Escolar, estabelece um horário para a sua prática, fornece os materiais, etc. Estão garantidas todas as condições para as competições e deslocações.

9. Atendendo à sua experiência nesta área e possivelmente vivências noutras escolas, que pontos fortes/fracos aponta ao Agrupamento no desenvolvimento do Desporto Escolar?

Mais um grupo equipa de Desporto Escolar, a criação de uma atividade para os alunos que pertencem ao Clube, e um maior destaque para os alunos como melhores resultados nas diferentes competições.

10. Como são desenvolvidos os meios de promoção e divulgação do Desporto Escolar na Escola? No seu ponto de vista, que recursos ou estratégias poderiam ser utilizados para esse efeito?

11. Quantos alunos estão inscritos no seu grupo-equipa de Desporto Escolar e qual a regularidade de treinos efetuados pelos alunos? Considera que a escola está a alcançar os objetivos pretendidos? Se não, o que pode estar a faltar? Se pudesse o que mudaria na operacionalização do desporto Escolar no agrupamento?

Estão inscritos 18 alunos e 10 comparecem nos treinos. Os objetivos para este grupo-equipa foram alcançados, fomos vice-campeões distritais e todos os alunos tiveram um comportamento positivo durante todo o ano letivo.

12. Qual o seu papel como professor/treinador responsável pelo Desporto Escolar? Quais as suas principais preocupações e dificuldades? Como procura superá-las?

Melhorar a condição física e a performance dos alunos, promover hábitos de vida saudáveis, ambiente salutar entre equipa e adversários, cumprimento das regras do fairplay.

13. Da sua experiência quais são os motivos que levam os alunos a procurarem o Desporto Escolar? E, pelo contrário, quais são os motivos que levam os alunos a perderem o respetivo interesse ao longo do período escolar?

Os alunos procuram o Desporto Escolar porque gostam de uma modalidade desportiva, mas em regras escolhem a modalidade do seu professor de Educação Física. Abandonam o Desporto Escolar pelos maus resultados académicos ou por outras atividades que se desenvolvem no mesmo período horário.

14. Para finalizar, existe algo que queira acrescentar?

Um Muito Obrigado pela ajuda e disponibilidade Professor(a),

Com os melhores cumprimentos,

Miguel Pereira

INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS – QUESTIONÁRIO

Tema: Uma perceção dos Professores de Educação Física acerca do Desporto Escolar

Objetivo: Conhecer e analisar o entendimento dos Professores de Educação Física, acerca dos objetivos e operacionalização do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas na qual são responsáveis por algum(s) grupo(s)-equipa(s);
Analisar as perceções dos Professores de Educação Física relativamente ao papel do desporto Escolar na formação dos alunos.

VII. Perfil do Entrevistado – 3

17. Género: Masculino Feminino
18. Idade:
19. Habilitações Literárias:
20. Anos de Serviço:
21. Nível de Ensino onde exerce funções no ano letivo 2018/2019:
1º CEB 2ºCEB 3ºCEB Secundário
22. Modalidade e escalão da sua equipa/grupo de Desporto Escolar:
23. Nº de alunos inscritos:
24. Nº de alunos em média nos treinos:

VIII. Entendimento acerca do Desporto Escolar

5. No seu entendimento, quais os principais objetivos na operacionalização do Desporto Escolar? Que vantagens estas atividades podem trazer para a formação dos alunos? Porquê? Como?

Formação multidesportiva dos alunos;

Aquisição de novas competências desportivas e motoras;

Sentimento de pertença a um grupo assim como construção e reforço de condutas no caso de vitória ou derrota;

Dinamização de hábitos saudáveis desportivos de forma a combater o absentismo;

Aperfeiçoamento das técnicas de base iniciadas assim como novos comportamentos táticos;

Introdução de novas modalidades na comunidade local, potenciando a criação de novas secções desportivas nos clubes existentes;

Aumento da base de recrutamento de modalidades nos clubes da comunidade local

6. De que forma o agrupamento reconhece o papel relevante do Desporto Escolar na formação dos alunos?

De forma positiva, contudo, deverá repensar as atividades dinamizadas nas horas abertas à comunidade escolar (APAS, RECUPERAÇÃO DE AULAS...) do desporto escolar

IX. Operacionalização do Desporto Escolar

15. Quais as condições que o agrupamento de escolas lhe oferece para a operacionalização do desporto escolar? (Nº de treinos; espaço de treino; material; carga horária na distribuição de serviço docente; competições e deslocações; formação)

BOAS

16. Atendendo à sua experiência nesta área e possivelmente vivências noutras escolas, que pontos fortes/fracos aponta ao Agrupamento no desenvolvimento do Desporto Escolar?

Os enunciados no grupo II, pergunta 2

17. Como são desenvolvidos os meios de promoção e divulgação do Desporto Escolar na Escola? No seu ponto de vista, que recursos ou estratégias poderiam ser utilizados para esse efeito?

Captação nas turmas correspondentes ao escalão, Treinos abertos, cartazes e convites

18. Quantos alunos estão inscritos no seu grupo-equipa de Desporto Escolar e qual a regularidade de treinos efetuados pelos alunos? Considera que a escola está a alcançar os objetivos pretendidos? Se não, o que pode estar a faltar? Se pudesse o que mudaria na operacionalização do desporto Escolar no agrupamento?

Não passa pelo agrupamento, mas sim pelos alunos/EEs em que dão mais importância ao resultado académico do que desportivo, isto é, quando existem “testes” a grande

maioria dos alunos por aconselhamento por vezes dos pais, faltam aos treinos e/ou jogos.

19. Qual o seu papel como professor/treinador responsável pelo Desporto Escolar?

Quais as suas principais preocupações e dificuldades? Como procura superá-las?

Educar e formar em termos de comportamentos desportivos e éticos;

Potenciar as análises de autoestima e correção;

Dotar os alunos de pensamentos construtivos e análise para tomar decisões

20. Da sua experiência quais são os motivos que levam os alunos a procurarem o Desporto Escolar? E, pelo contrário, quais são os motivos que levam os alunos a perderem o respetivo interesse ao longo do período escolar?

Participação com os amigos;

Experimentar novas modalidades;

Vivenciar e aperfeiçoar as técnicas desenvolvidas na aulas de EF

21. Para finalizar, existe algo que queira acrescentar?

Um Muito Obrigado pela ajuda e disponibilidade Professor(a),

Com os melhores cumprimentos,

Miguel Pereira

INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS – QUESTIONÁRIO

Tema: Uma perceção dos Professores de Educação Física acerca do Desporto Escolar

Objetivo: Conhecer e analisar o entendimento dos Professores de Educação Física, acerca dos objetivos e operacionalização do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas na qual são responsáveis por algum(s) grupo(s)-equipa(s);

Analisar as perceções dos Professores de Educação Física relativamente ao papel do desporto Escolar na formação dos alunos.

X. Perfil do Entrevistado – 4

25. Género: Masculino Feminino

26. Idade:

27. Habilitações

Literárias:

28. Anos de Serviço:

29. Nível de Ensino onde exerce funções no ano letivo 2018/2019:

1º CEB 2ºCEB 3ºCEB Secundário

30. Modalidade e escalão da sua equipa/grupo de Desporto Escolar:

31. Nº de alunos inscritos:

32. Nº de alunos em média nos treinos:

XI. Entendimento acerca do Desporto Escolar

7. **No seu entendimento, quais os principais objetivos na operacionalização do Desporto Escolar?** Proporcionar: a prática desportiva de uma modalidade da preferência dos alunos, permitir a prática da mesma em contexto de competição e a ocupação dos tempos livres de forma saudável, o desenvolvimento integral dos alunos etc. **Que vantagens estas atividades podem trazer para a formação dos alunos?** Todas as que a prática regular do desporto pode promover e desenvolver: **Porquê?** **Como?** Criar hábitos de regras e normas, cooperação, auto estima, para além dos benefícios da prática desportiva etc.

8. **De que forma o agrupamento reconhece o papel relevante do Desporto Escolar na formação dos alunos?** Por norma não reconhece. Apenas quando da realização de algumas atividades em que as faltas são consideradas justificadas. Ou quando acontecem resultados de excelência.

XII. Operacionalização do Desporto Escolar

22. **Quais as condições que o agrupamento de escolas lhe oferece para a operacionalização do desporto escolar? (Nº de treinos; espaço de treino; material; carga horária na distribuição de serviço docente; competições e deslocações; formação)** Oferece boas condições. Com exceção da carga horária dos alunos. Têm pouca disponibilidade para treinos e jogos. Além de aulas nos poucos tempos disponíveis nos horários dos alunos, são preenchidos com apoios e outro tipo de atividades.

23. **Atendendo à sua experiência nesta área e possivelmente vivências noutras escolas, que pontos fortes/fracos aponta ao Agrupamento no desenvolvimento do Desporto Escolar?**

Genericamente é igual em todas as escolas e como ponto fraco aponto o que referi na resposta anterior. Como ponto forte, os objetivos gerais do programa do DE, mas que depois é muito difícil de colocar em prática devido à organização das escolas

24. **Como são desenvolvidos os meios de promoção e divulgação do Desporto Escolar na Escola? No seu ponto de vista, que recursos ou estratégias poderiam ser utilizados para esse efeito?** Através dos professores de EF, de cartazes, do email institucional e do jornal da escola. Penso que são suficientes

25. **Quantos alunos estão inscritos no seu grupo-equipa de Desporto Escolar e qual a regularidade de treinos efetuados pelos alunos? Já foi respondido anteriormente. Considera que a escola está a alcançar os objetivos pretendidos? Se não, o que pode estar a faltar? Se pudesse o que mudaria na operacionalização do desporto Escolar no agrupamento?** O mesmo que referi anteriormente. Organizar os horários dos

alunos de forma a permitir algum tempo para o DE. Considero a carga horária na maioria dos anos de escolaridade excessiva. Assim reduzia algumas horas semanais

26. Qual o seu papel como professor/treinador responsável pelo Desporto Escolar?

Quais as suas principais preocupações e dificuldades? Como procura superá-las?

Tentar motivar os alunos a continuar e inculcar todos os bons atributos que o desporto pode desenvolver. As dificuldades prendem-se com o que já referi anteriormente.

27. Da sua experiência quais são os motivos que levam os alunos a procurarem o

Desporto Escolar? E, pelo contrário, quais são os motivos que levam os alunos a perderem o respetivo interesse ao longo do período escolar? Também já foi

respondido procuram o DE para praticar uma modalidade do seu agrado. Perdem o interesse pelos motivos já expressos, dificuldade em conciliar com o restante horário da escola e com algumas atividades extraescolar, (explicações, música etc.)

28. Para finalizar, existe algo que queira acrescentar? Em termos genéricos, na teoria,

considero que os documentos/objetivos do DE está bem pensado, mas é difícil implementá-lo na plenitude por todos os motivos que foram referidos. Quer pela própria organização das escolas, quer pelo desinteresse de muitos alunos que têm quer na escola quer fora dela muitas solicitações que os motiva mais.

Um Muito Obrigado pela ajuda e disponibilidade Professor(a),

Com os melhores cumprimentos,

Miguel Pereira

INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS – QUESTIONÁRIO

Tema: Uma perceção dos Professores de Educação Física acerca do Desporto Escolar

Objetivo: Conhecer e analisar o entendimento dos Professores de Educação Física, acerca dos objetivos e operacionalização do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas na qual são responsáveis por algum(s) grupo(s)-equipa(s);
Analisar as perceções dos Professores de Educação Física relativamente ao papel do desporto Escolar na formação dos alunos.

XIII. Perfil do Entrevistado – 5

33. Género: Masculino _____ Feminino X
34. Idade: 34
35. Habilitações Literárias: Mestrado
36. Anos de Serviço: 9
37. Nível de Ensino onde exerce funções no ano letivo 2018/2019:
1º CEB _____ 2ºCEB _____ 3ºCEB ___X___ Secundário ___X___
38. Modalidade e escalão da sua equipa/grupo de Desporto Escolar: Atividades Rítmicas Expressivas
39. Nº de alunos inscritos: 24
40. Nº de alunos em média nos treinos: 18

XIV. Entendimento acerca do Desporto Escolar

9. No seu entendimento, quais os principais objetivos na operacionalização do Desporto Escolar? Que vantagens estas atividades podem trazer para a formação dos alunos? Porquê? Como?

O desporto escolar é fundamental na formação dos jovens, pois praticar desporto promove o bem-estar físico e psicológico. Além disso o desporto incentiva e melhora a aptidão física e a redução da obesidade. Participar numa equipa de desporto escolar reúne crianças de diferentes origens étnicas, culturais, religiosas e socioeconómicas. Tem um papel importante na promoção da cidadania ativa e da inclusão social. O desporto escolar promove o convívio e melhora o desenvolvimento e a aprendizagem da criança e estimulando um melhor desempenho académico. Aumenta a autoestima

e promove um ambiente seguro e protetor para as crianças e ensina os jovens como resolver conflitos de forma não violenta.

10. De que forma o agrupamento reconhece o papel relevante do Desporto Escolar na formação dos alunos?

O agrupamento reconhece a extrema importância do desporto escolar por isso permite que todas as condições estejam presentes para a prática do mesmo.

XV. Operacionalização do Desporto Escolar

29. Quais as condições que o agrupamento de escolas lhe oferece para a operacionalização do desporto escolar? (Nº de treinos; espaço de treino; material; carga horária na distribuição de serviço docente; competições e deslocações; formação)

O agrupamento tem um papel bastante importante pois é ele que permite que estejam reunidas todas as condições para a prática das diferentes modalidades. A divulgação está bastante presente fazendo com que mais alunos pertençam aos clubes. O número de treinos é suficiente e adequado assim como o espaço de treino. O material é suficiente e a carga horária na distribuição de serviço docente também. Temos todas as condições reunidas para as competições e deslocações. Relativamente à formação poderíamos ter mais opções e mais formação na área.

30. Atendendo à sua experiência nesta área e possivelmente vivências noutras escolas, que pontos fortes/fracos aponta ao Agrupamento no desenvolvimento do Desporto Escolar?

Penso que neste ponto poderíamos ter ainda mais um grupo equipa de desporto escolar e a escola deveria ter um dia dedicado ao desporto escolar envolvendo toda a comunidade. Deveria ter também uma cerimónia de entrega de prémios de valor e mérito para os alunos como mais destaque/resultados nas diferentes competições.

31. Como são desenvolvidos os meios de promoção e divulgação do Desporto Escolar na Escola? No seu ponto de vista, que recursos ou estratégias poderiam ser utilizados para esse efeito?

Via cartazes e através dos professores de Educação Física. A escola deveria enviar para os e-mails dos alunos as informações dos vários clubes de desporto escolar e no início do ano apoiar mais as atividades do grupo de educação física. No ano transato foi realizada uma atividade para promoção do desporto escolar mas teve pouca divulgação por parte do agrupamento e tivemos poucos participantes, quando o objetivo seria que a informação chegasse a todos os alunos da escola e os motivasse para a prática.

32. Quantos alunos estão inscritos no seu grupo-equipa de Desporto Escolar e qual a regularidade de treinos efetuados pelos alunos? Considera que a escola está a alcançar os objetivos pretendidos? Se não, o que pode estar a faltar? Se pudesse o que mudaria na operacionalização do desporto Escolar no agrupamento?

24 alunas e normalmente aparecem 18 aos treinos. O balanço foi bastante positivo. O número de treinos foi adequado. Os objetivos para este grupo-equipa foram alcançados, no entanto a escola poderia dar destaque e permitir mais demonstrações dos grupos-equipa por exemplo num sarau desportivo.

33. Qual o seu papel como professor/treinador responsável pelo Desporto Escolar? Quais as suas principais preocupações e dificuldades? Como procura superá-las?

Permitir que os alunos pratiquem desporto melhorando a sua condição física e a sua performance. Promover hábitos de vida mais saudáveis, convívio e amizade entre alunos de diferentes idades, turmas e meios sociais. A minha principal preocupação é que façam amizades, sejam felizes e que se preocupem com a sua saúde. Manter um espírito de equipa positivo e competir de forma saudável com as outras escolas.

34. Da sua experiência quais são os motivos que levam os alunos a procurarem o Desporto Escolar? E, pelo contrário, quais são os motivos que levam os alunos a perderem o respetivo interesse ao longo do período escolar?

Os alunos procuram o desporto escolar porque apreciam alguma modalidade desportiva, para passarem tempo de qualidade com os colegas ou para serem mais saudáveis. Abandonam a modalidade quando têm resultados menos positivos em alguma das outras disciplinas e os pais os obrigam a estudar nas horas dos treinos ou os obrigam a ir para explicações fora da escola.

35. Para finalizar, existe algo que queira acrescentar?

Um Muito Obrigado pela ajuda e disponibilidade Professor(a),

Com os melhores cumprimentos,

Miguel Pereira

INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS – QUESTIONÁRIO

Tema: Uma perceção dos Professores de Educação Física acerca do Desporto Escolar

Objetivo: Conhecer e analisar o entendimento dos Professores de Educação Física, acerca dos objetivos e operacionalização do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas na qual são responsáveis por algum(s) grupo(s)-equipa(s);
Analisar as perceções dos Professores de Educação Física relativamente ao papel do desporto Escolar na formação dos alunos.

XVI. Perfil do Entrevistado – 6

41. Género: Masculino ___ Feminino
42. Idade: 40
43. Habilitações Literárias: ___ Licenciatura em Educação Física e Desporto -UTAD +
UMadeira (Mestrado em Educação Física e Desporto) ___
44. Anos de Serviço: 19
45. Nível de Ensino onde exerce funções no ano letivo 2018/2019:
1º CEB ___ 2ºCEB ___ 3ºCEB Secundário
46. Modalidade e escalão da sua equipa/grupo de Desporto Escolar: Natação (todos
escalões e género)
47. Nº de alunos inscritos: 40
48. Nº de alunos em média nos treinos: 16

XVII. Entendimento acerca do Desporto Escolar

11. No seu entendimento, quais os principais objetivos na operacionalização do Desporto Escolar? Que vantagens estas atividades podem trazer para a formação dos alunos? Porquê? Como?

Formação multidesportiva dos alunos;

Aquisição de novas competências desportivas e motoras;

Dinamização de hábitos saudáveis desportivos de forma a combater o absentismo;

Aperfeiçoamento das técnicas de Nado

12. De que forma o agrupamento reconhece o papel relevante do Desporto Escolar na formação dos alunos?

De forma positiva, contudo, deverá repensar as atividades dinamizadas nas horas abertas à comunidade escolar (APAS, RECUPERAÇÃO DE AULAS...) do desporto escolar

XVIII. Operacionalização do Desporto Escolar

36. Quais as condições que o agrupamento de escolas lhe oferece para a operacionalização do desporto escolar? (Nº de treinos; espaço de treino; material; carga horária na distribuição de serviço docente; competições e deslocações; formação)

BOAS

37. Atendendo à sua experiência nesta área e possivelmente vivências noutras escolas, que pontos fortes/fracos aponta ao Agrupamento no desenvolvimento do Desporto Escolar?

Os enunciados no grupo II, pergunta 2

38. Como são desenvolvidos os meios de promoção e divulgação do Desporto Escolar na Escola? No seu ponto de vista, que recursos ou estratégias poderiam ser utilizados para esse efeito?

Captação nas turmas correspondentes ao escalão, Treinos abertos, cartazes e convites
Parceria com Clube de Natação e Triatlo

39. Quantos alunos estão inscritos no seu grupo-equipa de Desporto Escolar e qual a regularidade de treinos efetuados pelos alunos? Considera que a escola está a alcançar os objetivos pretendidos? Se não, o que pode estar a faltar? Se pudesse o que mudaria na operacionalização do desporto Escolar no agrupamento?

Não passa pelo agrupamento, mas sim pelos alunos/EEs em que dão mais importância ao resultado académico do que desportivo, isto é, quando existem “testes” a grande maioria dos alunos por aconselhamento por vezes dos pais, faltam aos treinos e/ou jogos.

40. Qual o seu papel como professor/treinador responsável pelo Desporto Escolar?

Quais as suas principais preocupações e dificuldades? Como procura superá-las?

Educar e formar em termos de comportamentos desportivos e éticos;

Potenciar as análises de autoestima e correção;

Dotar os alunos de pensamentos construtivos e análise para tomar decisões

41. Da sua experiência quais são os motivos que levam os alunos a procurarem o Desporto Escolar? E, pelo contrário, quais são os motivos que levam os alunos a perderem o respetivo interesse ao longo do período escolar?

Participação com os amigos;

Experimentar novas modalidades;

Vivenciar e aperfeiçoar as técnicas desenvolvidas na aulas de EF

42. Para finalizar, existe algo que queira acrescentar?

Um Muito Obrigado pela ajuda e disponibilidade Professor(a),

Com os melhores cumprimentos,

Miguel Pereira

INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS – QUESTIONÁRIO

Tema: Uma perceção dos Professores de Educação Física acerca do Desporto Escolar

Objetivo: Conhecer e analisar o entendimento dos Professores de Educação Física, acerca dos objetivos e operacionalização do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas na qual são responsáveis por algum(s) grupo(s)-equipa(s);
Analisar as perceções dos Professores de Educação Física relativamente ao papel do desporto Escolar na formação dos alunos.

XIX. Perfil do Entrevistado – 7

49. Género: Masculino X Feminino

50. Idade:

51. Habilitações Literárias: Licenciatura em Ensino - Educação Física

52. Anos de Serviço: 23

53. Nível de Ensino onde exerce funções no ano letivo 2018/2019:

1º CEB 2ºCEB 3ºCEB Secundário

54. Modalidade e escalão da sua equipa/grupo de Desporto Escolar:

B

55. Nº de alunos inscritos:

56. Nº de alunos em média nos treinos:

XX. Entendimento acerca do Desporto Escolar

13. No seu entendimento, quais os principais objetivos na operacionalização do Desporto Escolar? Que vantagens estas atividades podem trazer para a formação dos alunos? Porquê? Como?

Maior vivencia e intercambio com outras escolas.

Maior número de treinos; competição com outras escolas; desenvolvimento da entre-ajuda.

14. De que forma o agrupamento reconhece o papel relevante do Desporto Escolar na formação dos alunos?

Valorização ao nível da participação dos alunos nos grupos e projectos do Agrupamento, bem como na formação do aluno em si.

XXI. Operacionalização do Desporto Escolar

43. Quais as condições que o agrupamento de escolas lhe oferece para a operacionalização do desporto escolar? (Nº de treinos; espaço de treino; material; carga horária na distribuição de serviço docente; competições e deslocações; formação)

O número de treinos é de um a dois por semana.

Os espaços disponíveis são: pavilhão municipal e espaços exteriores.

O material é tudo o que esta inerente à modalidade.

A carga horária é de três horas por semana.

As competições e deslocações: cerca de seis jogos e se passar a fase de grupos, mais uma concentração.

Relativamente à formação, nem sempre se consegue na área.

44. Atendendo à sua experiência nesta área e possivelmente vivências noutras escolas, que pontos fortes/fracos aponta ao Agrupamento no desenvolvimento do Desporto Escolar?

Por ser um agrupamento relativamente grande, disponibiliza um grande leque de opções no que diz respeito aos grupos equipa. Por vezes os alunos mais velhos não se disponibilizam para os treinos, pois na altura dos testes nem sempre comparecem nos treinos.

45. Como são desenvolvidos os meios de promoção e divulgação do Desporto Escolar na Escola? No seu ponto de vista, que recursos ou estratégias poderiam ser utilizados para esse efeito?

No início do ano letivo, são divulgados os grupos equipa através de cartazes, os próprios professores de educação física e no jornal da escola.

46. Quantos alunos estão inscritos no seu grupo-equipa de Desporto Escolar e qual a regularidade de treinos efetuados pelos alunos? Considera que a escola está a

alcançar os objetivos pretendidos? Se não, o que pode estar a faltar? Se pudesse o que mudaria na operacionalização do desporto Escolar no agrupamento?

Cerca de vinte alunos e os treinos são semanais.

47. Qual o seu papel como professor/treinador responsável pelo Desporto Escolar? Quais as suas principais preocupações e dificuldades? Como procura superá-las?

Cativar e incentivar os alunos para a prática do desporto e todos os benefícios que trazem para a sua vida e formação. As dificuldades por vezes centram-se na disponibilidade que alguns revelam em comparecer nos treinos e também no que diz respeito à sua formação, pois por vezes julgam-se melhores que os outros e por isso prejudicam o coletivo.

48. Da sua experiência quais são os motivos que levam os alunos a procurarem o Desporto Escolar? E, pelo contrário, quais são os motivos que levam os alunos a perderem o respetivo interesse ao longo do período escolar?

Em primeiro lugar, porque gostam da modalidade que lhes é proporcionada e também porque gostam de praticar desporto. Também porque gostam de competição e é uma forma de se deslocarem a outras escolas e conhecerem outros alunos.

Por vezes acontece que os resultados escolares não são os esperados, o que faz com que os encarregados de educação os deixem participar mais e outros interesses ou atividades que paralelas à escola (explicações por exemplo).

49. Para finalizar, existe algo que queira acrescentar?

Um Muito Obrigado pela ajuda e disponibilidade Professor(a),

Com os melhores cumprimentos,

Miguel Pereira