



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Agrupamento de Escolas Amato Lusitano

VERA LÚCIA DA SILVA ESTEVES

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Prof. Doutora Kelly de Lemos Serrano O'Hara

Covilhã, junho de 2015

Universidade da Beira interior

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO

VERA LÚCIA DA SILVA ESTEVES

Relatório Final de Estágio Pedagógico apresentado à Universidade da Beira Interior com vista à obtenção do grau mestre

Orientadores: Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Professora Doutora Kelly de Lemos Serrano O'Hara

Covilhã

2015

Agradecimentos

Subjacente ao espírito de um estágio existe uma importante componente didática, que só se torna possível devido à observação de realidades diferentes das que costumamos vivenciar, e elas, derivam das pessoas que lhes dão sentido, assim, não posso deixar de expressar neste relatório o meu mais sincero agradecimento a um grande conjunto de pessoas que, de forma inesquecível, contribuíram para uma aprendizagem prática mais eficiente e mais concretizável.

Assim, agradeço primeiramente à minha Avó Maria Rosária Alves Tavares da Silva, por me ter dado todo o apoio desde o início para a concretização deste Mestrado, tanto em meios económicos como morais. Foi o meu maior apoio em todo este percurso.

Posteriormente agradeço ao Professor António Manuel, que me ajudou na orientação do meu estágio, na medida que se encontrava disponível para esclarecimentos de dúvidas, ajuda em vários planos de aula e na flexibilização de alguns problemas inerentes à vida de cada um dos estagiários, facilitando a inserção total no ambiente escolar.

De seguida agradeço ao Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, por ter aceitado a minha entrada na referida instituição para que pudesse obter novos conhecimentos e utilizar aqueles que já possuía.

Ao Doutor Júlio Martins, pela disponibilidade nas respostas às diversas questões que foram surgindo com o Mestrado.

Ao Doutor Aldo Costa e Doutora Kelly O'Hara por toda a disponibilidade nas diversas correções e sugestões do artigo científico.

Finalmente mas, definitivamente, não menos importante, aos meus colegas de estágio, Rafael Silva e Rodolfo Silva por me terem auxiliado na tarefa da criação de planos, sugerindo melhores opções. Agradeço-lhes também por terem sido um grupo bem-disposto nos momentos mais stressantes durante todo o trabalho da realização do artigo para Seminário.

Resumo

Capítulo 1

O relatório a seguir descrito refere-se ao estágio curricular do último ano do Mestrado na Universidade da Beira Interior e que tem como objetivo principal descrever o trabalho realizado ao longo do período de estágio na instituição de acolhimento que, neste caso, foi o Agrupamento de Escolas Amato Lusitano. O estágio levado a cabo teve como principal objetivo lecionar aulas a diferentes populações alvo como, por exemplo, alunos do 11º ano e alunos do 12º ano.

Este relatório encontra-se dividido em seis secções, sendo a primeira uma breve introdução seguida pelos objetivos, tanto do professor estagiário como da escola de acolhimento; posteriormente, na terceira secção podemos observar uma caracterização da escola e também dos alunos a quem foi lecionado aulas de Educação Física, um ponto referente a todos os recursos utilizados e disponíveis e outro referente ao trabalho realizado na direção de turma e desporto escolar; na secção quatro é realizada uma reflexão, sendo a secção cinco as considerações finais e a secção seis a bibliografia.

Palavras-chaves: Estágio Curricular, UBI, AEAL, Ensino, Educação Física.

Resumo

Capítulo 2

O objetivo deste estudo foi perceber a motivação e os motivos que levam os alunos a não praticar Desporto Escolar. A amostra, composta por 524 alunos de ambos os géneros, inscritos do 5º ao 9º ano de escolaridade e pertencentes ao Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, foi dividida em três grupos distintos: os que participam no desporto escolar, os que já participaram e agora não participam e os que nunca participaram. A recolha da informação far-se-á através de questionários já validados - Questionário da motivação para a participação desportiva, Questionário de razões para o abandono do desporto escolar, Questionário de orientação desportiva e o Questionário de razões para a não prática do desporto escolar. No que se refere aos principais motivos sobre a não prática desportiva, os resultados evidenciam a “falta de tempo” e a “oferta escolar não ir ao encontro aos seus interesses”. As principais razões para a prática do Desporto escolar foram o “gosto pela modalidade” e a “melhoria da aparência e aptidão física”. Relativamente aos motivos para o abandono do Desporto Escolar, os sujeitos salientam maioritariamente a “falta de tempo”, a “atribuição de maior importância ao estudo que à prática desportiva” e a “oferta desportiva da escola não estava adequada aos alunos”.

Em suma e perante os dados recolhidos, percebeu-se quais as modalidades favoritas dos alunos e desta forma permite que num futuro próximo haja uma oferta escolar que vá ao encontro dos interesses dos alunos, fazendo com que haja uma maior aderência dos alunos para a prática do Desporto Escolar.

Palavras-chaves: Motivação, Motivos, Desporto Escolar, Abandono.

Abstract

Chapter 1

The report described below refers to the traineeship the last year of the Master at the University of Beira Interior and whose main objective to describe the work done during the probationary period at the host institution, in this case, was the Agrupamento de Escolas Amato Lusitano. The cable led stage aimed to teach lessons to different target populations such as, for example, students of the 11th grade and 12th grade students.

This report is divided into six sections, the first being a brief introduction followed by the objectives of both the trainee teacher and the host school; later, in the third section we can see a characterization of the school and the students who were taught physical education classes, a point concerning all the used and available resources and another for the work done in the direction of class and school sports; in four section reflection is performed, the section five final considerations and section six is the literature.

Keywords: Internship, UBI, AEAL, Education, Physical Education.

Abstract

Chapter 2

The objective of this study was to understand the motivation and the reasons why students do not practice Sports School. The sample, consisting of 524 students of both genders, enrolled in the 5th to 9th grade and belonging to the Group of Schools Amato Lusitano, was divided into three distinct groups: those who participate in school sports, those who have participated and not now participate and those who have never participated. The collection of far-it will information through questionnaires already validated - Questionnaire of motivation for sport participation, Questionnaire reasons for the abandonment of school sports, sporty orientation Questionnaire and the Questionnaire of reasons for not practically of school sports. With regard to the main reasons on non-sport, the results showed a "lack of time" and the "school provision not to meet their interests." The main reasons for the practice of Sport school were the "love of sport" and to "improve the appearance and physical fitness." With regard to the reasons for abandoning the Sports School, subjects mainly emphasized the "lack of time", the "special importance to the study of sport" and "sport offer at the school was not suitable students."

In short, and before the data collected, it was noticed that the favorite modes of students and thus allows in the near future there is a school supply that meets the interests of students, so that there is greater adherence of students to practice the School Sports.

Keywords: Motivation, Reasons, Sports School, abandonment.

Índice Geral

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico).....	1
1 - Introdução	1
2 - Objetivos	2
2.1. - Objetivos	2
2.1. Objetivos do estagiário	2
2.2. Objetivos da escola	2
2.3. Objetivos do grupo de Educação física.....	2
3 - Metodologia.....	4
3.1 Caracterização da Escola	4
3.2 Lecionação	6
3.2.1 Amostra - Análise dos alunos	6
3.2.1.1 Caracterização da Turma 11º CT3	6
3.2.1.2 Caracterização da Turma 12º CT3	7
3.2.2 Planeamento das aulas do 11º CT3 e 12º CT3	29
3.2.2.3 Reflexão da Lecionação.....	32
3.3 Recursos Humanos	35
3.4 Recursos Materiais	36
3.5 - Direção de Turma	38
3.5.1 Amostra	38
3.5.1.1 Caracterização da Turma do 12ºCT3	38
3.5.2 Funções do Diretor de Turma	38
3.6 - Desporto Escolar.....	40
3.7 - Atividades não letivas	43
3.7.1 - Atividades do Grupo Disciplinar	43
3.7.1.1 Corta Mato Escolar	43
3.7.1.2 Corta Mato Distrital.....	43
3.7.1.3 Megas.....	43
3.7.2 Atividades do Grupo de Estágio	44
4 - Reflexão	48
5 - Considerações Finais	50

6 - Bibliografia.....	51
Capítulo 2 (A motivação e os motivos que levam os alunos a não praticar desporto escolar) .	52
1 - Introdução	52
2 - Método.....	54
2.1 - Amostra	54
2.2 - Instrumentos	56
2.3 - Procedimentos.....	57
2.4 - Análise estatística.....	58
3 - Resultados	58
4 - Discussão	68
6 - Referências	71
Anexos	73

Índice de Tabelas

Tabela 1 Material	10
Tabela 2 Avaliação Diagnóstica	11
Tabela 3 Avaliação Diagnóstica	12
Tabela 4 Notas de Andebol	15
Tabela 5 Unidade Didática Completa	19
Tabela 6 Habilidades Motoras	20
Tabela 7 Cultura Desportiva	21
Tabela 8 Conceitos Psicossociais	21
Tabela 9 Fisiologia do Treino e da Condição Física	21
Tabela 10 Passe/Recepção - Jogos Pedagógicos	23
Tabela 11 Passe/Recepção - Exercícios	23
Tabela 12 Passe picado - Jogos Pedagógicos.....	24
Tabela 13 Drible - Exercícios	24
Tabela 14 Posição Base Defensiva - Jogos Pedagógicos	25
Tabela 15 Deslocamentos - Jogos Pedagógicos	25
Tabela 16 Passe/Deslocamentos - Exercícios	26
Tabela 17 Remate/ Bloco - Exercícios	26
Tabela 18 Aplicação da Unidade Didática	27
Tabela 19 Escolha das modalidades por período	29
Tabela 20 Tempo das modalidades - 1º Período	30
Tabela 21 Tempo das modalidades - 2º Período	30
Tabela 22 Tempo das modalidades - 3º Período	30
Tabela 23 População Escolar por Categorias.....	36
Tabela 24 População do Grupo de Ed. Física por Categorias.....	36
Tabela 25 Material disponível no Ginásio Pequeno	37
Tabela 26 Material disponível na Arrecadação Principal.....	37
Tabela 27 Material disponível no Pavilhão Municipal.....	37
Tabela 28 Jogos disputados nas Séries A e B.....	42
Tabela 29 Classificação da série B	42
Tabela 30 Percentagem de alunos que praticaram a sua modalidade favorita	62
Tabela 31 Tabela cruzada - Modalidade favorita vs Modalidade Praticada.....	66

Índice de Quadros

Quadro 1 Critérios de Avaliação do grupo de Educação Física - Geral	31
Quadro 2 Critérios de Avaliação do Grupo de Educação Física - Atestados Médicos.....	32
Quadro 3 Modalidades do Desporto Escolar	40
Quadro 4 Horário do treino do Desporto Escolar	41
Quadro 5 Jogos do distrital de Desporto Escolar	41
Quadro 6 Modalidades praticadas pelos alunos.....	56
Quadro 7 Distribuição das modalidades favoritas	59
Quadro 8 Distribuição das modalidades praticadas no DE	60
Quadro 9 Percentagem da pergunta “Interessei-me por outros passatempos	60
Quadro 10 Pergunta “Não tinha tempo”	60
Quadro 11 Pergunta “Tinha outras coisas para fazer”	61
Quadro 12 Pergunta “Estudar é mais importante do que praticar desporto”	61
Quadro 13 Pergunta “Não existia a minha modalidade favorita”	61
Quadro 14 Pergunta “Não me divertia, nem tinha prazer”	61
Quadro 15 Pergunta “Gosto de me divertir”	63
Quadro 16 Pergunta “Quero ser fisicamente saudável”	63
Quadro 17 Pergunta “Quero continuar a melhorar o meu nível desportivo”	63
Quadro 18 Pergunta “Tento dar o máximo quando tenho um objetivo específico”	64
Quadro 19 Pergunta “Trabalho muito para ter sucesso no desporto”	65
Quadro 20 Pergunta “Tento vencer com muito empenho”	65
Quadro 21 Pergunta “Executar da melhor maneira é muito importante para mim”	65
Quadro 22 Pergunta “A melhor maneira de perceber as minhas capacidades é estabelecer um objetivo e tentar alcançá-lo”.....	65
Quadro 23 Pergunta “Falta de tempo”	67
Quadro 24 Pergunta “Tenho outras coisas para fazer”	67
Quadro 25 Pergunta “Os horários disponíveis das instalações não são adequados”	67
Quadro 26 Pergunta “As modalidades existentes não são as que mais gosto”	68

Índice de Fotografias

Fotografia 1 Primeiros professores da AEAL.....	4
Fotografia 2- Escola após a conclusão das obras em 1962.....	4
Fotografia 3 Lugar no Pódio.....	42
Fotografia 4 Barraca 3 - Falar Diferente.....	45
Fotografia 5 Jogo 1 - Coelho para a Toca	45
Fotografia 6 Jogo 2 - Desordem com Ordem	45
Fotografia 7 Jogo 3 - Bolas e Bolinhas	46
Fotografia 8 Jogo 4 - Circuito.....	46
Fotografia 9 Área C2 - Artes	46
Fotografia 10 Área C3 - Carripanas	46
Fotografia 11 Área C4 - Robots.....	47
Fotografia 12 “Implosão do Bidão”	47

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Recepção no MEC.....	12
Gráfico 2 Passe de Ombro	13
Gráfico 3 Drible	13
Gráfico 4 Remate Apoio	13
Gráfico 5 Remate em Suspensão	14
Gráfico 6 Remate Suspensão.....	14
Gráfico 7 Ação Defensiva	14
Gráfico 8 Ação Ofensiva	14
Gráfico 9 Recepção	15
Gráfico 10 Passe de Ombro	15
Gráfico 11 Drible	16
Gráfico 12 Remate em Apoio	16
Gráfico 13 Remate em Suspensão.....	16
Gráfico 14 Bloco.....	17
Gráfico 15 Ação Defensiva	17
Gráfico 16 Ação Ofensiva.....	17
Gráfico 17 Percentagem por género.....	62
Gráfico 18 Percentagem das modalidades praticadas.....	62

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

1 - Introdução

A presente redação constitui o relatório do estágio curricular elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, ministrado pela Universidade da Beira Interior (UBI). Este relatório encontra-se inserido na disciplina de Estágio que pertence a ambos os semestres do ano letivo 2014/2015.

Segundo a informação disponibilizada, o estágio curricular tem por objetivo fazer com que os alunos tomem contacto com a realidade escolar, com as tarefas de Direção de Turma e uma intervenção ao nível do ensino da Educação Física no âmbito do Desporto Escolar.

O relatório adiante descrito terá por base de redação as normas definidas pela Universidade da Beira Interior.

O estágio que se encontra descrito mais adiante teve a duração total de um ano letivo completo (2014/2015), decorrendo assim, de 15 de Setembro de 2014 até 18 de junho de 2015 na escola de acolhimento. A orientação encontrava-se a cargo do Orientador Cooperante, Professor António Manuel. Para terminar, é de referir que a entidade de estágio onde este foi realizado foi o Agrupamento de Escolas Amato Lusitano (AEAL), situada na cidade de Castelo Branco.

O estágio decorria sempre na entidade de estágio, de segunda a sexta-feira, em horário da manhã e da parte da tarde.

Como dito anteriormente, ao longo deste relatório, será descrito o estágio realizado durante o primeiro e segundo semestres, referindo a resolução para o problema que surge no momento da realização de planos de trabalho e respetiva prática. Esse problema passa por lecionar as aulas de maneira cativante, sem sair dos objetivos propostos do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano. Assim, será consultada bibliografia adaptada que se revela fundamental na lecionação das várias modalidades da disciplina de Educação Física.

Depois de propostos os objetivos da AEAL e analisado os pessoais, existe a possibilidade, dada a formação tida nos três anos de licenciatura e um de Mestrado, de o problema acima mencionado ser resolvido da maneira mais correta e adequada. Como tal, pretendi, ao longo deste estágio, criar planos de aula o mais funcional possível, de maneira a resolver os problemas de organização e focando preferencialmente a parte prática da aula, ou seja, a transmissão de conhecimentos.

Estruturalmente, este relatório irá ser dividido em dois capítulos, sendo o primeiro referente ao estágio e que se divide em quatro partes diferentes mas interligadas, sendo a primeira referente à contextualização e caracterização do local de estágio e da cidade onde está inserida; a segunda parte do relatório diz respeito aos objetivos preconizados; na terceira parte serão descritas as atividades desenvolvidas na entidade de estágio e, por fim, na quarta e última parte estão apresentadas as considerações finais, onde se pode observar a relação das

unidades curriculares com o estágio. No segundo capítulo refere-se ao Seminário de Investigação em Ciências do Desporto. Para finalizar este relatório, é apresentada a bibliografia em que foram baseadas as pesquisas.

2 - Objetivos

2.1. - Objetivos

Iniciando este relatório é importante perceber o que são os objetivos e para que servem, assim, percebemos que definir objetivos é crucial para um bom desenvolvimento do estágio pedagógico e que a definição dos mesmos permite que se realizem metas e que essas metas sejam cumpridas através do conhecimento sobre elas.

Ao definirmos metas/objetivos, temos oportunidade para a escolha do caminho que mais se adequa, evitando desvios naturais e uma orientação mais focalizada.

2.1. Objetivos do estagiário

Os objetivos preconizados pelo estagiário para a sua “maratona” escolar, basearam-se em pontos importantes para a sua formação enquanto pessoa e profissional da área de Educação Física e tinham como principal objetivo, o cumprimento de todos os pontos abaixo indicados, não excluindo quaisquer outros que possam advir.

Assim, foram definidos como principais objetivos os seguintes pontos:

- ✓ Conhecer os métodos de funcionamento da escola em questão;
- ✓ Conhecer e aprofundar o funcionamento relativo à direção de turma, ao desporto escolar, às reuniões de grupo e à lecionação das aulas;
- ✓ Criar planos e aulas atrativos para os diferentes alunos, conseguindo conciliar com uma estratégia de aprendizagem eficiente;
- ✓ Criar um bom clima de aula;
- ✓ Aprofundar os conhecimentos relativos a diversas modalidades;
- ✓ Apresentar, discutir e refletir o plano de aula com o orientador da instituição de estágio.

2.2. Objetivos da escola

Os objetivos preconizados pela escola, para o estagiário, foram definidos tendo em conta um “alvo”, os alunos. Assim, os objetivos para o estagiário incidiram maioritariamente sobre as atitudes a ter com os alunos, como observamos nos pontos abaixo descritos:

Promover o sucesso escolar dos alunos;

Participar ativamente nas atividades propostas pela escola;

Combater a falta de motivação por parte dos alunos, nomeadamente em questões de faltas e indisciplina;

Aplicar e cumprir o Regulamento Interno da escola.

2.3. Objetivos do grupo de Educação física

Relativamente aos objetivos do Grupo de Educação Física, estes focam-se na proatividade do estagiário, ou seja, os objetivos prendem-se com a participação do aluno nas

diversas atividades realizadas ao longo do ano letivo. Assim, podem ser descritas os seguintes objetivos:

Desenvolver as Capacidades Motoras condicionais e coordenativas nos alunos aquando a lecionação das aulas;

Participar em reuniões de órgãos da escola destinadas à programação e avaliação da atividade letiva (Reuniões do grupo de Educação Física; Reuniões dos conselhos de turma);

Participar ativamente nas diferentes atividades organizadas (corta-mato; megas);

Sugerir atividades a realizar com os alunos.

3 - Metodologia

3.1 Caracterização da Escola

A Escola Secundária de Amato Lusitano foi criada pelo Decreto nº 40209 de 28 de Junho de 1955. Este diploma legal respondia aos anseios da população albicastrense no sentido de criar a então Escola Industrial e Comercial de Castelo Branco, a funcionar nas instalações do atual Museu Francisco Tavares Proença Júnior. O primeiro diretor da escola foi o ilustre Sr. Dr. Pinto da Rocha. Esta escola iniciou as suas aulas em curso preparatório com 141 alunos, competindo-lhe, além disso, o encargo de melhorar, em curso de aperfeiçoamento, a capacidade profissional de 268 trabalhadores, o que per fez 409 alunos em cursos diurnos e noturnos.



Fotografia 1 Primeiros professores da AEAL

O início das obras das atuais instalações começou em 11 de Novembro de 1959 e terminaram no dia 1 de Outubro de 1962. A título de curiosidade refira-se que o custo total da obra foi de cerca de 13.000 contos. Esta obra foi a 48ª construída ao abrigo dos então designados Planos de Fomento. A área do terreno ocupado foi de 22.400 m², sendo 3.850 m² de área coberta e 7.800 m² de superfície pavimentada.



Fotografia 2- Escola após a conclusão das obras em 1962

A escola foi dimensionada para uma população escolar mista de 1.200 alunos, onde se ministravam os Cursos do Ciclo Preparatório, Complementar de Aprendizagem - eletricista -, de Formação - eletromecânico, formação feminina, geral de comércio e secções preparatórias para os Institutos - de Mestrança - encarregado de obras - e oficinas anexas de canteiro e bordadura.

A Escola Secundária de Amato Lusitano foi criada pelo Decreto nº 40209 de 28 de Junho de 1955.

A escola começou a funcionar em instalações provisórias situadas no velho Paço Episcopal (onde actualmente está instalado o Museu Francisco Tavares Proença Júnior).

Como Escola Secundária Amato Lusitano (ESAL), surgiu na publicação do Diário da República, Portaria n.º 261/87 de 2 de Abril - ao abrigo do disposto no artigo 2.º do Decreto-

Lei n.º 93/86, de 10 de Maio. O Ministro da Educação e Cultura, nesta altura, era João de Deus Rogado Salvador Pinheiro.

Como Agrupamento de Escolas Amato Lusitano (AEAL), surge na publicação do Diário da República, Decreto-lei 115-A/98.

A ESAL situa-se na Avenida Pedro Álvares Cabral em Castelo Branco e encontra-se perto do centro da cidade. Quem visitar a cidade pela primeira vez, poderá circular pela A23 e sair na saída de Castelo Branco, Zona Industrial (a primeira saída para quem vem de Lisboa, Abrantes, Portalegre. A terceira saída para quem vem de Porto, Guarda, Viseu, Covilhã).

Relativamente ao ensino, possui cursos do ensino secundário regular de 10º ano (Ciências e Tecnologias com 3 turmas, Ciências Sócio Económicas com 1 turma e Artes Visuais com 1 turma), 11º ano (Ciências e Tecnologias com 3 turmas, Ciências Sócio Económicas com 1 turma e Artes Visuais com 1 turma) e 12º ano (Ciências e Tecnologias com 3 turmas, Ciências Sócio Económicas com 1 turma e Artes Visuais com 1 turma).

Possui também cursos do ensino secundário profissional, sendo o 10º ano composto por uma turma de Apoio à Gestão Desportiva, uma turma de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos, uma turma de Multimédia e uma turma de Mecatrónica; já o 11º e 12º ano possuem igualmente uma turma de cada curso acima mencionado.

A ESAL conta também com cursos vocacionais, tanto no secundário como no 3º ciclo. Relativamente ao primeiro, conta-se uma turma do Curso de Turismo, Sustentabilidade e Ambiente; já no 3º ciclo, contam-se duas turmas de Empreendedorismo e uma turma de Microempresas.

Para terminar, a ESAL conta também com cinco turmas de 3º ciclo, nomeadamente, turmas do 9º ano de escolaridade.

O Agrupamento de Escolas Amato Lusitano é dinamizador de vários projetos que integram os alunos e os professores em diversas áreas, nomeadamente, na área da leitura, química, biologia, matemática e informática, através de clubes abertos a toda a população escolar.

Para isso, é considerado primeiramente o Desporto Escolar, que alberga as modalidades de Futsal, Boccia, Badminton e Natação; posteriormente é-nos apresentado o Jornal Escolar - “eSalpicos” - e produzido pelos alunos em conjunto com os professores orientadores. É de frisar que este jornal é lido pela maior parte da comunidade escolar; um dos projetos em que os estudantes mais participam é o clube dos cientistas, onde realizam investigações apresentando-as posteriormente em concursos a nível nacional, tendo já ganho alguns prémios; o clube da robótica também se tem demonstrado bastante interessante para os alunos dos cursos profissionais, uma vez que os motiva na construção e utilização de novos materiais; um novo projeto levado a cabo este ano letivo e que tem sido bastante aceite pelos alunos é o “CanALTV” cuja emissão conta com as rubricas de notícias das escolas, entrevistas e momentos de leitura.

Na AEAL, dá-se importância a toda a inserção dos alunos no meio para que possam continuar a apresentar bons resultados e para que a continuação na escola seja um ponto positivo na visão do aluno.

Como presente no site do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, percebemos que os maiores sucessos deste agrupamento foram o seguimento dos alunos por parte dos professores e diretores de turma, tendo sido interventivos fora da sala de aula no apoio e resolução de problemas; percebemos igualmente que outro dos maiores sucessos deste agrupamento foram as mediações profissionais, ou seja, a aquisição de novos profissionais como por exemplo psicólogos, na resolução de situações sociais; para terminar, concluímos que o maior sucesso de todos, em Educação Física, foi a capacidade de adaptação dos professores para se focarem nos alunos com capacidades cognitivas baixas e fazê-los participar e motivarem-se durante a prática, sendo recorrente observá-los nas diversas atividades da escola.

3.2 Lecionação

3.2.1 Amostra - Análise dos alunos

A análise dos alunos é um aspeto bastante importante e a sua análise deverá ter um especial cuidado pois é através deles que se observarão as evoluções dos planos realizados, bem como, as habilidades lecionadas e trabalhadas.

As aulas de Educação Física lecionadas enquanto docente, decorreram com as turmas do 11º CT3 e do 12º CT3, que se encontram abaixo caracterizadas para que se possa entender melhor o seu nível.

3.2.1.1 Caracterização da Turma 11º CT3

A turma do 11ºCT3 é constituída por 22 alunos, dos quais 10 são do género feminino e 12 do género masculino. Quatro destes alunos pertencem ao grupo de NEEs (necessidades especiais) pelo que é necessário ter em atenção as suas características. A média de idades dos alunos da turma encontra-se nos 16,9 anos sendo o aluno mais novo com 16 e o mais velho com 18 anos.

Observa-se que os alunos são, na sua maioria, moram na cidade de Castelo Branco e que, apenas um, mora fora, Juncal do Campo. Constata-se também, depois da recolha da informação junto dos alunos, que a disciplina preferida para quatro alunos é Educação Física e Matemática. Filosofia é a terceira e Físico-Química a quarta disciplina preferida, seguida por Geometria e Biologia.

Já a disciplina que menos preferem é sem dúvida Físico-Química com cinco alunos, seguida por Filosofia e Inglês com dois. Os restantes alunos, distribuem-se por Educação Física e Matemática com um cada um. Todos os outros não responderam.

Reparamos assim que apesar de apenas um aluno gostar de EF, esta não é a disciplina que menos gostam, muito pelo contrário. Isto permite que haja grande espaço de manobra para aulas mais complexas e motivantes.

Relativamente às capacidades cognitivas/aprendizagem da turma, quatro alunos encontram-se nas turmas de NEEs, apenas praticando EF com a turma de 11º CT3. Não possuem dificuldades, muito pelo contrário, praticam exatamente da mesma forma que os outros alunos, não havendo assim a necessidade de modificar/adaptar as aulas às suas supostas dificuldades.

Apenas se observa, relativamente a uma aluna, uma dificuldade na socialização que poderá ser contornada aplicando exercícios em pares. Um dos outros alunos, não se apresenta nas aulas EF, faltando constantemente.

Considerando os restantes alunos, estes no geral aplicam-se nas tarefas propostas em grupo e individual, não apresentando comportamentos desviantes.

Quanto ao comportamento geral da turma, o Conselho de Turma observa que o comportamento é o correto para a idade e local, havendo apenas casos pontuais de conversas paralelas mas, geralmente, não são alunos mal-educados.

3.2.1.2 Caracterização da Turma 12º CT3

A turma do 12ºCT3 é constituída por 16 alunos, dos quais 7 são do género feminino e 9 do género masculino. Dois destes alunos pertencem ao grupo de necessidades educativas especiais (NEE) pelo que é necessário também ter em atenção as suas características. A média de idades dos alunos da turma encontra-se nos 17,8 anos sendo o aluno mais novo com 17 e o mais velho com 20 anos.

Observa-se que os alunos são, na sua maioria, moram na cidade de Castelo Branco e que, apenas dois, moram fora, Louriçal do Campo e Maxiais. Constata-se também, depois da recolha da informação junto dos alunos, que a disciplina preferida para cinco alunos é Biologia, seguida de Educação Física (EF) com três. Os restantes alunos vão-se distribuindo por Filosofia, Geometria, Matemática e Português.

Já a disciplina que menos preferem é Matemática com 4 alunos, seguida por Português com 3 alunos. Os restantes, distribuem-se por Inglês, Físico-química e Biologia.

Reparamos assim que, apesar de apenas um aluno gostar de EF, esta não se é a disciplina que menos gostam, havendo assim grande espaço de manobra para aulas mais complexas e motivantes.

Relativamente às capacidades cognitivas/aprendizagem da turma, dois alunos encontram-se nas turmas de NEEs, apenas praticando EF com a turma de 12º CT3. Não possuem dificuldades, muito pelo contrário, praticam exatamente da mesma forma que os outros alunos, não havendo assim a necessidade de modificar/adaptar as aulas às suas supostas dificuldades. Apenas se observa, relativamente à aluna, uma dificuldade na socialização que poderá ser contornada aplicando exercícios em pares.

Considerando os restantes alunos, estes no geral aplicam-se nas tarefas propostas em grupo e individual, porém, existem 4 alunos que têm comportamentos desviantes mudando a tarefa proposta por outra, pondo em causa a lecionação das aulas e, em casos mais graves, a participação do Orientador e da diretora de turma (DT) na resolução dos problemas.

Ainda quanto ao comportamento geral da turma, o Conselho de Turma observa que o comportamento é o correto para a idade e local, havendo apenas os casos pontuais dos 4 alunos mencionados. Geralmente, não são alunos mal-educados.

Modelo de Estrutura do Conhecimento

Introdução

O Andebol, no seu todo, demonstra um papel social e pedagógico e é na escola que essa função possui uma extrema importância, uma vez que desenvolve em cada um dos alunos capacidades a nível cognitivo, sócio afetivo e motor.

Com a prática desta modalidade desportiva na escola, os alunos tendem a mostrar interesse na prática fora dela, como por exemplo, em associações, clubes ou mesmo somente por lazer. Com isto, há uma crescente possibilidade de que estes alunos se tornem em adultos ativos e mais saudáveis. Assim sendo, denota-se que a Educação Física possui um papel importante, quer a nível da motivação quer a nível da criação de novos hábitos desportivos, que por sua vez, servirá (neste caso o atletismo) como alicerce para a prática desta modalidade de maneira autónoma. E não se descartem os Professores de Educação Física, cujo papel é fundamental na transmissão destes e outros valores, tais como a transmissão de conhecimentos e ajudas.

Com este trabalho em que o nome é Modelo de Estrutura do Conhecimento, adiante designado por “MEC”, pretendo elaborar um documento que auxilie o leccionamento das aulas de Andebol bem como a sua planificação num determinado contexto e, para isso, poderá contar com uma estrutura semelhante à de Joan Vickers que foi o instrumento proposto para auxiliar o professor.

Assim, o MEC será dividido em 8 módulos, pretendendo ser o primeiro referente às categorias transdisciplinares; o segundo, ao contexto; o terceiro, aos alunos; o quarto, à extensão e sequência da matéria; o quinto, aos objetivos preconizados; o sétimo, às situações de aprendizagem; e o oitavo, à aplicação propriamente dita durante as aulas.

O MEC pretende assim assimilar e descrever todas as possíveis situações, tendo em conta o universo escolar em que se lecionam aulas, não podendo de qualquer forma ser ignorado o seu valor.

Análise da Modalidade

Cultura Desportiva

História e Evolução do Andebol

O Andebol é um jogo desportivo coletivo, praticado por duas equipas num espaço específico, cada uma delas com sete jogadores em campo (um é guarda-redes) mais os suplentes (num máximo de 7).

Perceber a origem com precisão do andebol, não é fácil. Crê-se que na antiga Grécia se praticava um jogo de bola na mão, conhecido por “jogo da Ucrânia”, que Homero descreve na Odisseia e do qual foi descoberto em 1926, em Atenas, um magnífico baixo-relevo que data de 600 a.c.. Durante a Idade Média, os jogos de bola com a mão continuaram a ser praticados principalmente nas cortes, e foram batizados pelos trovadores como “os primeiros Jogos de Verão”.

Em fins do século passado, em 1890, o professor de ginástica Konrad Kech criou um jogo com características muito semelhantes às do andebol.

Na Checoslováquia, praticava-se já há muito um jogo popular e parecido como andebol, o “azena”, nome pelo qual este desporto ainda é conhecido naquele país.

Também muito antes de ser divulgado o andebol, em Portugal, existia na cidade do Porto um jogo muito semelhante, conhecido por “malheiral”, nome que lhe adveio do facto do seu criador ter sido o professor de Educação Física Porfírio Malheiro.

Na Bélgica, no curso normal provincial de educação física da província de Liège, em 1913, o professor Lucien Dehoux o andebol das três casas, que depressa se expandiu, chegando, entre 1915 e 1918, organizar-se campeonatos.

Em plena guerra, em 1917, apareceu na Alemanha um novo jogo de equipa, o andebol, imaginado pelo professor de Ginástica Feminina Wasc Heiser, que jogava com as duas alunas nas alamedas de uma das principais avenidas de Berlim. Todavia, qualquer destes jogos não conseguiu impor-se e o andebol, como desporto devidamente codificado, só apareceu após a I Guerra Mundial.

Correntemente, atribuiu-se a sua criação aos alemães Hirschmann e Carl Schelenz. No entanto, o Uruguai reivindica para si a paternidade deste jogo, hoje tão popular em todo o Mundo.

Teria sido o seu criador o professor de educação física António Valeta, criador de muitos outros jogos nacionais uruguaios e que pretendeu fazer com ele uma réplica do futebol, tendo-lhe dado o nome de balon.

Pretendem os Uruguaios afirmar que foram alguns marinheiros alemães, pertencentes a vários navios, detidos no porto de Montevideu, ao iniciarem-se as hospitalidades da I Guerra Mundial e internados em campos de fixação, que, como praticantes entusiastas de educação física, tomaram contacto com o “balon” e desde logo se entusiasmaram. Mais tarde, ao serem repatriados, teriam difundido aquele jogo e teria sido o Dr. Carl Schelenz o autor da compilação das suas regras, o que deu origem à suposição que teriam sido os Alemães os criadores do andebol.

O grande incremento a nível do andebol mundial deve-se ao aparecimento da variante do andebol de sete, em vez do andebol de onze, praticado originalmente. Esta variedade foi criada nos países nórdicos (Suécia e a Dinamarca), onde, devido ao rigor dos Invernos, se tornava impossível praticar este desporto nos campos ao ar livre, tendo este ser substituídos por salas fechadas, o que obrigou à diminuição do número de jogadores em campo.

Esta modalidade veio despertar grande interesse, tendo-se disputado o I Campeonato do Mundo em 1938, com a vitória da Alemanha. Porém, só a partir de 1954 as competições internacionais de andebol de sete passaram a ser disputadas com regularidade.

Em Portugal, o andebol de onze começou a ser praticado na cidade do Porto, onde foi introduzido nos finais de 1929 pelo desportista alemão Armando Tshopp. A primeira apresentação oficial de um jogo de andebol teve lugar em 31 de Janeiro de 1931, no Porto, e

ainda nesse ano foi formada a Associação de Andebol de Lisboa, seguida, em 1932, pela Associação de Andebol do Porto.

O andebol de sete foi introduzido em Portugal em 1949, por outro alemão, Henrique Feist, residente no nosso país. O primeiro torneio oficial da nova modalidade foi organizado por Feist, na vila de Cascais, no Verão de 1949.

A crescente popularidade do andebol de sete, tanto no nosso país como internacionalmente, levou à gradual extinção do andebol de onze, que desde há alguns anos deixou completamente de se praticar. (FPA, 2014)

Análise do Contexto

Para iniciar o estágio e estando num nível inicial num novo local de trabalho, é de extrema necessidade realizar uma análise das condições de aprendizagem pois é através delas que se tomarão conhecimentos em relação ao espaço de ensino, ao material disponível e as condições de segurança que se deverão ter em conta.

Se a informação for recolhida e analisada corretamente, permitirá, ao estagiário, uma melhor preparação das unidades temáticas e, por consequência, o sucesso da mesma. Estas informações permitirão igualmente a busca de soluções para eventuais imprevistos.

Recursos Espaciais

Para esta Unidade didática, andebol, podemos contar com um espaço exterior. Não existem mais espaços exteriores e interiores disponíveis por se encontrarem ocupados com as aulas das outras turmas.

Se as condições atmosféricas não o permitirem, as aulas de andebol não decorrerão, decisão tomada pelo Gabinete de Educação Física devido à falta de salas livres.

Recursos Materiais

Para a modalidade de andebol, podemos contar com diversos materiais e que se encontram descritos na tabela 3.

Modalidade	Material	Quantidade	Local
Andebol	Bolas	24	Arrecadação
	Coletes	12	Arrecadação
	Cronómetros	1	Gabinete Professores
	Cones	10	Arrecadação

Tabela 1 Material

Recursos Temporais

De acordo com a planificação anual da unidade didática de atletismo, decorrerão 12 aulas, em blocos de 90 minutos.

Recursos Humanos

Os recursos humanos são bastante importantes nesta fase, pois existe uma maior necessidade da sua utilização, assim, existem dois balneários (um feminino e outro masculino) onde se encontra um funcionário em cada um deles.

A turma a que a estagiária lecionará aulas é composta por 22 alunos, 12 rapazes e 10 raparigas. Cinco dos alunos possuem necessidades educativas especiais, sendo que um deles será colocado na modalidade de Boccia por possuir atestado médico.

Análise dos alunos

A análise dos alunos é um aspeto bastante importante e a sua análise deverá ter um especial cuidado pois é através deles que se observarão as evoluções dos planos realizados, bem como, as habilidades lecionadas e trabalhadas.

Estrutura da Turma

A turma do 11ºCT3 é constituída por 22 alunos, dos quais 10 são raparigas e 12 são rapazes. Quatro destes alunos pertencem ao grupo de NEEs (necessidades especiais). A média de idades encontra-se nos 15,9 anos sendo o aluno mais novo com 15 e o mais velho com 18 anos.

Análise da turma através da Avaliação diagnóstica

A turma realizou avaliação diagnóstica. Os conteúdos analisados na avaliação diagnóstica foram as diversas técnicas de andebol, nomeadamente, receção, passe de ombro, drible, remate apoio, remate suspensão, ação defensiva e ação ofensiva. (Tabela 4)

Nº	Nome	Receção	Passe de Ombro	Drible	Remate Apoio	Remate Suspensão	Ação Defensiva	Ação Ofensiva
1	Alexandra Dias	NR	NR	R	R	NR	R	NR
3	Ana Queilhas	NR	R	NR	R	NR	NR	R
4	Ana Costa (Sofia)	FALTOU						
5	André Pinho	RB	RB	RB	R	RB	RB	R
6	André Gonçalves	RB	RB	RB	RB	RB	RB	RB
7	André Esteves	R	R	R	R	R	RB	RB
11	Bruno Gonçalves							
13	Daniel Antunes	R	R	NR	NR	NR	NR	NR
14	Diogo Vaz	RB	RB	RB	R	R	RB	RB
19	Henrique Neves	R	R	RB	R	NR	R	R
21	João Tomé	NR	R	RB	R	R	R	RB
22	Laura Pires	RB	R	R	RB	NR	RB	NR
26	Maria Patrocínio (Gabriela)	FALTOU						
27	Mariana Nascimento	RB	R	R	R	R	R	R
29	Mariya Olena Toma	R	RB	RB	R	NR	R	R
32	Miguel Costa	FALTOU						
33	Miguel Esteves	FALTOU						
34	Miguel António	FALTOU						
38	Rodrigo Afonso	RB	RB	RB	R	RB	R	RB
39	Tiago Antunes	FALTOU						
41	Tomás Carepo	RB	RB	RB	R	RB	NR	R
43	Rute Lopes Grencho	FALTOU						
-	Catarina Nunes							
-	Soraia Sousa	NR	R	NR	R	NR	R	R

R	Realiza
NR	Não Realiza
RB	Realiza Bem

Tabela 2 Avaliação Diagnóstica

Percebeu-se através da avaliação diagnóstica que os alunos se encontram num nível médio de bom, tendo sido apenas em pequenos pontos que os alunos menos se destacaram. Colocando a legenda da tabela 2 com valores de 1 a 3, sendo o “não realiza” o 1, o “realiza” o

2 e o “realiza bem” o 3, obtemos a seguinte tabela (tabela 5) que nos auxilia na compreensão dos dados obtidos:

Nº	Nome	Receção	Passe de Ombro	Drible	Remate Apoio	Remate Suspensão	Ação Defensiva	Ação Ofensiva
1	Alexandra Dias	1	1	2	2	1	2	3
3	Ana Quelhas	1	2	1	2	1	1	2
5	André Pinho	3	3	3	2	3	3	2
6	André Gonçalves	3	3	3	3	3	3	3
7	André Esteves	2	2	2	2	2	3	3
13	Daniel Antunes	2	2	1	1	1	1	1
14	Diogo Vaz	3	3	3	2	2	3	3
19	Henrique Neves	2	2	3	2	1	2	2
21	João Tomé	1	2	3	2	2	2	3
22	Laura Pires	3	2	2	3	1	3	1
27	Mariana Nascimento	3	2	2	2	2	2	2
29	Mariya Toma	2	3	3	2	1	2	2
38	Rodrigo Afonso	3	3	3	2	3	2	3
41	Tomás Carepo	3	3	3	2	3	1	2
-	Soraia Sousa	1	2	1	2	1	2	2
Média		2	2	2	2	2	2	2

Tabela 3 Avaliação Diagnóstica

Ao nível da receção (gráfico 1), observamos que os alunos se encontram na sua maioria no nível 3, que é considerado um nível bastante ótimo. Por outro lado, encontramos alunos cujo nível se situa entre o 2 e o 1, havendo assim a necessidade de tomar atenção a este facto pois é daqui que pode advir um maior à vontade com a bola, proporcionando aos alunos uma melhor aprendizagem de técnicas que poderão não estar tão bem assimiladas. Reparou-se ao longo da Avaliação diagnóstica que os alunos têm mais dificuldade em realizar a receção da bola e não pelo seu possível mau posicionamento.

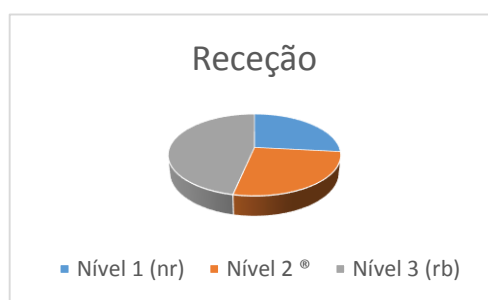


Gráfico 1 Receção no MEC

Quanto ao passe de ombro, maior parte dos alunos situa-se no nível dois, sendo escassos os alunos que se situam no nível um. A maior parte dos erros observados nos alunos e que fez com que fossem considerados no nível dois, foi o facto de a maior parte deles não colocar o pé de acordo com o braço que efetuava o passe, considerando para os efeitos como uma incorreção da técnica de passe.

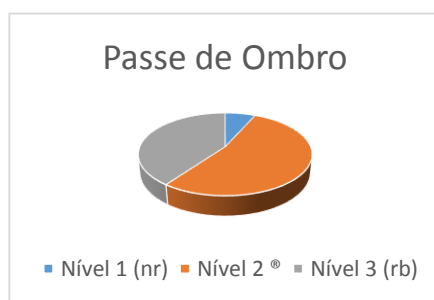


Gráfico 2 Passe de Ombro

Como são alunos de nível avançado, é possível que a maior parte deles já tenha adquirido hábitos e que, por isso, o trabalho a ser realizado para modificar certas incorreções como é o exemplo desta, pode estar mais dificultado.

Já no drible, os alunos encontram-se num nível avançado, no entanto, existem alunos que ainda não controlam a bola em movimento, deixando-a escapar ou elevá-la em demasia. Os restantes alunos driblam a um nível médio, sendo o principal erro a perda da bola aquando da corrida para o ataque.

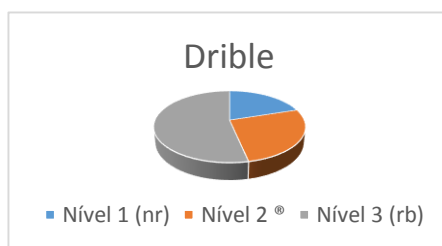


Gráfico 3 Drible

Os alunos no remate em apoio encontram-se num nível maioritariamente médio, nível dois, não por realizarem erros crassos mas pelo problema na colocação dos membros inferiores. É possível que esta má colocação dos membros inferiores se deva ao facto de maior parte deste alunos realizar o remate em suspensão e não o remate em apoio, dificultando assim que estes que familiarizem com a situação.

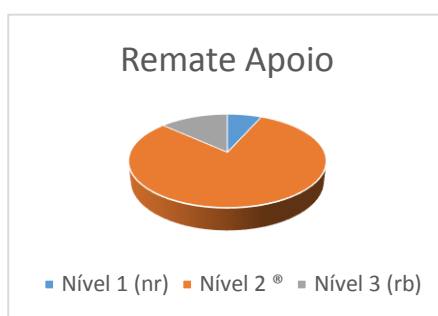


Gráfico 4 Remate Apoio

O remate em suspensão, contrariamente ao que se disse na análise do remate em apoio, os alunos encontram maioritariamente no nível 1, não pela falta de capacidades para a realização do mesmo, mas porque a técnica realizada não era a correta, referindo-me

nomeadamente à posição dos membros inferiores tendo em conta o braço de remate ou à falta do salto no momento do remate.

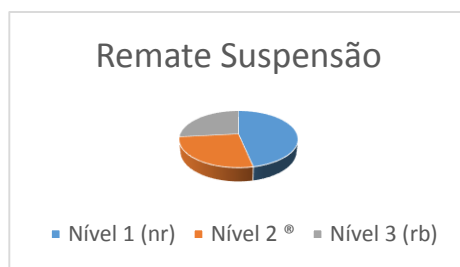


Gráfico 5 Remate em Suspensão

Analisando a intenção dos alunos nas questões defensivas, observamos que o que se encontram num nível baixo, nível um, demonstrando muito pouca técnica e tática nas questões defensivas. Uma das questões colocadas deveu-se ao facto de esta aula diagnóstica se ter desenrolado no campo exterior e, nesse mesmo momento, encontrava-se a decorrer uma festa da Associação de Estudantes, o que poderá ter distraído os alunos ou desincentivado outros.

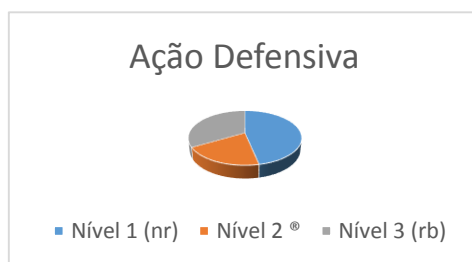


Gráfico 7 Ação Defensiva

Para terminar, a ação ofensiva ficou dividida entre o nível 1 e o nível 3, tanto pelas razões que já foram indicadas na análise da ação defensiva, bem como a individualidade de alguns alunos, fazendo os restantes desmotivarem. Pretende-se trabalhar estes aspetos ao longo da unidade didática.



Gráfico 8 Ação Ofensiva

Análise da turma através da Avaliação Sumativa

Os alunos ao longo das aulas foram exercitando as capacidades onde possuíam mais dificuldades e, no momento da avaliação sumativa, obteve-se a seguinte tabela (tabela 4), onde se pode observar as evoluções, ou não, das diferentes técnicas/táticas.

Nº	Nome	Receção	Passe de Ombro	Drible	Remate Apoio	Remate Suspensão	Bloco	Posição Base	Ação Defensiva	Ação Ofensiva	Média
3	Ana Quelhas	10	12	11	8	13	8	8	13	13	10,7 ≈ 11
4	Ana Costa (Sofia)	13	13	18	12	12	8	8	13	13	12,2 ≈ 12
5	André Pinho	19	18	20	18	14	13	12	20	20	17,1 ≈ 17
6	André Gonçalves	20	20	20	20	20	20	19	20	20	19,9 ≈ 20
7	André Esteves	20	13	18	13	18	13	8	18	18	15,4 ≈ 15
13	Daniel Antunes	18	11	11	13	11	9	8	10	15	11,8 ≈ 12
14	Diogo Vaz	14	14	17	14	14	19	8	14	18	11,8 ≈ 12
19	Henrique Neves	16	15	13	12	12	9	8	12	15	14,7 ≈ 15
21	João Tomé	20	20	20	17	16	17	12	19	19	12,4 ≈ 12
22	Laura Pires	20	20	20	18	20	16	13	19	19	17,8 ≈ 18
26	Maria Patrocínio (Gabriela)	13	13	13	14	14	8	12	14	14	18,3 ≈ 18
27	Mariana Nascimento	14	17	17	13	14	8	12	20	14	12,8 ≈ 13
29	Mariya Olena Toma	19	18	19	16	17	13	8	17	18	14,3 ≈ 14
33	Miguel Esteves	18	14	20	17	19	20	13	20	20	16,1 ≈ 16
34	Miguel António	16	14	19	18	19	13	8	20	20	16,3 ≈ 16
38	Rodrigo Afonso	20	20	20	14	20	18	19	20	20	19,0 ≈ 19
39	Tiago Antunes	13	19	19	17	18	19	8	19	13	16,1 ≈ 16
41	Tomás Carepo	19	14	19	14	14	19	13	19	18	16,6 ≈ 17
43	Rute Lopes Grencho	18	17	12	10	11	8	10	14	13	12,6 ≈ 13

Tabela 4 Notas de Andebol

A tabela 4 foi convertida dos valores da tabela da avaliação diagnóstica, onde o critério “não realiza” se encontra marcado com valores entre o 5 e o 8, o “Realiza” encontra-se marcado com os valores 9 a 15 e, por fim, o critério “Realiza bem” possui os valores 16 a 20. Assim sendo, obtivemos os valores descritos mais abaixo nos diferentes gráficos.

Relativamente ao drible pudemos observar que houve uma grande evolução, deixando os alunos de estar no nível 1, que seria o “não realiza”, para passarem a estar (13 alunos) no nível mais alto, o “realiza bem. Porém ainda notamos que cerca de 6 alunos se encontram no nível 2, porém, muito perto do nível 3.

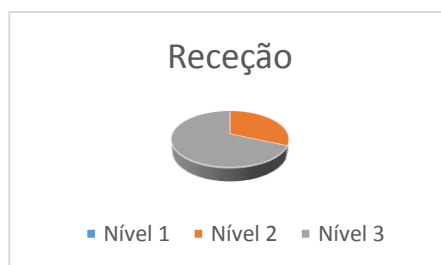


Gráfico 9 Receção

No passe de ombro percebemos que a evolução dos alunos foi um pouco neutra, havendo uma pequena evolução dos alunos que se encontravam no nível 1 para o nível 2. É notado também que os alunos que se encontravam no nível 2 consolidaram melhor as diferentes técnicas do passe e que, por isso, houve uma melhor prestação em comparação com a avaliação diagnóstica.

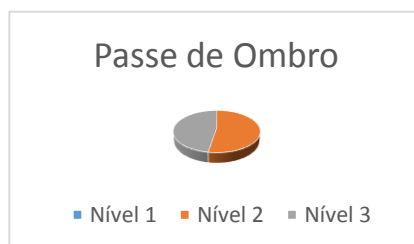


Gráfico 10 Passe de Ombro

O drible foi uma das técnicas que obteve pontuação mais positiva, sendo que os alunos que se encontravam no nível 1 terminaram com marcas positivas, de nível 2 e nível 3. Observa-se também que maior parte dos alunos melhorou o seu drible obtendo assim o nível 3.

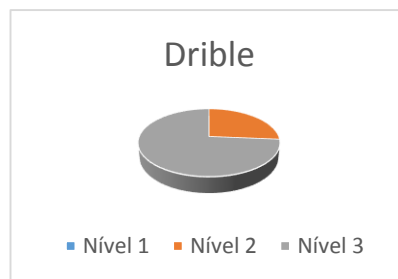


Gráfico 11 Drible

Também o remate em apoio obteve grandes melhorias, sendo que os alunos melhoraram a sua prestação em relação à posição dos membros inferiores e superiores encontrando-se, atualmente, mais no nível 3 (10 alunos).

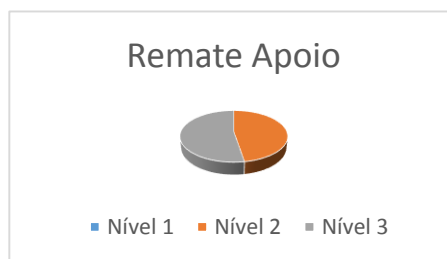


Gráfico 12 Remate em Apoio

O remate em suspensão foi outro grande êxito durante a avaliação sumativa, uma vez que foi aquele cujos alunos mais evoluíram do nível para o nível 2 e 3. Atualmente os membros inferiores encontram-se em perfeita coordenação com os membros superiores.

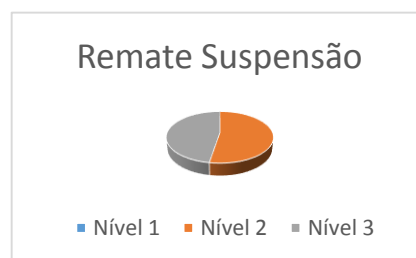


Gráfico 13 Remate em Suspensão

O bloco foi umas das técnicas exercitadas durante as aulas mas não tida em conta na avaliação diagnóstica, pelo que estes valores são únicos. No geral, quase todos os alunos realizavam o bloco. A maior dificuldade encontrada foi o facto de os alunos não utilizarem a mão mais próxima para evitar o remate da bola. No geral, os alunos encontram-se num bom nível, o 3.

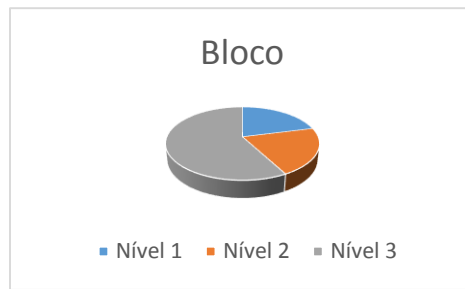


Gráfico 14 Bloco

A atitude defensiva por parte dos alunos também melhorou, quer em termos táticos quer em termos técnicos. Os alunos encontravam-se mais “abertos” para efetuar as defensas rápidas o que permitiu a passagem de níveis baixos para níveis mais altos. Atualmente os alunos encontram-se na sua maioria no nível 3 e nível 2, deixando de haver alunos no nível 1.



Gráfico 15 Ação Defensiva

Para terminar, na atitude ofensiva houve igualmente ganhos, tendo os alunos deixado o nível 1 para os níveis 2 e 3. Houve uma grande melhoria no facto do alunos distribuírem mais jogo e, por isso, havendo igualmente mais finalização positiva.



Gráfico 16 Ação Ofensiva

Analisando ao pormenor a tabela de Avaliação Sumativa e, comparando com a de Avaliação Diagnóstica, percebe-se que os alunos evoluíram positivamente em todos os aspetos. Houvesse mais tempo e os alunos obteriam valores que se encontrariam no nível 3.

Extensão e Sequência dos conteúdos

Unidade Didática

A organização do ensino por Unidades Didáticas permite uma maior regularidade e continuidade do processo de formação e educação, assim como, uma relação mais íntima entre as diferentes aulas. Permite ainda a definição e concentração no essencial, bem como uma maior rentabilização do tempo disponível.

A Unidade Didática apresenta ao professor (e também aos alunos) etapas claras e distintas do processo de ensino / aprendizagem constituindo um contributo para a melhor concretização dos objetivos propostos na planificação anual.

Neste nível de planificação o professor define o contributo específico por cada unidade didática no âmbito dos objetivos da Educação Física relativos a cada nível de ensino, tendo em atenção:

- O contributo para o desenvolvimento de habilidades e capacidades motoras;
- Os conhecimentos a apreender;
- O contributo para a formação e educação.

As aulas só terão qualidade quando inseridas num processo claramente definido e orientado por objetivos concretos. Aqui reside o papel fulcral das Unidade Didáticas.

Mediante as condições existentes há que tomar decisões acerca da melhor forma de organizar a Unidade Didática.

Mais do que distribuir matéria pelas diferentes aulas e a planificação das mesmas, deve definir a função didática predominante de cada aula, aquilo em que o professor se deve concentrar e a organização didático - metodológica a seguir.

Da estrutura da Unidade Didática surge a primeira aula, para avaliação diagnóstica das capacidades técnicas e motoras dos alunos, contendo situações analíticas (para avaliação da técnica individual) e para avaliação em situação de jogo (com o fim de observar os comportamentos dos alunos durante o mesmo).

A realização da observação diagnóstica antecedeu a definição da respetiva Unidade Didática, tendo como principal objetivo a coerência entre o planeamento e o nível de prestação motora inicial apresentada pelos alunos. Então fixaram-se os objetivos a atingir, de forma a tornar a matéria acessível e motivante para todos os alunos. A este nível de planificação, o professor terá de ter em conta:

- O nível de exigência a colocar;
- O tempo necessário para a transmissão, exercitação e consolidação das matérias;
- Como e quando realizar os controlos e avaliação;

No que concerne à avaliação, esta também permitirá estabelecer uma comparação entre o nível inicial evidenciado pelos alunos e o nível final após a transmissão dos diversos conteúdos.

A tabela abaixo (tabela 7) presente tem o intuito de resumir visualmente tudo o que foi abordado ao longo da unidade didática, pretendendo com isto, uma análise capaz de fazer melhorar as restantes unidades didáticas.

Duração		90'											
Aulas		25/	27/	29/	31/	33/	35/	37/	39/	41/	43/	47/	49/
Conteúdos		26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	48	50
1	Receção	Ad	C	C	C	C	Z	Z	C	Z	C	As	As

	Passe de Ombro		Ad	C	C	C	C			C		C	As	As
	Drible		Ad	C	C	C	C					C	As	As
	Remate em Apoio		Ad			C	C			C		C	As	As
	Remate em Suspensão		Ad				C			C		C	As	As
	Bloco		Ad									C	As	As
	Posição Base		Ad		C	C	C					C	As	As
	Ação Defensiva		Ad	C	C	C	C			C		C	As	As
	Ação Ofensiva		Ad	C	C	C	C			C		C	As	As
Fisiologia do Treino e Condição Física	Ativação Geral		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
	Condição Física	Capacidades Condicionais	Resistência aeróbia	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
			Força	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
			Velocidade	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓
	Capacidades Coordenativas	Ritmo	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
		Reação	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
		Orientação	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
	Retorno à calma		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
Conceitos Psicossociais	Cooperação		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
	Respeito		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
	Espírito de Equipa		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
	Atenção		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
Cultura Desportiv	História		✓											
	Regras e Segurança		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓
	Equipamento		✓											
Legenda: Ad - Avaliação Diagnóstica; C - Consolidação; As - Avaliação Sumativa.														

Tabela 5 Unidade Didática Completa

Justificação da Unidade Didática

Esta Unidade Didática - Andebol - decorreu no primeiro período ao longo de 12 aulas, sendo a primeira aula a avaliação diagnóstica a fim de perceber em que nível os alunos se encontram e para que se possa gerir de maneira produtiva as aulas de consolidação.

Apesar do escalão etário dos alunos, verificamos que estes se encontram, na sua grande maioria, numa fase pouco avançada, como era suposto ser segundo o Programa Nacional de 11º Ano, pelo que houve a necessidade de começar pelo básico.

Assim sendo, nas duas primeiras aulas foi iniciada a consolidação da receção, passe de ombro, drible e posição base defensiva.

No seguimento de ideias, na segunda aula introduziremos o passe de ombro bem como o passe picado, o drible, o remate em apoio e em suspensão. Nesta aula, os remates apenas irão ser introduzidos de forma a permitir completar qualquer ação ofensiva que seja planeada, e apenas serão dadas algumas indicações aos alunos de modo a corrigir alguns erros mais grosseiros.

Tendo conhecimento acerca do local de ensino, material disponível e número de alunos optamos por uma unidade didática com a duração de 12 sessões durante a qual a modalidade é abordada nos seus variados aspetos (regulamento, técnica e tática específicas, prática desportiva, etc.).

Pretende-se também a utilização mais racional do espaço de jogo introduzindo a noção de marcação e defesa, colocar-se entre a baliza e o adversário, não perder de vista a bola e o adversário direto, tentar a interceção.

Determinação de Objetivos

Neste módulo é pretendido descrever o que se pretende atingir com a realização desta unidade didática, mais concretamente, com os alunos, assim, estão descritos mais abaixo os objetivos preconizados e que deverão ser trabalhados.

Estes objetivos foram definidos pelo gabinete de educação física. A articulação destes objetivos com as capacidades dos alunos estará em conformidade uma vez que o nível da unidade didática no 11º ano é Avançado.

Habilidades Motoras	
Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Realizar corretamente todos os exercícios propostos.	<p>Aprender o jogo pelo jogo, recorrendo a formas reduzidas e lúdico-competitivas, contendo os elementos técnicos básicos do andebol;</p> <p>Aprender a técnica que o nível de jogo vai requisitando;</p> <p>Desenvolver as capacidades coordenativas e condicionais.</p>

Tabela 6 Habilidades Motoras

Cultura Desportiva	
Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Familiarizar os alunos com a modalidade.	<p>Conhecer a origem e evolução histórica da modalidade;</p> <p>Conhecer os seus princípios e regras fundamentais;</p> <p>Identificar e caracterizar os elementos técnicos e táticos fundamentais.</p> <p>Conhecer a regras de segurança;</p>

	Conhecer o equipamento a utilizar ao longo das aulas.
--	---

Tabela 7 Cultura Desportiva

Conceitos Psicossociais	
Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Fazer do desporto uma maneira de desenvolver os conceitos psicossociais intrínsecos aos indivíduos.	Desenvolver o interesse pela modalidade, bem como a concentração na aprendizagem; Desenvolver o espírito de cooperação e o espírito de equipa; Desenvolver a relação «agressividade» / autocontrolo; Respeitar as regras do jogo bem como as decisões da arbitragem; Trabalhar em equipa para alcançar um mesmo objetivo; Respeitar os colegas e o professor; Ser independente e autónomo na realização das tarefas; Ser responsável em relação ao material que utilizar.

Tabela 8 Conceitos Psicossociais

Fisiologia do Treino e Condição Física	
Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Predispor os alunos para as atividades a serem realizadas no decorrer da aula através da ativação geral; Desenvolver e melhorar as capacidades condicionais (Força, equilíbrio e coordenação) e coordenativas (Ritmo, coordenação e orientação) através dos exercícios propostos nas aulas; Melhorar a resistência muscular dos alunos através do retorno à calma.	Desenvolver a orientação espacial, importante na perceção espacial do espaço envolvente; Desenvolver o ritmo, importante para manter um movimento contínuo; Desenvolver a coordenação, para executar as diferentes ações técnicas em simultâneo. Desenvolver a velocidade de reação, deslocamento e execução, para conseguir realizar as técnicas de maneira contínua.

Tabela 9 Fisiologia do Treino e da Condição Física

Configuração da Avaliação

A avaliação desta unidade didática será configurada em três momentos: A avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

Em relação à primeira, será realizada na primeira aula desta unidade didática, pelo que o seu principal objetivo será obter informações específicas sobre a disponibilidade física, técnica e tática de cada aluno, analisando os níveis em que cada aluno se encontra e quais os níveis a trabalhar para a concretização dos objetivos. Já na segunda, avaliação formativa, é a que decorrerá na aula seguinte à aula diagnóstica até ao dia da avaliação sumativa, pois é através dela que se analisará a evolução dos alunos, bem como o empenho de cada um em consolidar as técnicas. Na última avaliação, avaliação sumativa, tem como objetivo fazer a análise geral da unidade didática, ou seja, fazer um balanço de maneira a perceber até que ponto os alunos evoluíram.

Os critérios de avaliação foram definidos pelo Professor estagiário em conjunto com o Professor Orientador na escola e permitirão classificar quantitativamente o aluno tendo em conta os exercícios criados para esse efeito.

A avaliação final do período será realizada tendo em conta o somatório do resultado obtido nesta modalidade e o resultado das outras modalidades lecionadas ao longo do período.

Domínios a Avaliar

Domínio Motor

Aqui será avaliado a competência na realização dos diversos exercícios e a aplicação das diferentes técnicas pelos alunos. Inclui-se neste domínio um outro, domínio socioafetivo, que visa tudo aquilo que são comportamentos tidos com os colegas e professores durante a aula.

Possui uma cotação final na nota desta unidade didática de 30%.

Domínio Técnico

Neste ponto, serão avaliadas as técnicas inerentes à modalidade de andebol, sendo a sua cotação de 70% da nota total desta unidade didática.

Avaliação de alunos dispensados da componente prática

A avaliação dos alunos, que se encontrem dispensados da componente prática por motivo justificável, penderá no domínio cognitivo e no domínio sócio afetivo possuindo para isso os seguintes cotações:

Domínio Cognitivo (Relatório Aulas/Teste Escrito/ Trabalho teórico)

Este domínio tem um peso de 70% da nota final e onde os trabalhos por Unidade Didática, os relatórios das aulas e os testes escritos são cotados de 0 a 200 valores.

Domínio sócio afetivo (Atitudes/Valores/Auxilio ao Professor)

Este domínio tem um peso de 30% da nota final. São avaliadas as competências transversais do aluno, tendo em conta a sua situação na aula.

Progressões do Ensino Aprendizagem

No módulo 7 é pretendido apresentar as situações de aprendizagem relativas à unidade didática de Andebol. Com estas progressões é desejado que os alunos evoluam as suas capacidades e habilidades, melhorando de uma aula para a outra, até ao final da unidade didática.

Passe/Receção - Jogos Pedagógicos		
1	“ Jogos da Equipa”	Esquema

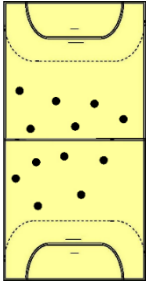
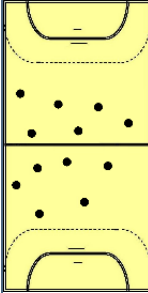
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Uma bola e coletes; ◆ A turma é dividida em duas equipas. O exercício decorre no campo completo de andebol. Após o sinal do professor, os alunos devem trocar a bola entre si de maneira a que está passe por todos os elementos da equipa. Ganha quem fizer a bola percorrer primeiro todos os elementos. ◆ Não é permitido dar mais de 3 passos com a bola na mão, bater, empurrar ou agarrar os adversários. ◆ Ganha a equipa que fizer a bola passar por todos os elementos o maior número de vezes. 	
	“Jogo dos 10 Passes”	Esquema
2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Uma bola e coletes; ◆ A turma é dividida em duas equipas. O exercício decorre no campo completo de andebol. Após o sinal do professor, os alunos devem trocar a bola entre si de maneira a realizarem 10 passes. Ganha quem fizer 10 passes primeiro. Uma das regras é a necessidade de só se efetuar passe picado; ◆ Não é permitido dar mais de 3 passos com a bola na mão, bater, empurrar ou agarrar os adversários. ◆ Ganha a equipa que fizer mais vezes a conclusão dos 10 passes. 	

Tabela 10 Passe/Recepção - Jogos Pedagógicos

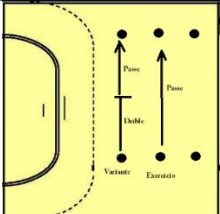
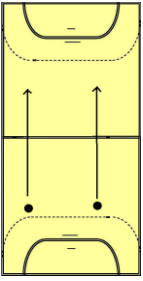
Passe/Recepção - Exercícios		
	Situação de Aprendizagem	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Em pares e colocados afastados um do outro, os alunos realizam passe longo para o colega no lado oposto e efetua a recepção. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Em pares e colocados afastados um do outro, os alunos realizam passe de ombro alternadamente enquanto percorrem uma distância desde uma área à outra. ◆ Variante 1: os alunos realizam passe picado alternadamente. 	

Tabela 11 Passe/Recepção - Exercícios

Passe picado - Jogos Pedagógicos		
	"Jogo dos 10 Passes"	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Uma bola e coletes; ◆ A turma é dividida em duas equipas. O exercício decorre no campo completo de andebol. Após o sinal do professor, os alunos devem trocar a bola entre si de maneira a realizarem 10 passes. Ganha quem fizer 10 passes primeiro. Uma das regras é a necessidade de só se efetuar passe picado. ◆ Não é permitido dar mais de 3 passos com a bola na mão, bater, empurrar ou agarrar os adversários ◆ Ganha a equipa que fizer mais vezes a conclusão dos 10 passes. 	

Tabela 12 Passe picado - Jogos Pedagógicos

Drible - Exercícios		
	Situação de aprendizagem	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Os alunos realizam drible até ao centro do campo e realizam posteriormente passe curto para o colega do lado oposto. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Em pares e colocados afastados um do outro, os alunos realizam drible até ao centro do campo, passando posteriormente para o colega que realiza o drible até ao final, enquanto percorrem uma distância desde uma área à outra. 	

Tabela 13 Drible - Exercícios

Posição Base Defensiva - Jogos Pedagógicos		
	“Aquecimento Defensivo”	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Corrida contínua à volta do campo de andebol efetuando posição base defensiva na linha de 9 metros. 	

Tabela 14 Posição Base Defensiva - Jogos Pedagógicos

Deslocamentos - Jogos Pedagógicos		
	“Bola ao Capitão”	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Uma bola e coletes; ◆ A turma é dividida em duas equipas. O exercício decorre no campo completo de andebol. Existe um capitão de cada equipa no lado oposto do campo. Após o sinal, os alunos devem trocar a bola entre si de maneira a realizarem 5 passes, após isso devem passar para o capitão que se encontra estático; ◆ Não é permitido dar mais de 3 passos com a bola na mão, bater, empurrar ou agarrar os adversários; ◆ Ganha a equipa que passar mais vezes a bola ao seu capitão. 	

Tabela 15 Deslocamentos - Jogos Pedagógicos

Passe/Deslocamentos - Exercícios		
	Situação de Aprendizagem	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ A turma divide-se em quatro filas; duas delas de pontas e as outras duas laterais; os alunos vão realizando o passe entre filas, fazendo a receção corretamente, posteriormente, movem-se para a fila para onde realizaram o passe. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ A turma divide-se em duas partes que devem colocar-se em cada parte do campo formando quatro filas; duas delas de pontas e as outras duas laterais; os alunos vão realizando o passe de ombro entre filas, fazendo a receção corretamente, posteriormente, movem-se para a fila para onde realizaram o passe. 	

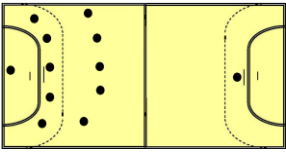
3	<ul style="list-style-type: none"> ♦ A turma será dividida em duas partes, uma feminina e outra masculina. Em conjunto com a outra turma de 11º cuja modalidade é a mesma, realizam competição entre turmas. Jogos de equipas femininas e jogos de equipas masculinas. Os alunos que não realizarem aula, arbitram o jogo. 	
----------	---	---

Tabela 16 Passe/Deslocamentos - Exercícios

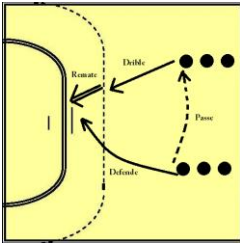
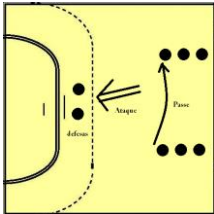
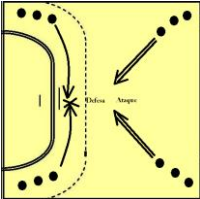
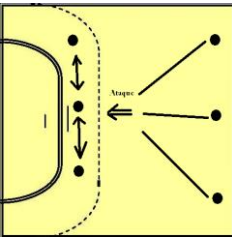
Remate/ Bloco - Exercícios		
	Situação de Aprendizagem	Esquema
1	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Alunos colocados em colunas; ♦ A turma divide-se em duas colunas centrais; o aluno que de uma das colunas efetua passe para o colega da outra coluna correndo de seguida para a defesa efetuando posição defensiva e tentando evitar que a bola seja rematada; a coluna que recebe a bola avança em drible e realiza o remate em suspensão. Os alunos vão trocando de posição. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ♦ O exercício é igual ao de cima, porém, encontram-se dois defesas (atrás da linha de 9 metros) que deverão evitar que a bola entre na baliza. Os alunos que saem das duas colunas vão realizando passe e drible de maneira a realizarem remate em suspensão seguido de golo. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> ♦ A turma divide-se em quatro colunas de pontas; duas defesas e duas atacantes. Um dos alunos atacantes realiza passe para o colega da outra coluna atacante e assim sucessivamente até chegarem à linha de 9 metros onde deverão realizar remate. as colunas defensivas realizam bloco evitando que a bola entre na baliza. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Os alunos dividem-se em três colunas: duas de pontas e uma central. A bola inicia no meio, que deverá efetuar passe para umas das pontas; o aluno que receber a bola deve deslocar-se para o meio, enquanto o que passou ocupa o lugar vazio. Existem 3 alunos na defesa que deverão realizar bloco e posição defensiva, circulando ao longo da linha de 9 metros. 	

Tabela 17 Remate/ Bloco - Exercícios

Aplicação

Duração			90'											
Aulas			25/ 26	27/ 28	29/ 30	31/ 32	33/ 34	35/ 36	37/ 38	39/ 40	41/ 42	43/ 44	47/ 48	49/ 50
Conteúdos														
Habilidades Motoras	Receção		Ad	C	C	C	C	Não Houve aula	Não Houve aula	C	Não Houve aula	C	As	As
	Passe de Ombro			C	C	C	C			C				
	Drible			C	C	C	C			C				
	Remate em Apoio					C	C			C				
	Remate em Suspensão						C			C				
	Bloco									C				
	Posição Base				C	C	C			C				
	Ação Defensiva			C	C	C	C			C				
	Ação Ofensiva			C	C	C	C			C				
Fisiologia do Treino e Condição Física	Condição Física	Resistência aeróbia	Desenvolvido através de exercícios de aquecimento e situações de consolidação.											
		Capacidades Condicionais												Força
		Capacidades Coordenativas												Velocidade
														Ritmo
														Reação
														Orientação
Conceitos Psicossociais	Cooperação		Desenvolvido e estimulado em todas as aulas através do Jogo.											
	Respeito													
	Espírito de Equipa													
	Atenção													
Cultura Desporti	História		Desenvolvido e estimulado em todas as aulas através do Jogo.											
	Regras e Segurança													
	Equipamento													
<p>Legenda: Ad - Avaliação Diagnóstica; C - Consolidação; As - Avaliação Sumativa.</p>														

Tabela 18 Aplicação da Unidade Didática

Justificação da Aplicação

A aplicação dos diversos conceitos e técnicas ao longo da unidade didática de Andebol, teve em conta a avaliação diagnóstica, realizada na primeira aula, e onde os alunos puderam realizar os aspetos técnicos e táticos de acordo com o seu conhecimento.

Após a análise dos resultados, pude observar que os alunos tinham algumas falhas a nível técnico (passe, drible, remate) e a nível tático (a defesa em campo) o que fazia com que o jogo se torna-se um pouco anárquico na medida em que era necessário “obrigar” os alunos a realizarem jogo coletivo e não jogo individual. Assim, observei quais as técnicas mais necessárias para iniciar e, também, as mais fáceis para evitar desmotivações por parte dos alunos.

A primeira aula após a avaliação diagnóstica decorreu no dia e foi onde os alunos puderam exercitar o passe de ombro de acordo com os critérios de êxito e, uma vez que os resultados obtidos na avaliação diagnóstica não foram os melhores, esta técnica foi essencial por ser uma das primeiras a ser necessário aprender, tanto pelo seu valor em jogo, como no desenvolvimento de outras técnicas.

Como a técnica do passe de ombro realizada em pares exige que se efetue a receção e tendo sido esta avaliada com valores muito baixos, optei por realizar no mesmo dia, conciliando duas técnicas essenciais para o controlo da bola.

Nessa mesma aula, foi lembrado o drible, que apesar de não ter tido maus resultados, é uma técnica que é importantíssima para avançar individualmente nos exercícios propostos. O jogo realizado nesta aula teve como principal objetivo aplicar o que foi consolidado, sendo dado feedback a propósito da defesa e do ataque.

Na segunda aula e voltando a aplicar as mesmas técnicas da última, para que se realize a consolidação da matéria, foi inserido também a posição base que, apesar de não ser de difícil realização, poucos alunos a realizam, não se enquadrando com a bola. Assim, a segunda aula foi bastante similar à primeira para evitar a dispersão das técnicas.

Na aula seguinte e visto que a assimilação das técnicas decorreu sem nenhum problema, foi inserido o remate em apoio, pois os alunos, realizando jogo reduzido, não obtêm, uma boa pontuação devido à coordenação dos membros inferiores, pelo que o “treino” realizado incidiu maioritariamente no trabalho dessa coordenação. O objetivo do jogo realizado nesta aula teve como meta a aplicação da técnica de remate em apoio em situação de jogo e sob pressão adversária.

Na aula seguinte e tendo em conta que na avaliação diagnóstica, metade dos alunos presentes não realizou o remate em suspensão, abordou-se então nesta aula, e após consolidar o remate em apoio (base para o remate em suspensão), o remate em suspensão.

Nas aulas seguintes, consolidaram-se as técnicas todas aplicando-as em jogo contra equipas adversárias pertencentes a uma outra turma presente no espaço exterior e com a mesma unidade didática a ser lecionada, porém, foram realizados exercícios para a inserção do bloco, uma vez que durante os jogos, poucos foram os alunos a proteger a bola através do bloco.

Para terminar a unidade didática, os alunos foram avaliados através do jogo formal, onde se realizavam as técnicas. Porém, como houve alunos a não realizarem certas técnicas em jogo, houve a necessidade de criar exercícios exclusivos para a realização das técnicas.

3.2.2 Planeamento das aulas do 11º CT3 e 12º CT3

De acordo com o regulamento específico de estágio pedagógico de Educação física da Universidade da Beira Interior, o estágio curricular apresenta-se como um conjunto de atividades. Todas elas são organizadas como projetos, centrando-se numa dinâmica de aperfeiçoamento da pedagogia praticada na escola, na perspetiva do benefício dos alunos e da comunidade educativa.

Uma das quatro áreas de atividade a ter em conta pelo estagiário é a parte relativa ao “Ensino-Aprendizagem” que contempla toda a atividade pedagógica na lecionação e colaboração nas atividades planeadas na turma do orientador de escola que o estagiário acompanha, e a sua participação no ensino e avaliação das outras turmas do orientador. Neste caso, as turmas onde houve ação do estagiário foram o 11º CT3 e o 12º CT3, tendo sido, respetivamente, uma no 1º período e a outra no 2º e 3º período.

Todos os planos realizados ao longo do ano letivo foram realizados tendo por base as orientações do grupo de educação física (relativamente às modalidades) e, também, o Programa Nacional de Educação Física dos cursos Científico-Humanístico e Cursos tecnológicos onde se atribuem os objetivos das diferentes modalidades.

Assim, relativamente às orientações do grupo de educação física, foi informado que as turmas de 11º e 12º ano iriam ser orientadas segundo o plano já delineado. Esse plano passava pela oportunidade de escolha das modalidades a frequentar, formando-se turmas. A distribuição dos diversos professores fez-se de acordo com a sua aptidão para as modalidades em causa e os professores estagiários eram distribuídos para o local onde o orientador da escola se encontrava.

As modalidades que funcionavam em conjunto com as restantes turmas eram ginástica vs atletismo e floorball vs orientação. Relativamente ao primeiro período, foram elaborados os planos de atletismo (11º ano - Anexo 1); já no segundo período foram realizados os planos de orientação (12º ano - Anexo 2); estes planos, como dito anteriormente, foram realizados tendo em conta a distribuição dos professores pelas diversas modalidades. É também importante referir que os alunos das diversas turmas se distribuíam pelas duas opções da modalidade.

As restantes modalidades a serem lecionadas foram, igualmente, escolhidas pelos alunos. Na tabela em baixo (tabela 3), podemos observar as escolhas feitas pela maioria dos alunos numa turma (11º CT3) e na outra turma (12º CT3):

	Modalidades escolhidas	
	11º CT3	12º CT3
1º Período	Andebol	Futebol
2º Período	Voleibol	Badminton
3º Período	Badminton	Voleibol

Tabela 19 Escolha das modalidades por período

Ainda segundo as orientações de grupo, foi definido o tempo para cada uma das modalidades lecionadas, assim, obtemos o seguinte planejamento anual:

Setembro					Outubro						Novembro						Dezembro									
16	18	23	25	30	2	7	9	14	16	21	23	28	30	4	6	11	13	18	20	25	27	2	4	9	11	16
A	FG	Opção Atletismo/ Ginástica						Opção 1 - Andebol						FG	T											

Tabela 20 Tempo das modalidades - 1º Período

Abril						Maio						Junho									
7	9	14	16	21	23	28	30	5	7	12	14	19	21	26	28	2	4	9	11	16	18
Dança						Opção 3 - Voleibol						FG									

Tabela 21 Tempo das modalidades - 2º Período

Janeiro					Fevereiro					Março											
5	7	12	14	19	21	26	28	2	4	9	11	16	18	23	25	2	4	9	11	16	18
Opção 2 - Badminton					Opção Floorball/ Orientação					FG											

Tabela 22 Tempo das modalidades - 3º Período

As tabelas mostram-nos o tempo definido para cada modalidade lecionada. Neste caso, a tabela 2 pertence à turma do 11º CT3 e observamos que o primeiro dia de aulas foi a apresentação, tanto do professor orientador da turma como do professor estagiário. Foi utilizada 1/5 semana para a realização dos testes de FitnessGram (programa de educação e avaliação da aptidão física relacionada com a saúde): uma semana no início do 1º período e meia semana no final do período. Estes testes baseavam-se no teste da milha (1609 metros - resistência aeróbia), no senta e alcança (flexibilidade), abdominais (força e resistência abdominal) e extensões de braços (força e resistência da região superior do corpo). Após os primeiros testes do FitnessGram, foram utilizadas 5 semanas para a leção na modalidade de atletismo (ou de ginástica) e mais 4/5 semanas para a leção da modalidade da opção 1 - Andebol. Houve também um dia da última semana, uma palestra sobre atividade física, cuja matéria teria de ser aplicada no teste. Este teste foi realizado no último dia de aulas.

Relativamente ao 2º período, foram lecionadas 22 aulas de 90 minutos à turma do 12º CT3 (+/- 11 semanas). Dessas 11 semanas, foram lecionadas 5 semanas e meia da opção 2 - Badminton, havendo nessas semanas as avaliações diagnóstica e sumativa. Nas 4 semanas seguintes, foram lecionadas aulas de Floorball aos alunos das diversas turmas, havendo num dos dias, a palestra sobre atividade física II. Os dois últimos dias de aulas foram selecionados para a realização dos testes de FitnessGram.

O 3º Período, lecionado igualmente à turma do 12º CT3, também contou com 11 semanas de aula, em que as 2 primeiras semanas foram selecionadas para a leção da modalidade obrigatória de Dança e em que as 6 semanas seguintes formaram o conjunto de

aulas para a leção da modalidade escolhida pela maioria da turma, voleibol. A última semana foi a eleita para a realização dos testes de FitnessGram.

As avaliações realizadas foram também delineadas pelo grupo de Educação Física e encontravam-se dispostas da seguinte forma:

DIMENSÕES		PARÂMETROS	PRESSUPOSTOS	PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	CONHECIMENTO	Conhecimentos: > Processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física; > Interpret. e particip. nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares.	APREENSÃO TEÓRICA Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão	10%	Expressão: > Oral > Escrita
	ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Dimensão: > Regras/Leis de jogo; > Psicomotora das habilidades; > Das competências técnico-táticas; > Coordenativa, condicional (em todas as matérias).	Como é a execução: > Eficácia { Qualidade Quantidade > Estética (Dimensão expressiva)	Total de 90% 65% Regras/Leis de jogo 15,38% (2 val.) Restante 84,62% (11 val.)	> Questões orais ou escritas > Exercícios critério > Circuitos > Percursos > Provas combinadas > Jogo reduzido e/ou formal
	APTIDÃO FÍSICA (FITNESSGRAM)	> Condição física geral; > Situação dentro de uma Zona Saudável de Aptidão Física.	"Quanto" de: > Aptidão mio-articular; > Aptidão aeróbia.		15% Apt. Aeróbia 50% Abdom., Ext.br. e Flex. 50%
COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS (METODOLOGIA DE TRABALHO, PARTICIPAÇÃO, VALORES / ATITUDES)		Intervém com frequência, pertinência e a propósito nas aulas; Apresenta o material necessário para a aula; Respeita colegas e professores; Revela interesse e empenho nas atividades propostas; É responsável no cumprimento das tarefas; Respeita as normas de funcionamento das aulas; Respeita as instalações e o ambiente; É regularmente pontual; É assíduo.	Código de valores: > Do professor; > Do grupo de professores; > Da escola; > Da comunidade; > Da sociedade.	10%	> Observação; > Anotação; > Grelha de registo de observações.

Quadro 1 Critérios de Avaliação do grupo de Educação Física - Geral

No quadro 1, observamos a avaliação sintetizada para a generalidade dos alunos (os alunos sem atestado médico). Assim, reparamos que a avaliação se centra, maioritariamente, na prática (65%), sendo essa prática a reunião das avaliações relativas às regras e às técnicas das respetivas modalidades; 15% centra-se na média tida em cada um dos exercícios do FitnessGram e dos valores já estipulados; já os restantes 20% dizem respeito às competências transversais (10%) e da nota do teste/conhecimentos relativo à palestra (10%).

DIMENSÕES	PARÂMETROS	PRESSUPOSTOS	PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS COGNITIVAS	<p>Conhecimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Técnicos e táticos das diferentes matérias; ➢ Regras; ➢ Processos de desenv. e manutenção da cond. Física ➢ Interpret. e particip. nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares. 	<p>APREENSÃO TEÓRICA</p> <p>Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão</p>	90%	<p>Expressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Oral ➢ Escrita ➢ Sinalética <p>Na execução de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teste escrito e/ou trabalho (80%); - arbitragem, relatórios, etc. (20%).
COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS (METODOLOGIA DE TRABALHO, PARTICIPAÇÃO, VALORES / ATITUDES)	<p>Intervém com frequência, pertinência e a propósito nas aulas;</p> <p>Apresenta o material necessário para a aula;</p> <p>Respeita colegas e professores;</p> <p>Revela interesse e empenho nas atividades propostas;</p> <p>É responsável no cumprimento das tarefas;</p> <p>Respeita as normas de funcionamento das aulas;</p> <p>Respeita as instalações e o ambiente;</p> <p>É regularmente pontual;</p> <p>É assíduo.</p>	<p>Código de valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Do professor; ➢ Do grupo de professores; ➢ Da escola; ➢ Da comunidade; ➢ Da sociedade. 	10%	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Observação ➢ Anotação ➢ Grelhas de registo de observações

Quadro 2 Critérios de Avaliação do Grupo de Educação Física - Atestados Médicos

No quadro 2, vemos a avaliação dirigida aos alunos portadores de atestados médicos que invalidam a prática por um período considerável de tempo ou pela totalidade do período de aulas. Como tal, a prática não é avaliada e a grande maioria da nota centra-se nas competências cognitivas (teste/ relatórios/ arbitragem), sendo que detém 90% da nota total; os restantes 10% referem-se às competências transversais definidas em grupo.

3.2.2.3 Reflexão da Lecionação

Para uma ótima reflexão acerca da lecionação realizada na ESAL, considero que é necessário perceber algumas coisas, entre elas a noção de Ética profissional.

Ela é um dos principais pilares numa profissionalização contínua do professor estagiário, uma vez que o seu valor, ao longo do estágio pedagógico, é altíssimo e indispensável. A ética profissional é constituída pelos valores e atitudes que o professor tem perante determinadas ações e isso, é considerada a competência profissional.

Tendo em conta a extrema importância da definição de ética profissional, deparamo-nos com a definição de Silva et al (2011:pp.17), “A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e revelam-se constantemente no quadro do desempenho diário do estagiário (...).” Tendo em conta a definição anterior, percebemos que é muito importante ter em conta este agir profissional, seja através da promoção dos valores nos alunos (como o respeito pelos os outros) como na valorização da disciplina de Educação Física.

No Estatuto da Carreira Docente, observamos e etemos em conta o Artigo 10º do Decreto-Lei n.º 1/98, de 2 de Janeiro, onde nos são indicados os deveres do professor e nele é necessário ter em conta que é importante “Contribuir para a formação e realização integral dos alunos, promovendo o desenvolvimento das suas capacidades, estimulando a sua autonomia

e criatividade, incentivando a formação de cidadãos civicamente responsáveis e democraticamente intervenientes na vida da comunidade;”, “Reconhecer e respeitar as diferenças culturais e pessoais dos alunos e demais membros da comunidade educativa, valorizando os diferentes saberes e culturas e combatendo processos de exclusão e discriminação” e “Colaborar com todos os intervenientes no processo educativo, favorecendo a criação e o desenvolvimento de relações de respeito mútuo, em especial entre docentes, alunos, encarregados de educação e pessoal não docente”.

Assim, percebemos que, enquanto professora estagiária, não nos podemos limitar a debitar os conhecimentos adquiridos ao longo do tempo e, tão pouco, nos podemos limitar aos alunos sem dificuldades. É necessário aprender a flexibilizar as aulas para que vá ao encontro dos objetivos preconizados (para os alunos com e sem necessidades especiais) para que, acima de tudo, se tornem cativantes a ponto de serem um exemplo.

Um dos pontos fortes de toda a lecionação foi sem dúvida as aulas observadas, tal como exigido nos regulamentos disponíveis. Estas observações das aulas permitiram perceber certos erros que os professores estagiários tinham, podendo assim, melhorar as aulas a lecionar e, também, perceber onde certo tipo de alunos poderiam exigir mais do professor estagiário. No entanto, a lecionação não se baseou somente nestas observações de aulas. Foi também um acumular de dúvidas, planificações, sugestões dos alunos e Orientador e aprofundamento das competências. Só assim houve a capacidade para uma plena adaptação à escola e à nova tarefa profissional, a lecionação de aulas de Educação Física.

O 1º período foi uma fase de extrema adaptação, uma vez que ao longo deste ano letivo ficamos a trabalhar com as turmas do orientador da escola, como dito anteriormente. A turma a quem foi lecionado as aulas do 1º período foi o 11º CT3, turma já caracterizada anteriormente. As modalidades lecionadas foram o atletismo ou ginástica (modalidade individual) e o andebol (modalidade coletiva).

Relativamente à primeira modalidade, decorreu em conjunto com todas as turmas do 11º ano, distribuídos pelas diversas estações criadas (estafetas, lançamento do peso, salto em comprimento, salto em altura), o que dificultou imenso a planificação. Tanto por serem demasiados alunos a serem observados, como pela distribuição dos mesmos na diversas estações. Ao Orientador coube a função de lecionar o lançamento do peso e, por consequência, coube aos professores estagiários a sua igual lecionação. É importante referir que cada grupo de alunos só poderia ficar em cada estação duas aulas, uma de consolidação e outra de avaliação.

Já na segunda modalidade, andebol, os alunos voltaram à sua turma e a consolidação e avaliação decorreu de forma mais organizada e pessoal. O Orientador encontrava-se presente na aula, assistindo e corrigindo eventuais erros ou comportamentos da turma. A avaliação desta modalidade decorreu em três fases: a avaliação diagnóstica, onde se percebeu que os alunos não realizavam as técnicas corretamente (em relação aos pés, armação do braço); uma fase de consolidação, onde foram dadas as bases de certos movimentos e consolidados; na última fase, foram realizadas as avaliações sumativas.

No decorrer no 1º período, mais propriamente no decorrer da leção da modalidade de andebol, foi-nos sugerido (aos professores estagiários) a apresentação da palestra referente ao tema “Condição física e princípios de treino”, com posterior aplicação da informação por parte dos alunos no teste, a contar para a avaliação sumativa. Uma vez que a palestra foi dirigida a todos os alunos do 11º ano, houve a necessidade de cativá-los, para além das imagens didáticas contidas na apresentação (a apresentação foi realizada por todos os professores do Grupo de Educação Física), desta forma foram pesquisados pequenos filmes que resumissem tudo o que foi dito.

Reparamos assim que o trabalho desenvolvido ao longo do período foi um trabalho de planificação e aplicação do planeamento. Esse planeamento foi realizado individualmente pelo professor estagiário, através de sugestões do professor Orientador e partilha de ideias entre os restantes professores estagiários. Eram discutidos os exercícios e as estratégias utilizadas durante as aulas, uma vez que as turmas eram, no geral, muito diferentes umas das outras.

Tendo em conta que foi a primeira vez que foram realizadas e aplicadas planificações para jovens do ensino secundário, foram notadas algumas dificuldades, entre elas, as estratégias de captação da atenção dos alunos. Esta falta de atenção notou-se essencialmente no momento da aplicação dos exercícios, que perdiam um pouco pela falta de originalidade mas que, no geral, os alunos gostavam. A intervenção do Orientador de estágio foi essencial neste ponto, visto que foi através dele que começámos por ouvir mais os alunos e a aplicar diferentes exercícios e mais competição (a avaliação era realizada nesses momentos), com regras e objetivos.

À medida que o período decorreu, o problema foi sendo ultrapassado, tanto pela prática tida como pelo conhecimento adquirido e aprofundado das diversas modalidades, o que fez com que o à vontade fosse maior. Também o conhecimento dos diversos alunos fez com que as aulas decorressem mais equilibradamente, com menos desatenção e mais diversificação. É de referir que o material didático utilizado pertencia à ESAL e, como dito, encontrava-se na arrecadação da escola.

As avaliações desta turma decorreram em situação de jogo o que, por ser mais real, facilitava bastante a observação dos alunos e o trabalho de grupo. As avaliações individuais de cada aluno foram inseridas numa base de dados de Excel, onde estavam definidas todas as percentagens para cada variante. Após a inserção desses dados, foi realizada uma breve análise, dos valores finais, com o professor e discutida a pertinência de aumentar ou diminuir a nota (tendo em conta a avaliação dos alunos aquando no 10º ano). Assim, percebe-se que as notas foram lançadas de maneira mais justa e mais reveladoras das capacidades dos alunos.

Já no 2º período houve a alteração da turma, atualmente o 12º CT3, e com isso houve a necessidade de alterar também a estratégia da componente letiva. A turma era mais reduzida, mais aplicados, porém, 2/3 alunos eram um tanto ou quanto problemáticos, fazendo com que a estratégia para captar a atenção fosse diferente.

O período começou com a modalidade de Badminton (modalidade individual), passando para a modalidade de Orientação (modalidade individual/coletiva) ou Floorball (modalidade coletiva).

Relativamente à primeira, decorreu de acordo com os objetivos preconizados, tanto pelo estagiário, como pelo Programa Nacional de Educação Física. Também foi realizada uma avaliação diagnóstica e, aqui, percebeu-se a dificuldade dos alunos para assimilarem os nomes dos diversos movimentos/técnicas. Assim, os exercícios criados a partir desse momento, baseavam-se na exercitação da técnica e na respetiva assimilação do nome; a segunda fase da avaliação foi a avaliação formativa, em que se observavam as dificuldades dos alunos e se encontrava uma solução para elas. É importante referir que nesta fase os alunos não se sentiam motivados para a prática de exercícios isolados do jogo propriamente dito e isso fez com que não se empenhassem tanto. Após uma conversa com o orientador percebeu-se que se deveria realizar uma competição/torneio entre eles, assim, foi criado um quadro competitivo em que cada aluno disputava jogos. No final, foi dado um presente para o rapaz e rapariga que terminassem em primeiro (o facto de ter sido dado um presente no final, fez com que os 2/3 alunos problemáticos se motivassem mais durante os diversos jogos); na última fase foram realizadas as avaliações sumativas, tendo em conta toda prestação do aluno.

No decorrer no 2º período, mais propriamente no decorrer da lecionação da modalidade de orientação/floorball, foi selecionada uma aula dirigida à apresentação da palestra referente ao tema “A relação da aptidão física e da saúde”. A palestra foi lecionada pelo Professor Luís Rechená e a avaliação da informação por parte dos alunos, a contar para a avaliação sumativa, foi realizada através de um resumo a entregar aos respetivos professores nos dois dias seguintes à palestra.

A análise desse resumo foi feita pelo Professor estagiário, havendo a participação do professor orientador para dar ajuda nas situações mais dúbias.

3.3 Recursos Humanos

Paralelamente ao trabalho realizado como professor estagiário, há uma necessidade enorme de conhecer o meio envolvente, tanto pela influência que poderá ter durante as aulas, como pelo contributo a ter fora delas.

Enquanto professor (estagiário ou não), não nos podemos esquecer da importância dos diferentes seres humanos. Com isto, pretende-se advertir para o seguimento de uma boa conduta relativamente à relação Docente vs Docente, como na relação Docente vs Não Docente. Assim, todos os recursos humanos referenciados a seguir, fazem parte da educação dos alunos e é necessário respeitá-los.

Como é de esperar, no ano letivo de 2014/2015, a ESAL possui diversos elementos que contribuem para o funcionamento correto e saudável da escola. Como tal, no Tabela 7, são indicadas as categorias em que se distribuem os elementos por função na escola.

Categorias	Nº de Elementos
Alunos	523
Docentes	57
Não Docentes	34

Tabela 23 População Escolar por Categorias

Relativamente ao Grupo de Educação Física, recursos humanos mais reduzidos, nota-se que é um grupo competente, cooperativo e coeso, havendo nas situações de auxílio e entreaajuda, um grande respeito.

Observamos assim a distribuição dos professores segundo a sua situação na escola (Tabela 8).

Categorias	Nº de Elementos	
Docentes do grupo de Educação Física	QND	7
	Contratados	2
	Estagiários	3

Tabela 24 População do Grupo de Ed. Física por Categorias

A necessidade dos alunos que frequentam o Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, mais precisamente a Escola Secundária/3 Amato Lusitano, é variada. Para isso, é necessário que os recursos humanos acima indicados estejam em conformidade e, acima de tudo, que tenham os materiais devidos para que o seu trabalho possa ser realizado de maneira mais fácil e económica (tanto os alunos, como funcionários ou professores).

3.4 Recursos Materiais

Assim, notamos que as instalações da escola se distribuem por 3 blocos. O primeiro, onde se encontram os principais serviços da escola, como por exemplo, a secretaria, o conselho executivo, a Biblioteca, o refeitório, as salas de aula e os laboratórios de Física, Química e Biologia. O Segundo bloco, possui as oficinas de construção civil, artes, mecânica, eletrónica e eletricidade. O terceiro bloco é constituído pelo bar e pela papelaria com a possibilidade de ter também, a rádio da escola. Todos estes três blocos encontram-se num estado cuidado de conservação.

Ainda inserido no bloco principal e mais focado na disciplina de Educação Física, a ESAL conta também com um ginásio pequeno (propício para modalidades individuais) e um grande (propício para modalidades coletivas), dois balneários (masculinos e femininos), duas arrecadações e o gabinete de EF; já no espaço exterior, contam-se três campos de jogos e um outro fechado, apenas para a lecionação das aulas de Educação Física, remodelado e muito bem aproveitado sendo esse o principal espaço a ser utilizado (este espaço contém dois campos, um de futebol e outro de basquetebol). Possui um local específico para lançamento do peso e um outro para a realização do salto em comprimento.

Ainda relativamente aos espaços desportivos, a ESAL conta também com as instalações do pavilhão municipal, os campos de ténis do ALBIsport Clube de Ténis e as piscinas municipais, para a lecionação das suas aulas práticas e do Desporto Escolar (as duas primeiras situam-se a 500 metros da ESAL).

Ainda focado na disciplina de Educação Física, pelas razões óbvias, encontramos bastante material disponível para a lecionação das diversas modalidades abaixo, descrito nas tabelas 9, 10 e 11 encontra-se o material disponível nas diversas arrecadações disponíveis e utilizadas.

Material	Quantidade	Material	Quantidade
<u>Trave</u>	1	<u>Praticáveis</u>	8
<u>Banco Sueco</u>	3	<u>Mesa</u>	1
<u>Cavalo de Arções</u>	1	<u>Cadeiras</u>	2
<u>Plinto</u>	1	<u>Roiter</u>	2
<u>Paralelas Assimétricas</u>	1	<u>Mesa Pequena</u>	1
<u>Espaldares</u>	9	<u>Mini-Trampolim</u>	2
<u>Colchões</u>	15	<u>Cavalo de Madeira</u>	1
<u>Colchões grandes</u>	3	<u>Cavalo</u>	1
<u>Barra Fixa</u>	1	<u>Roiter de Madeira</u>	2

Tabela 25 Material disponível no Ginásio Pequeno

Material	Quantidade	Material	Quantidade
<u>Bola de Andebol</u>	22	<u>Volantes de Badminton</u>	30
<u>Bola de Futebol</u>	20	<u>Postes de Badminton</u>	3
<u>Bola de Rugby</u>	1	<u>Sacos de Valores</u>	3
<u>Cones de Sinalização</u>	4	<u>Saco de transporte de</u>	2
<u>Raquetes de Badminton</u>	44	<u>Redes de Badminton</u>	4
<u>Pinocos Pequenos</u>	21	<u>Coletes</u>	25
<u>Bola Suíça</u>	1		

Tabela 26 Material disponível na Arrecadação Principal

Material	Quantidade	Material	Quantidade
<u>Bola de Voleibol</u>	21	<u>Balizas de Floorball</u>	2
<u>Bolas de Futebol</u>	20	<u>Stiks de Floorball</u>	43
<u>Bolas de Andebol</u>	12	<u>Bolas de Flooball</u>	10
<u>Coletes</u>	25	<u>Raquetes de Badminton</u>	36
<u>Redes de Badminton</u>	4	<u>Caixas de Volantes</u>	30
<u>Postes</u>	6		

Tabela 27 Material disponível no Pavilhão Municipal

3.5 - Direção de Turma

3.5.1 Amostra

3.5.1.1 Caracterização da Turma do 12ºCT3

A turma do 12ºCT3 é constituída por 33 alunos, sendo que 16 se encontram inscritos e a frequentar todas as disciplinas, 1 dos alunos Necessidades Educativas Especiais (NEE) não aparece a certas aulas, tendo mesmo abandonado a escola e 2 dos alunos com Currículo Específico Individual (CEI), sendo pertencentes ao grupo de NEE, frequentam aulas diferentes das da restante turma, porém, participam nas aulas de Educação Física em conjunto com a turma. De todos os alunos que ainda se encontram na escola (32), 15 são do género feminino e 17 do género masculino, com uma média de idades de 17,8 anos sendo o aluno mais novo com 17 e o mais velho com 20 anos.

Relativamente à situação socioeconómica dos encarregados de educação dos alunos, desconhece-se qualquer dificuldade financeira e/ou social, sendo que se observa uma maioria com habilitações ao nível do ensino superior, notando-se profissões como Arquitecto, Engenheiro, Informático, Biólogo, Veterinário, Engenheiro Mecânico e Enfermeiro. Verificam-se também habilitações mais baixas sendo que as profissões passam por operários fabris e domésticas.

Quanto às disciplinas preferidas dos alunos, observamos que a maioria dos alunos escolhe Educação Física, Geometria e Biologia e as disciplinas que menos preferem passam por Física e Química, Português e Matemática.

Em relação ao comportamento global da turma, considera-se satisfatório e excetuam-se alguns casos pontuais pela negativa de certos alunos que manifestam alguns comportamentos pouco adequados para o nível escolar em que se encontram. Quanto à assiduidade da turma, é manifestada alguma preocupação, tanto em relação às faltas justificadas como injustificadas.

3.5.2 Funções do Diretor de Turma

No meio escolar é necessário haver alguém que modere e se relacione diretamente com alunos para além do Diretor da escola, assim, existem os Diretores de turma que mantêm o contacto com os encarregados de educação e, diretamente, com os alunos, ajudando-os com as suas dificuldades, problemas e promoções de caminhos alternativos. Com base no Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, artigo 42º, o Diretor de Turma é “designado, de entre os professores da mesma, pelo diretor, de acordo com o perfil aprovado pelo conselho pedagógico”, competindo-lhe as funções de:

- a) Presidir e coordenar as reuniões do conselho de turma;
- b) Coordenar as atividades desenvolvidas no âmbito do plano de trabalho da turma;
- c) Representar o conselho de turma e promover a articulação com as famílias e encarregados de educação e com as organizações do meio;
- d) Desempenhar as tarefas pedagógico-administrativas inerentes à função;

- e) e) Coordenar e acompanhar a atividade dos professores-tutores, constituídos no âmbito da turma;
- f) f) Colaborar com o conselho pedagógico e com o diretor em matérias específicas, quando para tal for solicitado;
- g) g) Dar execução às orientações do conselho pedagógico que se destinam a promover a qualidade da ação educativa e o desenvolvimento de projetos inter e transdisciplinares;
- h) h) Promover e facilitar a correta e harmónica integração dos alunos da turma, na vida do AEAL;
- i) i) Garantir a circulação atualizada da informação pelos professores da turma e entre a escola e os encarregados de educação.

Ainda de acordo com o Regulamento em questão, as funções do Diretor de Turma prendem-se com “a responsabilidade da adoção de medidas tendentes à melhoria das condições de aprendizagem e à promoção de um bom ambiente educativo, competindo-lhe articular a intervenção dos professores da turma e dos pais e encarregados de educação e colaborar com estes no sentido de prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem”.

Na ausência do diretor de turma de ordem pontual, caberá ao Diretor da escola a escolha de outro professor da turma para exercer o cargo.

A um nível particular, enquanto experiência como Diretor de Turma, coube ao estagiário a participação nas reuniões com os Encarregados de Educação e a participação nos conselhos de turma aquando do lançamento das notas dos diversos períodos. Coube também ao estagiário a aprendizagem da redação de uma ata do conselho de turma, tarefa que coube ao secretário da turma e, também, a aprendizagem do lançamento das notas através do software específico da escola.

3.6 - Desporto Escolar

No Programa do Desporto Escolar para o quadriénio 2013-2015 e cedido pelo Ministério da Educação e Ciência, é dada uma pequena definição, com base no artigo 5º da Lei de Bases do Sistema Educativo, do que é isto e quais as competências. Assim e baseando-nos no programa, o Desporto Escolar é “(...) o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo”.

Constatamos assim, que o Desporto Escolar é um conjunto de atividades desportivas que têm influência em diversas áreas sociais e essa influência passa pela transmissão de valores que permite aos alunos a inclusão social, combatendo o insucesso e o abandono escolar. Resumindo, o Desporto Escolar permite o desenvolvimento integral dos alunos que nele participam, permitindo o acesso a ele de maneira igual através da competição e lazer, sendo gratuita a sua participação.

No Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, mais precisamente na Escola Secundária Amato Lusitano, as opções de escolha de uma modalidade a praticar no Desporto Escolar é algo variada, tendo como opções as modalidades presentes no quadro 3.

Modalidade	Género	Escalão
Futsal	Feminino	Juvenis
	Masculino	
Natação	Feminino	Todos
	Masculino	
Boccia	Feminino	Todos
	Masculino	
Badminton	Feminino	Juvenis
	Masculino	

Quadro 3 Modalidades do Desporto Escolar

A modalidade escolhida para acompanhar no Desporto Escolar foi a modalidade de Futsal Feminino do escalão de Juvenis, onde o professor orientador selecionado pela escola foi o Professor Miguel Bastos. A equipa foi constituída por 12 alunas com idades compreendidas entre os 16 e 17 anos, tal como manda o regulamento da modalidade de Futsal de Juvenis.

Um dos maiores problemas encontrados durante todo o estágio e relativamente ao treino das atletas foi a situação dos horários. Esta situação deveu-se ao facto das alunas contarem com horários longos, havendo a necessidade de se criarem mais treinos durante menos tempo, tal como nos indica o quadro 4.

Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira
12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00*	12:00 - 13:00*
* Estes treinos não se realizavam quando houvesse jogo.			

Quadro 4 Horário do treino do Desporto Escolar

A comunicação com o orientador da equipa, Professor Miguel Bastos, era uma constante, o que permitiu estar dentro de todos os assuntos da e participar ativamente na escolha das jogadoras e na gestão da alimentação e espaços durante os dias dos jogos.

Durante os treinos as minhas tarefas passavam pela cooperação na orientação dos exercícios, uma vez que o Professor Miguel Bastos já tinha delineado o macro e microciclo para o período de treino todo. Para além disso, coube-me a gestão do material. Aquando da sua ausência durante os treinos, ficava encarregue de aplicar os exercícios e gerir a equipa.

De todos os jogos realizados e presentes no quadro 5, tive a oportunidade de participar em todos, perfazendo um total de 6 jogos na fase distrital e 3 jogos na fase regional.

1.ª Volta - 1.ª Jornada						
Data	Hora	Local	N.ºJ	Jogo		
				Equipa A	vs	Equipa B
14-01-2015	14:30	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco	2	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco	vs	Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã
21-01-2015	14:30	Escola Básica e Secundária Pedro Álvares Cabral, Belmonte	3	Escola Básica e Secundária Pedro Álvares Cabral, Belmonte	vs	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco
11-02-2015	14:30	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco	6	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco	vs	Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova
11-03-2015	14:30	Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã	8	Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã	vs	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco
2.ª Volta - 5.ª Jornada						
11-03-2015	14:30	Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã	8	Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã	vs	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco
18-03-2015	14:30	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco	9	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco	vs	Escola Básica e Secundária Pedro Álvares Cabral, Belmonte
06-04-2015	14:30	Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova	12	Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova	vs	Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco

Quadro 5 Jogos do distrital de Desporto Escolar

Relativamente à fase Distrital, a equipa de futsal feminina, contou com 6 jogos e 6 vitórias, somando um total de 68 golos marcados e 6 sofridos, passando assim, diretamente para a fase regional em 1º lugar. Os jogos decorreram no pavilhão municipal de Castelo Branco, nas quartas-feiras.

A fase Regional, que decorreu no distrito da Guarda, mais precisamente em Figueira de Castelo Rodrigo, nos dias 30 de abril, 1 e 2 de maio, contou com a presença das campeãs distritais do distrito de Castelo Branco, Guarda, Viseu, Coimbra, Aveiro e Leiria, que foram distribuídas por duas séries, sorteados na presença de todos os orientadores das equipas. (tabela 12)

FEMININO			Pav Escola EB2 de Figueira de Castelo Rodrigo		ÁRBITROS
Dia	Hora	Série	Jogo	Resultado	
30	18:00	A	Leiria Vs Guarda	4-8	Castelo Branco + Coimbra
	19:30	B	Castelo Branco Vs Coimbra	1-11	Leiria + Guarda
1	10:00	A	Guarda Vs Aveiro	5-1	Coimbra + Viseu
	11:30	B	Coimbra Vs Viseu	12-0	Guarda + Aveiro
	16:00	A	Aveiro Vs Leiria	0-1	Viseu + Castelo Branco
	17:30	B	Viseu Vs Castelo Branco	0-9	Aveiro + Leiria
2	09:00	5 ^o /6 ^o	Aveiro Vs Viseu	2-4	Leiria + Castelo Branco
	10:30	3 ^o /4 ^o	Leiria Vs Castelo Branco	0-10	Guarda + Coimbra
	12:00	1 ^o /2 ^o	Guarda Vs Coimbra	1-9	Aveiro + Viseu

Tabela 28 Jogos disputados nas Séries A e B

Como observado no quadro acima, nas linhas cor-de-rosa, percebemos que foram disputados, pela equipa feminina de Escola Secundária Amato Lusitano, 3 jogos, perfazendo um total de 2 vitórias e 1 derrota. A equipa terminou, na classificação da série, num honroso 2º lugar (tabela 13), vindo a disputar na final o 3º e 4º, do qual venceu o 3º lugar subindo assim ao pódio. (Fotografia 1)

SÉRIE B	1ª JORNADA					2ª JORNADA					3ª JORNADA					CLASSIF. FINAL
	V	E	D	M-S	P	V	E	D	M-S	P	V	E	D	M-S	P	
A - Castelo Branco	0	0	1	1-11	1	0	0	0	0-0	0	1	0	0	9-0	3	2
B - Coimbra	1	0	0	11-1	3	1	0	0	12-0	3	0	0	0	0-0	0	1
C - Viseu	0	0	0	0-0	0	0	0	1	0-12	1	0	0	1	0-9	1	3

Tabela 29 Classificação da série B



Fotografia 3 Lugar no Pódio

3.7 - Atividades não letivas

3.7.1 - Atividades do Grupo Disciplinar

Durante o estágio no ano letivo que decorreu na ESAL, pudemos participar em diversas atividades que decorreram para além do horário letivo, sendo em algumas delas, o horário escolar interrompido para que as mesmas decorressem sem grandes percalços. Assim, em baixo estão descritas as atividades em que o Professor estagiário participou e em que houve a participação na organização.

3.7.1.1 Corta Mato Escolar

A atividade do II corta-mato Escolar do AEAL decorreu no dia 12 de dezembro de 2014, na Zona de Lazer junto ao lago, no Parque Urbano de Castelo Branco e esteve a cargo do grupo de Educação Física e dos alunos do 12º AGD (Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva).

Aos estagiários coube a tarefa de orientar os alunos, que chegavam à meta, para o sítio indicado. Coube também a tarefa da montagem do material e respetiva recolha, acompanhamento na volta de reconhecimento da pista, entre outras.

Paralelamente à realização deste Corta-mato, decorreram atividades de motricidade infantil, na zona de lazer (campo sintético superior) com alunos de todas as escolas do 1º Ciclo e infantários.

3.7.1.2 Corta Mato Distrital

O corta-mato distrital decorreu no dia 13 de fevereiro, na Zona de Lazer em Castelo Branco, sendo a primeira prova do escalão de infantis pelas 10h20. O AEAL fez-se representado em todos os escalões de competição, com 2 equipas por escalão/sexo, numa comitiva constituída por 135 alunos, distribuídos pelos escalões de Infantis A e B, Iniciados, Juvenis e Juniores, masculinos e femininos, e prova adaptada para alunos com necessidades Educativas Especiais.

Relativamente aos resultados Individuais, o AEAL venceu no escalão de infantis A masculinos, infantis B femininos e obteve um 3º lugar nos iniciados femininos. Ainda coletivamente, venceu o escalão de Iniciados femininos e obteve o 2º lugar no escalão de Infantis B masculinos, Juvenis, femininos e Juvenis masculinos.

Coube aos estagiários e aos diversos professores presentes, a orientação dos alunos, distribuição da alimentação, entre outras.

Os alunos apurados virão a disputar a prova do nacional no dia 7 de março na cidade da Guarda.

3.7.1.3 Megas

As provas dos Megas decorreram na Escola Secundária Amato Lusitano no mês de janeiro, mais precisamente no dia 29, pelas 9h30 e contou-se com as provas masculinas e femininas dos escalões de iniciados, juvenis e juniores.

Ao longo da manhã foram realizadas 5 provas diferentes: o Mega salto, mega voo, mega lançamento e mega sprint. A última prova de todas foi o mega Km.

Estas provas tiveram como principal objetivo o apuramento de atletas para a prova distrital, que foi realizada na Covilhã no dia 16 de fevereiro, e também, aplicar os conhecimentos de gestão e organização de eventos desportivos por parte da turma de AGD 1.

Coube aos estagiários e aos diversos professores de Educação Física, ficarem nas diversas estações de prova a fim de gerir as partidas e recolha das pontuações realizadas pelos diversos alunos.

3.7.2 Atividades do Grupo de Estágio

A atividade de promoção do agrupamento decorreu no dia 27 de maio na EBI João Roíz em Castelo Branco e pôde-se contar com diversas escolas, nomeadamente, a própria escola da João Roíz (com o 3º e 4º anos), Escola do Valongo (3º ano), Escola João de Deus (3º e 4º ano), a escola dos Cebolais/Retaxo (turma mista 3º e 4º ano) e a Escola dos Padres Redentoristas (4º ano).

O objetivo desta atividade visava a promoção da EBI João Roíz de forma a cativar os alunos a selecionarem aquela escola para continuar os estudos.

A Atividade iniciou-se por volta das 11h30, com a chegada dos alunos e a sua posterior visita à escola até bem perto da hora de almoço (por volta das 12h).

Seguidamente, visionaram o filme da “Abelha Maia” até, sensivelmente, 14h que foi quando se iniciaram as atividades práticas encontrando-se em cada zona alguns alunos de AGD, Professores de Educação Física, Ciências da Natureza, Música, Físico-química, Inglês e Português.

Como dito anteriormente, a atividade decorreu através da rotação das diversas equipas pelas diversas zonas onde se realizavam curiosidades acerca de cada uma das disciplinas. Assim, observamos mais abaixo cada uma das zonas para que se compreenda melhor:

Zona A - “Ateliers do Conhecimento” - foi constituída por cinco barracas numeradas, localizadas na parede exterior do pavilhão desportivo. São elas:

Barraca 1 - Números e Contas - Nesta barraca, os alunos eram desafiados a contruir diversos polígonos com a ajuda do respetivo professor.

Barraca 2 - Livros e Conhecimento - Aqui, os alunos deveriam realizar poemas e textos consoante alguns temas.

Barraca 3 - Falar Diferente - Nesta barraca, os alunos eram recebidos com alguns panfletos com imagens e a respetiva tradução em Inglês. Cada um dos alunos deveria resolver uma sopa de letras, que se encontrava noutro idioma e, com a ajuda de imagem, deveria encontrar as palavras.



Fotografia 4 Barraca 3 - Falar Diferente

Barraca 4 - Da terra e da Vida - Aqui, os alunos eram desafiados a realizarem experiências com diversas rochas e, também, e foi dado conhecimentos sobre o fitoplâncton marinho.

Barraca 5 - Experiências e Vivências - Nesta barraca os alunos podiam fazer diversas experiências controladas e orientadas pelo respetivo professor.

Zona B - “Movimento e Transpiração” - Esta parte decorreu dentro do pavilhão desportivo e contou com 4 jogos diferentes. São eles:

Jogo 1 - Coelho para a Toca - Colocam-se arcos no chão, ao sinal do professor, devem colocar-se dentro do arco. Variação: Vai-se retirando um arco e sobrando um aluno. Nota: Nenhum dos alunos sai depois de falhar a entrada no arco. Joga a ronda seguinte.



Fotografia 5 Jogo 1 - Coelho para a Toca

Jogo 2 - Desordem com Ordem - Delimita-se um espaço (marcado no chão, tábua, etc). Os alunos devem correr à volta do espaço e devem obedecer à ordem do comandante. Os alunos devem ordenar-se consoante as ordens do comandante. Variância: As perguntas efetuadas. (Ex. Raparigas/Rapazes - Benfica/Sporting).



Fotografia 6 Jogo 2 - Desordem com Ordem

Jogo 3 - Bolas e Bolinhas - Levar bolas e bolinhas de um lado para o outro com a cabeça ou com as costas e em pares. (Cabeça vs Cabeça - Joelho vs Joelho). Variância: Metade da turma contra a outra metade. Perde quem tiver mais bolas no balde.



Fotografia 7 Jogo 3 - Bolas e Bolinhas

Jogo 4 - Circuito - Os alunos deverão percorrer o circuito de ginástica após a explicação do professor. Este circuito envolvia atividades como saltar, rastejar, dar cabalhotas e fazer o pino.



Fotografia 8 Jogo 4 - Circuito

Zona C - Experimentando...” - Esta zona foi constituída por quatro áreas diferentes.

Área C1 - Música e Sons - Os alunos, nesta área, eram desafiados a produzir sons com as diversas partes do corpo, sendo o professor presente o maestro.

Área C2 - Artes - Nesta área, que contou com a orientação dos alunos de Necessidades Especiais e a respetiva professora, deveriam pintar diversas imagens em formato grande com a ajuda de tintas de guache.



Fotografia 9 Área C2 - Artes

Área C3 - Carripanas - Aqui, os alunos dispunham de 10 carros a pedal e 6 triciclos. Cada um dos alunos, depois de escolherem o meio de transporte, tinham 4 minutos para percorrerem um percurso previamente delineado no chão. No fim desses minutos, rodavam para um novo meio de transporte ou davam lugar aos outros alunos.



Fotografia 10 Área C3 - Carripanas

Área C4 - Robots - Nesta área, os alunos, com a ajuda do respetivo professor e alunos de Informática, aprendiam a controlar um drone (pequeno avião com uma câmara) e, também, tiravam fotografias cujo fundo poderia ser modificado via computador.



Fotografia 11 Área C4 - Robots

A atividade terminou por volta das 17h30, após a realização de todas as rotações das turmas, e foi servido um lanche a todas as crianças e respetivos professores presentes. É de frisar que após o lanche, ainda houve tempo para a “Implosão do Bidão” que decorreu no átrio da EBI João Roíz com as devidas condições de Segurança.



Fotografia 12 “Implosão do Bidão”

4 - Reflexão

Realizando agora um breve olhar do que foi feito durante todo o ano letivo, observa-se que o estágio curricular foi uma situação pessoal bastante positiva, tanto ao nível de conhecimentos como de vivências.

A experiência tida durante o ano letivo no Agrupamento de Escola Amato Lusitano mostrou-se um caminho para aprender a gerir problemas e imprevistos, nada que fosse de difícil resolução tendo em conta que o Núcleo de Professores de Educação Física da escola sempre se encontrou disponível, solidário e amigável para ajudar no que surgisse.

Ainda relativamente à experiência tida e vivida, houve oportunidade para olhar de maneira diferente para diversos aspetos da prática docente, enxergando novas formas de abordar situações e pessoas, conceitos e competências e acima de tudo, houve oportunidade de ser acompanhada por profissionais que passaram por diversas posições, dando novos olhares no meio escolar.

Para além de todo o caminho percorrido, que se mostrou por vezes de difícil acesso e pouco desafiante, coube ao estagiário procurar os melhores métodos para que a lecionação fosse mais cativante, tanto para ele próprio como para os diversos alunos que, em detrimento da nova legislação, deixaram de sentir tanta vontade para a prática de Educação Física no modo em que se encontra.

De facto, não foi apenas a busca de novos horizontes que culminou na motivação para a lecionação mas também no conhecimento de novas pessoas, novos profissionais e novos espíritos de entreatajuda, com isto, tenta-se demonstrar que, em relação à interação do Professor estagiário com o meio escolar (Professores, auxiliares de educação. alunos, etc), considera-se extremamente positivo. Sem eles, todo o trabalho que fora desenvolvido jamais teria sido cativante e, assim, com todas as palavras de incentivo foi mais que meio caminho andado para observar o final desta meta.

No fundo, o que mais se aprendeu em todo este caminho foi, sem dúvida, aprender a “ouvir” e a “ver”, porque através destes dois sentidos, compreendi que a lecionação não é nada mais que conhecer os alunos e perceber o que eles querem no momento de exercitar qualquer capacidade, podendo através dessas informações, ensinar de maneira mais criativa e cativante, fazendo-os participar, o que aconteceu com alguns alunos.

Creio que durante todo este tempo, enquanto Professora Estagiária, consegui evoluir em todas as vertentes, tornando-me mais responsável e mais empenhada em cada dia, porém, em relação à transmissão de conhecimentos, creio que nem sempre consegui alcançar os meus objetivos mas tenho a noção que sempre consegui corrigir esse pormenor nas aulas seguintes.

No fim do estágio, sinto-me com capacidades para olhar para trás e perceber os meus pontos fracos e fortes.

Relativamente ao primeiro - pontos fracos - sinto que se abordasse modalidades diferentes das que abordei, poderia ter conseguido transmitir os conhecimentos com mais confiança, uma vez que a minha experiência em certas modalidades, é elevada.

Quanto aos pontos fortes, concluo que a minha integração no Núcleo de Educação Física e na escola fora bastante positivo; concluo também que a abordagem às modalidades em que me sentia menos confortável foi positiva, acima de tudo, derivado da comunicação com o meu Orientador; a participação na direção de turma também foi um aspeto positivo na medida em que aprendi como gerir e reagir perante os encarregados de educação bem como, todos os aspetos burocráticos; a participação nas diversas atividades escolares ao nível da organização e planificação das atividades; para terminar, poder interagir com alunos de necessidades educativas especiais permitiu-me encarar a lecionação de maneira diferente. No fim deste estágio, posso concluir que este ano letivo foi uma fase estímulos e experiências positivas. Que apesar da via ensino estar um pouco degradada e “entupida”, não deixo de ter vontade para me tornar uma profissional do ensino de Educação Física.

5 - Considerações Finais

Ao longo deste ano letivo, as dificuldades sentidas foram algumas, nomeadamente, a conciliação do estágio curricular com os trabalhos de seminário I e II e também com a vida profissional, no entanto, com muito esforço e dedicação em cada um dos momentos, pude concretizar todos os meus objetivos de maneira positiva.

Acima de tudo, foi um ano cheio de evoluções a nível pessoal e formação profissional, tendo sido bastante compensador, tendo ganho capacidades para enfrentar o futuro com mais confiança.

Para terminar, desejo que o meu futura seja cheio de oportunidades proporcionadas pelo meu empenho e dedicação nas diversas propostas e que, acima de tudo, possa partilhar toda a minha experiência com futuros alunos.

6 - Bibliografia

- AEAL. (2015). 12 de dezembro/2014. Obtido de www.aematolusitano-desportoescolar.pt/products/a12-de-dezembro-2014-cortamato-escolar-e-festa-do-movimento/
- AEAL. (2015). Documentos Estruturantes. Obtido de <http://aematolusitano.edu.pt/site/documentos/category/1-documentos-estruturantes>
- Carvalho, L.; Mira, J.; Comédias, J.; Jacinto, J. (2001). “Programa de Educação Física - 10º, 11º e 12º ANOS - Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos”.
- Castelo, J. F. F., Barreto, H. F. X., Santos, P. V. M. F., & Alves, F. J. B. F. (2000). *Metodologia de treino desportivo* (3ª ed.). Lisboa: FMH Edições.
- COSTA, Manuela e COSTA, Aníbal (2007), *Educação Física 10º/11º/12º Anos Ensino Secundário*, Areal Editores.
- FENPROF. (31 de Maio de 2015). CAPÍTULO II-Direitos e deveres. Obtido de FENPROF: <http://www.fenprof.pt/?aba=27&mid=115&cat=100&doc=172>
- GONÇALVES, Hernâni e PACHECO, Rui e FERNANDES, Sara (2004), *Educação Física 10º/11º/12º Anos*, Didáctica Editora.
- IGE, D. R. (2015). Obtido de Ministério da Educação: http://www.ige.min-edu.pt/upload/AEE_2010_DRC/AEE_10_ES3_Amato_Lusitano_R.pdf
- Lair, W. (1994). *As danças de salão*. Lisboa: Livraria Civilização Editora.
- Ministério da Educação (2009). *Programa do Desporto Escolar para 2011-2015*. Obtido em 1 de janeiro de 2015, de Direção Regional de Educação do Centro: http://www.dgeste.mec.pt/dsrlvt/de/normativos/Programa_Desporto_Escolar_2013_2017.pdf
- Normas de grupo de Educação Física do ano letivo 2011/2012, Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano.
- Portinari, M. (1989). *História da Dança*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira.
- Regulamento de estágio pedagógico de Educação Física. Departamento de Ciências do Desporto. Universidade da Beira Interior.
- The Cooper Institute for Aerobics Research (2002). *Fitnessgram: manual de aplicação de testes*. Lisboa: FMH Edições
- UBI. (2015). Estágio Pedagógico. Obtido de UBI: https://www.ubi.pt/Unidade_Curricular.aspx?Codigo=8994#Objectivos

Capítulo 2 (A motivação e os motivos que levam os alunos a não praticar desporto escolar)

1 - Introdução

A prática habitual de desporto traz vários benefícios à saúde das pessoas. Este fenómeno tem ganho maior adesão e despertado o interesse da população em geral, desde os mais novos aos mais velhos, (Veiga et al., 2009). O desporto é visto nas crianças como um bem essencial, ajudando-as a estarem mais ativas e quanto mais exercício praticam maior a performance académica. O interesse que o desporto tem vindo a alcançar na nossa sociedade, em todos os seus contextos, pressupõe a necessidade de aumentar de forma significativa, não só os estudos sobre os motivos que levam as pessoas a envolverem-se nas atividades desportivas, mas também os motivos que as levam a não se envolverem (Veiga et al., 2009).

Com a evolução da Humanidade houve também a necessidade de se aperfeiçoarem modelos de educação e criar espaços desportivos mais atraentes. Sendo a atividade física um dos excelente contributo para um estilo de vida saudável, é necessário cativar desde tenras idades os indivíduos para uma vida ativa, longe da monotonia e do sedentarismo. Dado que é na escola que o aluno passa grande parte do seu dia, é nesta que se devem intensificar as estratégias de formar/criar novos hábitos desportivos. Neste contexto, salientamos o Desporto Escolar (a par da educação física), enquanto mecanismos de integração escolar.

O Desporto Escolar é um processo eminentemente educativo e pedagógico, sendo pois uma questão do Sistema Educativo e não do Sistema Desportivo. A escola, centro do desenvolvimento da prática desportiva educativa, deve assegurar uma verdadeira formação desportiva a todos os alunos e assumir o desporto escolar como um verdadeiro elemento do seu projeto educativo (Mota, 2003, citado por Vieira, 2008).

Segundo Rebelo (1999), uma das vertentes manifestamente perfilhadas pelo desporto, como atividade humana, é a que se orienta para a criação de hábitos de vida saudável; porém, tal como sugere Matos e Graça (1988, p.314) "a atividade tem que ser gratificante, isto é, tem que despertar alegria, prazer e ser vivida com sucesso".

Apesar de serem reconhecidos os benefícios do Desporto Escolar (Jorge Sousa, 2006), existe uma reduzida participação dos alunos nessas atividades e é um campo que necessita de mais investigação neste domínio, uma vez que o mesmo pode desempenhar um papel fundamental na iniciação desportiva de muitos dos nossos jovens. Por isso, parece-nos essencial compreender o impacto das mesmas nos jovens que delas usufruem.

No desporto, de acordo com Lima (2000, pp.35-59), “a eliminação precoce das crianças e dos jovens consiste na reprovação antecipada dos candidatos a atletas, sem esperar que cada um deles manifeste, de facto, um nível de desenvolvimento de capacidades e qualidades, só possível através de uma efetiva participação em atividades físicas e desportivas, que são o motor desse mesmo desenvolvimento”.

Neste contexto, salienta-se o papel do professor de EF, enquanto agente cativo do processo, passa por transmitir princípios e valores do jogo, assim como fazê-los perdurar ao longo da vida dos praticantes (Bento, 2004), tais como: agir, segundo as regras do jogo, consideração e respeito pelo adversário e pelo árbitro, adquirir o hábito de assumir responsabilidades e aceitar críticas pelo nível de cumprimento das tarefas, entre outros.

A literatura tem sugerido (Castro, s/d) & (Gomes, 2001) & (Matos et. al., 1997) que o aluno pode abandonar o Desporto Escolar devido ao horário não compatível, falta de compreensão por parte de alguns professores, entre outros. Quanto ao meio envolvente, o aluno poderá desistir devido às más condições de acessibilidade e transporte para a escola, solicitações exteriores à escola (cafés, salas de jogos), entre outros.

Relativamente aos motivos que conduzem à prática desportiva, a pesquisa tem encontrado (e.g. Januário et al., 2012) um diverso número de motivos, incluindo divertimento, aspetos sociais e desenvolvimento de habilidades. Também Serpa (1992, citado por Januário et. al, 2012), pesquisou os motivos que levaram 175 jovens (85 rapazes e 90 raparigas), com idades entre os 10 e os 15 anos, a envolverem-se numa atividade desportiva. Os motivos mais frequentemente apontados foram: Estar em boa condição física, trabalhar em equipa, aprender novas técnicas, espírito de equipa, fazer exercício, manter a forma, atingir um nível desportivo mais elevado, melhorar as capacidades técnicas e fazer novas amizades.

O estudo realizado por Ullrich-French e Smith (2006) com uma amostra de 1719 jogadores de futebol, de ambos os sexos e com idades variando de 12 a 19 anos, concluiu que o bom relacionamento e aceitação pelos pares ou pelos pais, fazem com que os adolescentes sintam um maior prazer pela atividade praticada.

Carvalho, Soares et al. (2013), pretenderam perceber quais os motivos que levam os alunos a praticar Desporto Escolar e identificar os diferentes motivos que levam à prática dos alunos do 3º Ciclo e secundário. Os autores reportam como mais relevantes os parâmetros “melhorar as capacidades”, “diversão”, “aprender novas habilidades” e “estar em boa forma física” foram os motivos que mais levaram à prática do Desporto Escolar. Referem os autores que é a motivação que direciona as atitudes do ser humano, podendo fazer com que coisas indesejáveis se tornem aceitáveis ou ainda, desejáveis.

Apesar de serem reconhecidos os benefícios do Desporto Escolar, existe uma reduzida participação dos alunos nessas atividades e é um campo que necessita de mais investigação neste domínio, uma vez que o mesmo pode desempenhar um papel fundamental na iniciação desportiva de muitos dos nossos jovens. Por isso, parece-nos essencial compreender o impacto das mesmas nos jovens que delas usufruem.

Face ao que já foi referido e com base na importância que o Desporto Escolar tem vindo a assumir nas escolas de há uns anos atrás, neste estudo procuramos tentar compreender a importância do processo motivacional para a prática desportiva dos alunos, neste caso, no âmbito do Desporto Escolar. Numa primeira parte deste trabalho, é preconizado que se entendam as motivações que os alunos têm perante a intenção (ou não intenção) de praticar Desporto Escolar. Por outro lado, é pretendido perceber quais os motivos que levaram os alunos a nunca praticar, a praticar e a abandonar o Desporto Escolar.

Com estas relações tentar-se-á perceber quais as modalidades favoritas dos alunos e, desta forma, o Agrupamento de Escolas Amato Lusitano saberá quais as atividades a apostar para um futuro próximo.

2 - Método

A amostra deste estudo é uma amostragem não-causal, sendo utilizado o método de amostragem por conveniência, visto que os participantes serão selecionados tendo em conta e em ponderação a amostra disponível, a prática e a não prática de desporto escolar, gerados em três grupos distintos: os que participam no desporto escolar, os que já participaram e agora não participam e os que nunca participaram. Estes grupos obtêm-se através de uma população alvo que vai do 5º ao 9º ano de escolaridade no Agrupamento de Escolas Amato Lusitano.

Antes da aplicação dos questionários, foram consultados dados relativos a Ética na aplicação do questionário, para que nada fosse contra as regras e para que pudesse ser considerado válido. Após isso, foi realizado uma breve palestra para os alunos, realizada pelos professores que elaboraram este artigo, que iriam responder aos questionários, informando-os que questionários iriam ser aplicados e qual a sua finalidade, para além disso, foram também informados que deveriam responder de forma sincera e sem pressão, sendo os resultados anónimos e confidenciais. Assim sendo, foram distribuídos em folhas de papel os questionários, consoante o grupo em que se inseriam, “praticaram e já não praticam” “praticam” ou “nunca praticaram”, sendo o cabeçalho de cada um dos questionários aplicados, necessário preencher alguns dados, tais como a idade, o género, ano de escolaridade, a modalidade favorita e a modalidade praticada).

Estes questionários foram aplicados numa aula de educação física, previamente cedida pelo professor da disciplina e da turma, sendo necessário apenas 45 minutos.

2.1 - Amostra

A amostra foi composta por 524 alunos, 173 rapazes e 127 raparigas. Estes alunos foram distribuídos por 3 grupos, sendo que 163 já participaram no Desporto Escolar mas abandonaram esta atividade, 203 alunos nunca participaram no Desporto Escolar e 158 alunos ainda participam no Desporto Escolar.

Estadísticas

Género

N	Válido	524
---	--------	-----

Ausente	0
Média	1,51
Desvio Padrão	,500

Analisando a amostra por Ano de escolaridade, pode-se constatar que a maior parte dos alunos (68.1%) frequentam o 5º, 6º e 7º Ano (Tabela 1).

Tabela 1: Distribuição dos alunos quanto ao Ano de Escolaridade.

		Ano de escolaridade	
		Frequência	Percentagem (%)
Válido	5º	118	22,5
	6º	117	22,3
	7º	122	23,3
	8º	81	15,5
	9º	86	16,4
	Total	524	100,0

No que respeita ao género, verifica-se que a distribuição é bastante homogénea (Tabela 2).

Tabela 2 Distribuição quanto ao género.

		Género	
		Frequência	Percentagem (%)
Válido	Masculino	259	49,4
	Feminino	265	50,6
	Total	524	100,0

Quanto ao local de residência observou-se que 82% da população inquirida reside na cidade. Algo que não surpreende, uma vez que o Agrupamento de Escolas a que os alunos pertencem, situa-se em Castelo Branco. As modalidades favoritas assinaladas pelo maior número de estudantes foram o Futebol e o Basquetebol. Situação que nos parece normal, dado que são estas as modalidades que a cidade de Castelo Branco oferece em maior número (Figura 1).

dados demográficos (idade, género, local de residência, escalão, ano de escolaridade, profissão dos pais e modalidade favorita vs modalidade praticada).

Neste estudo utilizou-se o *QMPD*, é uma versão portuguesa adaptada e traduzida por Cruz e colaboradores (Cruz, 1988), baseada num instrumento inicialmente concebido e desenvolvido por Gill et Al. (1983).

O *QMPD* possui 30 razões par a prática desportiva referente ao desporto escolar (que é o motivo deste estudo), e em cada uma das respostas, os alunos poderão responder uma das três respostas possíveis: 1) Muito Importante; 2) Mais ou menos importante; 3) Pouco importante para a prática do desporto escolar. Na versão original deste questionário, o *QMPD* avalia sete fatores de motivação para a prática desportiva: a) Motivação para a realização/estatuto; b) orientação para a equipa; c) forma física; d) descarga de energia; e) Desenvolvimento de Capacidades; f) Amizade/Afiliação; e g) Divertimento/Recreação.

Utilizar-se-á também o questionário *QOD-SOQ* (questionário de orientação desportiva), traduzido e adaptado igualmente por Cruz et Al. (1993) do questionário original de Gill e Deelee (1988), que pretende, através de 25 itens, avaliar três dimensões ou fatores de orientação desportiva somente a praticantes do desporto escolar: a) Competitividade, composta por 13 itens; b) Orientação para a vitória, composta por 6 itens; e c) Orientação para os objetivos, composto também por 6 itens. A escala de resposta será de 1 a 5, sendo o 1 “Concordo totalmente” e o 5 “Discordo totalmente”.

Outro questionário utilizado será o *QRAPDE* (questionário de razões para o abandono do desporto escolar), adaptado por Cruz et Al. (1988,1995) e será aplicado somente a ex-praticantes de desporto escolar que deverão responder a um total de 36 itens de razões e/ou motivos para o tal abandono. Essa resposta far-se-á numa escala com 3 pontos, sendo o primeiro a resposta “Pouco Importante”; a segunda “ Mais ou menos importante”; e a terceira “Muito importante”.

Para os alunos que nunca praticaram desporto escolar, foi utilizado o questionário *IMAAD*, desenvolvido por Pereira e Vasconcelos-Raposo (1997), é formado por 39 itens, precedido pela afirmação “Eu não pratico atividades desportivas porque...”. É constituído por 5 factores: Factor 1 - Aversão desportiva/Insatisfação, factor 2 - Estética/Incompetência, factor 3 - Falta de apoio/Condições, factor 4 - Desinteresse pelo esforço físico e o factor 5 - Falta de tempo. As respostas são dadas numa escala do tipo Likert, sendo que o 1 representa “discordo plenamente”, 2 “discordo”, 3 “nem concordo nem discordo”, 4 “concordo” e 5 “concordo plenamente”.

2.3 - Procedimentos

Este estudo foi realizado no Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, a amostra foi constituída por 524 alunos de ambos os géneros, inscritos do 5º ao 9º ano de escolaridade. Foram admitidos todos os alunos, tenham reprovado ou não, independentemente da sua situação socioeconómica, de residência e escalão.

A recolha dos dados foi aplicada por turma, numa aula de Educação Física, previamente cedida pelo professor da disciplina e da turma, sendo necessário apenas 45 minutos de aula.

Consoante a resposta dos alunos era distribuído um tipo de questionário, a amostra dividiu-se em três grupos. O grupo da não prática no Desporto Escolar era constituído por 203 alunos, no grupo da prática pertenciam 158 alunos e o último grupo dos alunos que já abandonaram o Desporto Escolar era constituído por 163 alunos.

Para a realização do estudo foi necessário uma autorização do Diretor do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, autorização dos Professores de Educação Física de cada turma e, também, uma autorização dos Encarregados de Educação. Os investigadores garantiram o anonimato e a confidencialidade dos dados relativos ao estudo, é de referir que os alunos voluntariaram-se para a realização e recolhas dos dados.

Por fim, é de salientar que a aplicação dos questionários foi realizada pelos investigadores do estudo.

2.4 - Análise estatística

Os dados foram sujeitos a um tratamento qualitativo - descritivo, pois são respostas dadas pelos alunos e não numéricas. Na análise dos dados sobre o questionário da não prática do Desporto Escolar será efetuada a contagem das questões que tinham maior moda de respostas com valor de “concordo” e “concordo plenamente”, pois serão estas que indicaram quais os principais motivos dos alunos para não realizarem atividades no Desporto Escolar. Relativamente ao questionário sobre a prática, contabilizou-se as questões que tinham mais vezes as respostas “totalmente importante”. No questionário para a avaliação dos motivos que levam os alunos a abandonar o Desporto Escolar foi constituído por 36 questões com 3 possibilidades de resposta. No entanto só interessava para o estudo procurar perceber e avaliar o número de questões que tinham obtido o maior número de respostas na opção “Muito importante”.

Analizou-se apenas estas respostas porque percebeu-se que seriam estas, que simbolizariam e indicariam os principais motivos dos alunos relativamente á prática, á não prática e ao abandono no Desporto Escolar.

Para o tratamento estatístico recorreu-se ao programa IBM SPSS Statistics 22, em que foram utilizadas Tabelas de Frequência, relacionando as várias variáveis estudadas nesta investigação. É de salientar que os questionários foram analisados por tipo, ou seja em separado. As variáveis analisadas foram o Número de Questionário, idade, género, ano de escolaridade, modalidade favorita, modalidade praticada e as várias questões dos questionários.

3 - Resultados

Dos 163 alunos que responderam ao questionário “já participaram no Deporto Escolar mas abandonaram esta atividade”, 54.6% pertenciam ao género feminino. As idades dos inquiridos varia entre 10 e 16 anos, sendo que 88.9% tinham 14 anos ou menos e 58.3% frequentavam o 3º Ciclo. O ano de escolaridade com menor número de alunos inquiridos foi o 8º Ano, com apenas 11%, contrariamente, os anos de escolaridade com maior número de inquiridos foram o 5º e 7º Ano, ambos com 25.2%.

No que respeita à modalidade favorita verificou-se (Quadro 8) que os alunos tinham preferências muito distintas, uma vez que foram mencionadas 18 modalidades. As modalidades favoritas com maior expressão foram o Basquetebol (22.1%), o Futebol (17.8%) e a Natação (8%). Salienta-se ainda a Ginástica, o Badminton e a Dança como modalidades favoritas para 7.4% dos inquiridos.

		Frequência	Percentagem
Válido	NR	1	,6
	Futsal	7	4,3
	Basquetebol	36	22,1
	Ginástica	12	7,4
	Futebol	29	17,8
	Atletismo	10	6,1
	Badminton	12	7,4
	Ténis	8	4,9
	Dança	12	7,4
	Natação	13	8,0
	Ténis de mesa	2	1,2
	Andebol	4	2,5
	Judo	4	2,5
	Ciclismo	4	2,5
	BTT	1	,6
	Voleibol	5	3,1
	Salto de esqui	1	,6
	Ballet	1	,6
	Equitação	1	,6
	Total	163	100,0

Quadro 7 Distribuição das modalidades favoritas

Os estudantes inquiridos mencionaram 13 modalidades praticadas no âmbito do Desporto Escolar (Quadro 9). A modalidade praticada pelo maior número de alunos foi o Badminton (21.5%) seguindo-se a Dança (12.9%). O Futsal e o ténis de mesa surgem em terceiro lugar com 11%.

		Frequência	Percentagem
Válido	NR	36	21,5
	Futsal	18	11,0
	Basquetebol	3	1,8
	Ginástica	1	,6
	Futebol	1	,6
	Atletismo	3	1,8
	Badminton	35	21,5

Ténis	1	,6
Dança	21	12,9
Xadrez	14	8,6
Natação	6	3,7
Ténis de mesa	18	11,0
Judo	6	3,7
Ciclismo	1	,6
Total	163	100,0

Quadro 8 Distribuição das modalidades praticadas no DE

O questionário para a avaliação dos motivos que levam os alunos a abandonar o Desporto Escolar era constituído por 36 questões com 3 possibilidades de resposta: “Pouco importante”, “Mais ou menos importante” e “Muito importante”. A análise do questionário iniciou-se procurando avaliar o número de questões que tinham obtido o maior número de respostas na opção “Muito importante”.

Surpreendentemente, apenas a questão “Interessei-me por outros passatempos” obteve o maior número de respostas na opção “Muito importante” para 35% dos inquiridos (Quadro 10). Salienta-se no entanto que para 34% dos inquiridos aquele motivo era pouco importante e para 31% “Mais ou menos importante”.

		Frequência	Percentagem
Válido	Pouco importante	56	34,4
	Mais ou menos importante	50	30,7
	Muito importante	57	35,0
	Total	163	100,0

Quadro 9 Percentagem da pergunta “Interessei-me por outros passatempos

Da análise do questionário, constatou-se que os principais motivos que levaram os alunos a abandonar o Desporto Escolar foram: a falta de tempo, a atribuição de maior importância ao estudo que à prática desportiva, a oferta desportiva oferecida pela Escola não estava adequada aos interesses dos estudantes e o interesse dos alunos por outros passatempos, tendo em conta os dados apresentados por, pelo menos, 25% dos estudantes assinalando a opção “Muito importante” nas questões: “Não tinha tempo”, “Tinha outras coisas para fazer”, “Estudar é mais importante do que praticar desporto”, “Não existia a minha modalidade preferida”, “Não me divertia, nem tinha prazer” e “Interessei-me por outros passatempos”.

		Frequência	Percentagem
Válido	Pouco importante	47	28,8
	Mais ou menos importante	73	44,8
	Muito importante	43	26,4
	Total	163	100,0

Quadro 10 Pergunta “Não tinha tempo”

		Frequência	Percentagem
Válido	Pouco importante	43	26,4
	Mais ou menos importante	77	47,2
	Muito importante	43	26,4
	Total	163	100,0

Quadro 11 Pergunta “Tinha outras coisas para fazer”

		Frequência	Percentagem
Válido	Pouco importante	32	19,6
	Mais ou menos importante	76	46,6
	Muito importante	55	33,7
	Total	163	100,0

Quadro 12 Pergunta “Estudar é mais importante do que praticar desporto”

		Frequência	Percentagem
Válido	Pouco importante	81	49,7
	Mais ou menos importante	39	23,9
	Muito importante	43	26,4
	Total	163	100,0

Quadro 13 Pergunta “Não existia a minha modalidade favorita”

		Frequência	Percentagem
Válido	Pouco importante	84	51,5
	Mais ou menos importante	38	23,3
	Muito importante	41	25,2
	Total	163	100,0

Quadro 14 Pergunta “Não me divertia, nem tinha prazer”

Ainda da análise do questionário, constata-se que a maioria dos alunos não praticou, no Desporto Escolar, a sua modalidade favorita, uma vez que apenas a Dança e o Ténis de Mesa foram as exceções (Tabela 14). De realçar que 7 modalidades favoritas dos alunos não foram praticadas por nenhum dos inquiridos, provavelmente por não serem oferecidas nas atividades do Desporto Escolar. O facto de os estudantes não praticarem a sua modalidade preferida pode ter contribuído para o abandono do Desporto Escolar. Quando as modalidades favoritas não são oferecidas pela escola, pode levar os alunos a procurá-las fora do seio escolar.

Modalidade Favorita	% de alunos
Futsal	42,9%
Basquetebol	5,6%
Ginástica	8,3%
Futebol	3,4%
Atletismo	10%

Badminton	33,3%
Ténis	12,5%
Dança	58,3%
Natação	7,7%
Ténis de Mesa	50%
Ciclismo	25%

Tabela 30 Percentagem de alunos que praticaram a sua modalidade favorita

No que diz respeito à motivação dos participantes no Desporto Escolar foram contabilizados 158 alunos, sendo que 65.2% são do género masculino e 34.8% pertencem ao género feminino. (Gráfico 3)

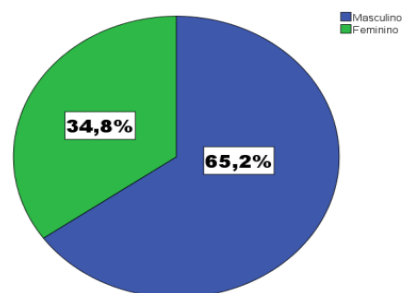


Gráfico 17 Percentagem por género

No que respeita às modalidades mais praticadas no Desporto Escolar (Gráfico 4) verificou-se que a modalidade mais praticada é “Futsal” com uma percentagem de 28.5%, seguida pela modalidade “Badminton” com 19.6%, “Natação” com 16.5% e “Ténis de Mesa” com 15.8%. Observou-se ainda que foi mencionada, com alguma relevância, a modalidade de Xadrez, referida por 8.2% dos estudantes.

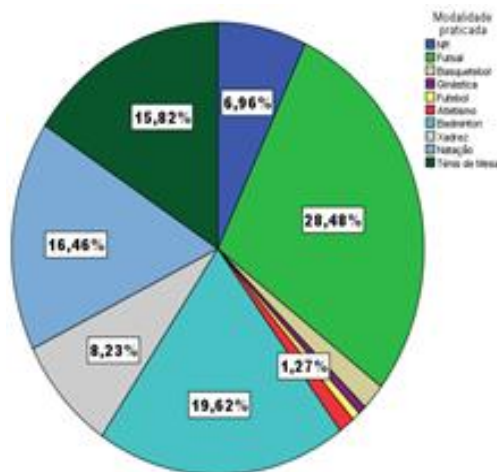


Gráfico 18 Percentagem das modalidades praticadas

Constata-se que das modalidades maioritariamente praticadas, na sua maioria, são individuais 51.9% (Badminton com 19.6%, Natação com 16.5% e Ténis de Mesa com 15.8%). O Futsal é a única modalidade coletiva com expressividade nas respostas (28.5%).

No que respeita à motivação dos participantes no Desporto Escolar, constatou-se que mais de 50% dos alunos assinalaram a opção “Totalmente importante” nas questões “Quero

melhorar as minhas capacidades”, “Quero estar com os meus amigos”, Gosto de vencer”, “Quero dar largas à minha energia”, “Gosto de viajar”, “Quero manter-me em forma”, “Gosto da excitação que a modalidade me oferece”, “Gosto do trabalho em equipa”, “Quero aprender novas técnicas”, “Gosto de fazer novos amigos”, “Gosto de fazer alguma coisa em que seja bom”, “Gosto das recompensas que o desporto me traz”, “Gosto de fazer exercício físico”, “Gosto de ter alguma coisa para fazer”, “Gosto de ação”, “Gosto do espírito de equipa”, “Gosto de estar fora de casa”, “Gosto de competir”, “Gosto de me sentir importante”, “Gosto de fazer parte de uma equipa”, “Quero continuar a melhorar o meu nível desportivo”, “Quero ser fisicamente saudável”, “Gosto do desafio que a competição me oferece”, “Gosto dos treinadores/professores”, “Quero que os outros me vejam como um bom atleta”, “Gosto de me divertir” e “Gosto de usar equipamentos desportivos”.

Salienta-se que as três questões, consideradas pelos alunos, como mais importantes para a prática do desporto escolar foram as questões “Gosto de me divertir” com 76.6% de respostas, “Quero ser fisicamente saudável” com 72.8% de respostas e “Quero continuar a melhorar o meu nível desportivo”.

		Frequência	Percentagem
Válido	Pouco importante	3	1,9
	Importante	9	5,7
	Mais ou menos importante	25	15,8
	Muito importante	121	76,6
	Total	158	100,0

Quadro 15 Pergunta “Gosto de me divertir”

		Frequência	Percentagem
Válido	Pouco importante	3	1,9
	Importante	13	8,2
	Mais ou menos importante	27	17,1
	Muito importante	115	72,8
	Total	158	100,0

Quadro 16 Pergunta “Quero ser fisicamente saudável”

		Frequência	Percentagem
Válido	Pouco importante	2	1,3
	Importante	10	6,3
	Mais ou menos importante	32	20,3
	Muito importante	114	72,2
	Total	158	100,0

Quadro 17 Pergunta “Quero continuar a melhorar o meu nível desportivo”

É de referir que as questões “Os pais ou melhores amigos querem que eu jogue” e “Quero acalmar a minha tensão” foram assinaladas, por mais de 50% dos inquiridos, com a opção “Muito importante”. Já a vontade de ser popular foi desvalorizada pelos inquiridos, uma vez que 50% dos estudantes assinalaram a opção “Nada importante” na questão “Quero ser popular”. As restantes respostas como não obtiveram maioria, em nada contribuíam para o nosso estudo, pelo que, não são mencionadas.

Quanto ao questionário de orientação desportiva, pretendeu-se avaliar as reações e situações dos estudantes em relação ao desporto e à competição e constatou-se que a resposta positiva mais dada em cada uma das questões foi a resposta “Concordo Totalmente” que englobou as perguntas “Sou um desportista determinado”, “Sou uma pessoa competitiva”, “Estabeleço objetivos próprios quando estou a competir”, “Tento vencer com muito empenho”, “Marcar mais pontos que o adversário é muito importante para mim”, “Fico na expectativa para competir”, “Sou mais competitivo quando estabeleço objetivos pessoais”, “Gosto de competir contra os outros Supero-me nas competições”, “Tento dar o máximo quando tenho um objetivo específico”, “O meu objetivo é ser o melhor atleta possível”, “Quero ter sucesso no desporto”, “Executar da melhor maneira é muito importante para mim”, “Trabalho muito para ter sucesso no desporto”, “O melhor teste para a minha capacidade é competir contra os outros”, “Alcançar objetivos a nível pessoal é muito importante para mim”, “Fico na expectativa de ter oportunidade de testar a minha habilidade em competição”, “Sinto a maior alegria do mundo quando venço”, “Tenho um melhor desempenho quando estou em competição contra os outros”, “A melhor maneira de perceber as minhas capacidades é estabelecer um objetivo e tentar alcançá-lo” e “Eu quero ser sempre o melhor quando estou em competição”.

Para as restantes respostas, como não obtiveram maioria, em nada contribuíam para o nosso estudo, pelo que, não são mencionadas.

Percebemos pelos seguintes quadros que o sentimento mais importantes durante a prática do Desporto Escolar, tendo como mais respostas “Concordo Totalmente”, as respostas “Tento dar o máximo quando tenho um objetivo específico” com 74.1% das respostas, seguida por “Tento vencer com muito empenho” com 76.6% de respostas, “Quero ser fisicamente saudável” com 64.6% de respostas e “Trabalho muito para ter sucesso no desporto” com 63.3% de respostas. Observamos também as respostas “Executar da melhor maneira é muito importante para mim” com 59.5% e “A melhor maneira de perceber as minhas capacidades é estabelecer um objetivo e tentar alcançá-lo” com 59.5% das respostas.

		Frequência	Percentagem
Válido	Concordo Totalmente	117	74,1
	Concordo em parte	23	14,6
	Indiferente	15	9,5
	Discordo em parte	1	,6
	Discordo Totalmente	2	1,3
	Total	158	100,0

Quadro 18 Pergunta “Tento dar o máximo quando tenho um objetivo específico”

		Frequência	Porcentagem
Válido	Concordo Totalmente	100	63,3
	Concordo em parte	34	21,5
	Indiferente	20	12,7
	Discordo em parte	4	2,5
	Total	158	100,0

Quadro 19 Pergunta “Trabalho muito para ter sucesso no desporto”

		Frequência	Porcentagem
Válido	Concordo Totalmente	102	64,6
	Concordo em parte	40	25,3
	Indiferente	9	5,7
	Discordo em parte	4	2,5
	Discordo Totalmente	3	1,9
	Total	158	100,0

Quadro 20 Pergunta “Tento vencer com muito empenho”

		Frequência	Porcentagem
Válido	Concordo Totalmente	94	59,5
	Concordo em parte	46	29,1
	Indiferente	15	9,5
	Discordo em parte	3	1,9
	Total	158	100,0

Quadro 21 Pergunta “Executar da melhor maneira é muito importante para mim”

		Frequência	Porcentagem
Válido	Concordo Totalmente	94	59,5
	Concordo em parte	39	24,7
	Indiferente	21	13,3
	Discordo em parte	2	1,3
	Discordo Totalmente	2	1,3
	Total	158	100,0

Quadro 22 Pergunta “A melhor maneira de perceber as minhas capacidades é estabelecer um objetivo e tentar alcançá-lo”

Após a recolha da informação sobre a modalidade praticada e a modalidade favorita, cruzámos os resultados numa tabela cruzada (Tabela 15) e obtivemos os resultados apresentados.

	NR	Modalidade praticada									Total	
		Futsal	Basquetebol	Ginástica	Futebol	Atletismo	Badminton	Xadrez	Natação	Tênis de Mesa		
Modalidade favorita	NR	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
	Futsal	4	16	1	0	0	0	0	3	1	0	25
	Basquetebol	2	2	2	0	1	0	7	2	1	3	20
	Ginástica	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	3
	Futebol	1	20	0	0	0	0	4	1	3	9	38
	Atletismo	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	2
	Badminton	0	1	0	0	0	0	16	0	0	0	17
	Tênis	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3
	Dança	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
	Xadrez	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	3
	Natação	0	1	0	0	0	0	0	0	18	0	19
	Tênis de Mesa	0	1	0	0	0	0	0	0	0	9	10
	Andebol	0	2	0	0	0	0	1	1	0	1	5
	BMX	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2
	Judo	2	0	0	0	0	0	0	2	1	0	5
	Ciclismo	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	Voleibol	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	Karts	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Total		10	46	3	1	1	2	31	13	26	25	158

Tabela 31 Tabela cruzada - Modalidade favorita vs Modalidade Praticada

Nesta tabela apuramos que as modalidades favoritas, na maior parte das vezes, não estava de acordo com a modalidade praticada.

Assim, observamos que 66 alunos praticam a modalidade que preferem, estando dispersos pelas modalidades de Futsal (16 alunos), Basquetebol (2 alunos), Ginástica (1 alunos), Atletismo (1 aluno), Badminton (16 alunos), Xadrez (3 alunos), Natação (18 alunos) e Tênis de Mesa (9 alunos); observamos também que 73 alunos não praticam a modalidade que preferem, encontrando-se divididos pelas modalidades de Futsal (30 alunos), Basquetebol (1 aluno), Atletismo (1 aluno), Badminton (13 alunos), Xadrez (7 alunos), Natação (5 alunos) e Tênis de Mesa (16 alunos). É de observar que diversos alunos não indicaram qualquer tipo de resposta para uma das questões ficando, à partida, não contabilizados em nenhuma das opções acima indicadas.

Relativamente ao questionário que diz respeito à não prática dos alunos no Desporto Escolar, caracterizou-se a amostra a partir dos dados da idade, género, ano de escolaridade, local de residência e modalidade favorita.

Através da análise, observa-se que dos 203 alunos que responderam a este inquérito, 59.6% pertenciam ao género feminino e 40.4% ao género masculino. Quanto à idade, existe uma maior percentagem nos 11 anos com 22.2%, sendo que apenas 1 aluno tem 18 anos. Relativamente ao ano de escolaridade, reparamos que os valores estão muito próximos uns dos outros, sendo o 6º ano com maior população com 25.1%.

No que diz respeito ao local de residência, há uma grande diferença dos alunos que moram em cidades do que em meio rural, 82.8% e 17.2%, respetivamente. Por fim, as modalidades favoritas dos alunos que responderam a este questionário são com enorme destaque das outras, Basquetebol (23.6%), Futebol (19.2%) e Natação (10.8%).

Quanto às perguntas do respetivo questionário, era constituído no total de 26 perguntas, pelo qual se estudou cada uma delas para se verificar quais os principais motivos para a não prática dos alunos no Desporto Escolar. O valor apresentado está de acordo com a escala de importância do IMAAD, onde o valor 1 corresponde “discordo plenamente”, com o valor 2 “discordo”, ao valor 3 corresponde “nem concordo nem discordo”, ao valor 4 “concordo”

e quanto ao valor 5 “concordo plenamente”. As respostas que nos interessa para avaliar este questionário são as do “concordo” e do “concordo plenamente”, onde vai ser apresentado nas seguintes tabelas.

Assim, os motivos mais importantes para a não prática são a “falta de tempo”, “tenho outras coisas para fazer”, “os horários disponíveis das instalações não são adequados” e “as modalidades existentes não são as que mais gosto”.

		Frequência	Porcentagem
Válido	Discordo Plenamente	44	21,7
	Discordo	35	17,2
	Nem discordo, nem concordo	37	18,2
	Concordo	50	24,6
	Concordo plenamente	37	18,2
	Total	203	100,0

Quadro 23 Pergunta “Falta de tempo”

		Frequência	Porcentagem
Válido	Discordo Plenamente	31	15,3
	Discordo	43	21,2
	Nem discordo, nem concordo	53	26,1
	Concordo	46	22,7
	Concordo plenamente	30	14,8
	Total	203	100,0

Quadro 24 Pergunta “Tenho outras coisas para fazer”

		Frequência	Porcentagem
Válido	Discordo Plenamente	53	26,1
	Discordo	39	19,2
	Nem discordo, nem concordo	54	26,6
	Concordo	32	15,8
	Concordo plenamente	25	12,3
	Total	203	100,0

Quadro 25 Pergunta “Os horários disponíveis das instalações não são adequados”

		Frequência	Porcentagem
Válido	Discordo Plenamente	51	25,1
	Discordo	51	25,1
	Nem discordo, nem concordo	48	23,6
	Concordo	36	17,7

Concordo plenamente	17	8,4
Total	203	100,0

Quadro 26 Pergunta “As modalidades existentes não são as que mais gosto”

Quanto aos motivos menos importantes para a não prática do Desporto Escolar, são a “falta de treinadores/professores”, “falta de equipamento pessoal”, “o desporto é “aborrecido”, “maçador” e “chato”, “tenho vergonha dos outros” e “não gosto dos treinadores/professores”.

4 - Discussão

O presente estudo pretende contribuir para o estado da arte, tanto através da aplicação dos questionários para um grupo específico de alunos (do 5º, 6º, 7º, 8º e 9º anos), como através de conclusões baseadas nos resultados obtidos em cada um dos questionários utilizados, nomeadamente, o QMPD (questionário da motivação para a participação desportiva), QRAPDE (questionário de razões para o abandono do desporto escolar), o QOD-SOQ (questionário de orientação desportiva) e o IMAAD (questionário de razões para a não pratica do desporto escolar).

Primeiramente é de frisar que os questionários não se encontram preparados para os alunos do 5º/6º ano de escolaridade, visto que o desconhecimento de algumas expressões/palavras fez com que o questionário se tornasse mais complicado de responder, contudo, derivado do auxílio dos investigadores na resolução desse problema os alunos sentiram-se mais à vontade no preenchimento dos questionários, sendo possível assim, obter respostas, que consideramos, fidedignas.

Passando à análise deste estudo, o questionário relativo à avaliação dos motivos que levam ao abandono do Desporto Escolar, constatou-se que os principais motivos que levaram os alunos a abandonar o Desporto Escolar foram: a falta de tempo, a atribuição de maior importância ao estudo que à prática desportiva, a oferta desportiva oferecida pela escola não estava adequada aos interesses dos estudantes e o interesse dos alunos por outros passatempos. Segundo Moreno *et. al* (2009), os motivos pessoais (falta de tempo e diversão, aborrecimentos) foram os principais motivos para o abandono da prática desportiva e dentro destes, o fator determinante para o abandono da prática foi a falta de tempo.

O estudo de Gomes (2001), vai ao encontro dos nossos resultados, visto que o autor afirma que os motivos mais frequentes que levam os adolescentes a abandonar o Desporto Escolar passa por “ter outras coisas para fazer, a modalidade não ser tão ideal quanto pensavam, a modalidade não ser divertida e sentir-se aborrecido”.

As respostas mais apresentadas pelos inquiridos foram ao encontro dos estudos anteriormente apresentados. Note-se que as perguntas mais vezes selecionadas como “muito importante” foram: “Não tinha tempo”, “Tinha outras coisas para fazer”, “Estudar é mais importante do que praticar desporto”, “Não existia a minha modalidade preferida”, “Não me divertia, nem tinha prazer” e “Interessei-me por outros passatempos”.

Já nos motivos para a prática do desporto escolar, observou-se que são de origem intrínseca, dependendo na sua maioria, do aluno e não dos professores/ materiais/ colegas. Este tipo de motivação, segundo SPRIHTALL & SPRIHTALL (1993), é autónomo, independente da recompensa externa, construindo-se normalmente sobre si mesma, promovendo uma motivação crescente para a continuação da atividade, tornando-se a aprendizagem numa ocupação para o resto da vida pois, quando motivados intrinsecamente, os indivíduos fazem um esforço especial na procura de mais desafios.

Com isto, os alunos possuem uma escolha das modalidades individuais, não tão somente porque a prestação poderá depender apenas de si mesmo como também pelos espaços disponíveis para a prática, neste caso, das modalidades de Futsal, Badminton, Natação e Ténis de Mesa. Os espaços selecionados para estas modalidades encontram-se em ótimo estado de conservação, sendo o material novo e de qualidade. Reparou-se, igualmente, que são modalidades cuja promoção é bastante maior, tanto por haver competição distrital, regional e nacional da modalidade, como por haver um maior conhecimento por parte dos alunos, o que facilita a sua inserção positiva.

Percebeu-se que, apesar de não haver tantos alunos a praticar Xadrez, esta é uma modalidade que os alunos podem praticar em conjunto com outra modalidade e, por isso, é expectável que haja um maior aumento da sua praticabilidade ao longo do tempo sendo, atualmente, não muito elevado derivado do facto de ser uma modalidade em inclusão na escola.

Um dado interessante neste estudo mostrou, numa tabela cruzada, que 46,2% dos alunos não praticam a sua modalidade preferida e 41,8% a praticam (A percentagem que falta corresponde ao total dos alunos que não responderam a uma das questões - modalidade favorita ou modalidade praticada).

Notou-se que o facto de os alunos não praticarem as modalidades que preferem se deve à não existência dessa modalidade na escola, o que faz com que se distribuam pelas diferentes modalidades oferecidas; um dos motivos que não se conseguimos compreender é o facto de os alunos não praticarem a modalidade favorita ainda que esta seja oferecida na escola, contudo, baseando-nos nas diversas respostas dadas nos questionários, o motivo da não prática da modalidade favorita poderá dever-se à influência dos pais/amigos, que conta com respostas favoráveis (“Totalmente Importante”, “Muito Importante” e “Importante”) de 68,4% (108 alunos).

No estudo de McPherson, Curtis & Loy (1989), os grupos de amigos têm o poder de reforçar ou inibir o desenvolvimento da prática desportiva, uma vez que os jovens tendem a reduzir o seu envolvimento no desporto se o seu grupo de amigos não estiver orientado para a prática desportiva. Mas se os seus amigos estiverem associados a algum desporto, estes também procuram envolver-se. Ainda no estudo de McPherson et. al. (1998), a influência dos pais é altamente seguida, uma vez que se estes estiverem ligados a um ou mais papéis desportivos e/ou que tenham encontrado atividades agradáveis estão mais propícios a introduzir as suas crianças para a prática desportiva.

No que concerne aos motivos mais importantes para a não prática desportiva, esta investigação permitiu verificar que, “falta de tempo”, “tenho outras coisas para fazer”, “os horários disponíveis das instalações não são adequados” e “as modalidades existentes não são as que mais gosto” são os motivos fundamentais. Por outro lado, “falta de treinadores/professores”, “falta de equipamento pessoal”, “o desporto é “aborrecido”, “maçador” e “chato”, “tenho vergonha dos outros” e “não gosto dos treinadores/professores”, são os motivos considerados menos importantes para a não prática.

Quando se fala em motivação convém lembrar que o motivo é a base do processo motivacional. Nesta perspetiva, Gouvea (1997) citado por Moreno et. Al (2006) afirmou que, o motivo é um “fator interno, que dá início, dirige, e integra o comportamento de uma pessoa”. Por seu lado, Magil (1984) citado por Moreno et. Al. (2006) relaciona a motivação à palavra motivo, como uma força intrínseca, um impulso, um propósito, levando o indivíduo a atuar de determinada forma dirigindo as suas ações e a intensidade dos esforços para atingir um objetivo.

Para a prática do desporto é necessário o investimento em infra-estruturas apropriadas, mas é na educação e na formação do ser humano, professores e dos demais intervenientes sociais que é imprescindível apostar para que estes, através de boas práticas pedagógicas concorram para a adesão ao desporto e não para as desistências. Para isso, há que haver motivação e empenho das partes intervenientes. Sendo assim, o professor de educação física envolvido na orientação da prática de atividades físicas, deve estar atento aos motivos, sejam eles intrínsecos ou extrínsecos, que direcionam os alunos a manterem-se ativos fisicamente.

Os professores, hoje em dia, conseguem realizar treinos muito mais dinâmicos conseguindo fazer com que os alunos procurem essas modalidades para a prática desportiva. Assim, observamos que o profissionalismo dos professores está a aumentar e verifica-se que o maior constrangimento será mesmo a falta de motivação por parte dos alunos, ora seja através de novas atividades ora através de outras ocupações do tempo.

Portanto, há que realçar o melhor dos alunos, incentivá-los à prática de desporto devido a ser benéfico para a saúde, pois não é nada maçador e só faz bem. Com isto, trazendo com eles amigos pois e mostrar as capacidades de cada um, havendo ajuda entre todos, logo será tudo mais fácil.

Uma das grandes limitações do estudo prende-se com a dimensão da amostra, uma vez que foi apenas aplicado num Agrupamento de Escolas em Castelo Branco. Como solução a este problema e como proposta de trabalhos futuros, surge a ideia de realizar o mesmo tipo de investigação, mas englobando a região Centro na sua totalidade, isto é aplicar a mesma metodologia em seis Agrupamentos de Escolas nos seis distritos que compõem a região Centro. A segunda sugestão vai de encontro à aplicação do estudo a nível nacional, abrangendo todo o nosso país.

Outra limitação encontrada foi o facto de alguns questionários não estarem adaptados a alunos do 5º e 6º Ano de escolaridade, uma vez que houve várias dúvidas levantadas pelos inquiridos quanto ao significado de algumas questões presentes nos questionários.

O tempo disponibilizado para a aplicação do estudo não foi suficiente para responder a todas as várias potencialidades do mesmo, pois existiam algumas questões que faltaram responder. Tais como, perceber se haveria alguma relação entre o local de residência e a adesão ao Desporto Escolar.

5 - Conclusões

No final deste estudo, constatou-se que quanto à análise do questionário da não prática desportiva, esta investigação permitiu verificar que os principais motivos são a falta de tempo e as modalidades praticadas não serem as favoritas dos alunos. Salienta-se ainda que as principais razões para a prática do Desporto escolar foram o gosto pela modalidade e melhoria da aparência e aptidão física. Relativamente ao questionário sobre o abandono do Desporto Escolar, os principais motivos foram: a falta de tempo, a atribuição de maior importância ao estudo que à prática desportiva, a oferta desportiva oferecida pela escola não estava adequada aos interesses dos estudantes e o interesse dos alunos por outros passatempos.

Perante os dados recolhidos, percebeu-se quais as modalidades favoritas dos alunos e isto, permite que no futuro haja uma maior aderência dos alunos para a prática do Desporto Escolar.

6 - Referências

- Adelino, Vieira, Coelho (1999). Desporto Juvenil: Em Perguntas e Respostas. Centro de Estudos e Form, desp.
- Antunes, H., Soares, J. (s/d). Motivos para a prática do desporto escolar e atributos da qualidade do serviço: As percepções dos praticantes segundo o género. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 9 (2), 209 - 221.
- Amado, D., Sánchez-Miguel, P.A.; Leo, F.M.; Sánchez-Oliva, D.; y García-Calvo, T. Sex differences in motivation and perception of utility of the scholar sport. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 245-257.
- Amorose, A & Horn, T. (2000) Intrinsic Motivation: Relationships with Collegiate Athletes' Gender, Scholarship Status and Perception of Their Coaches' Behavior. Journal Of Sport & Exercise Psychology. 22, 63-84.
- Buonamano, R.; Cei, A. & Mussino, A. (1995). Participation motivation in Italian youth sport. The Sport Psychologist. 9, 265-281.
- Carvalho, A., Soares, J., Monteiro, R., Vieira, S., Gonçalves, F. (2013). Motivos que levam à prática do Desporto Escolar. Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, 1 (2), 243-252.
- Carvalho, C., Mendes, F., Oliveira, L. (s/d). Motivação para a prática desportiva dos alunos da Escola básica e secundária de Celorico de Basto. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Cruz, J. F. (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. In Manual de Psicologia do Desporto. Braga: S.H.O- Sistemas Humanas e Organizacionais, Lda.


- Cruz J, Costa F, Rodrigues R, Ribeiro F (1988). Motivação para a competição e prática desportiva. *Revista Portuguesa de Educação* 1 (2): 113-124.
- Gomes, R. (2001). A promoção da comunicação entre treinadores e pais na iniciação e formação desportiva de crianças e jovens. *Revista Treino Desportivo*. Nº13, Março, pp. 30-37.
- Guedes, D. P. & Netto, J. E. S. (2013) Motivos para a prática de desportos em atletas jovens e fatores associados. *Rev. Educ. Fis/UEM*, 24 (1), 21-31.
- Januário, N. & Colaço, C. & Rosado, A. & Ferreira, V. & Gil, R. (2012) Motivação para a Prática Desportiva nos Alunos do Ensino Básico e Secundário: Influência do Género, Idade e Nível de Escolaridade. *Motricidade para a prática Desportiva*.8 (4), 38-51.
- Matos & Graça (1988). *Desporto Saúde Bem Estar*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física (pp 311-317).
- Matos, M. F. & Cruz, J. F. A. (1997). Motivação no Desporto: Motivos para a prática e razões para o abandono do Desporto Escolar. *Revista "Psicologia: Teoria, Investigação e Prática"*, 2 (3), 459-489.
- McPherson, B., Curtis, J. & Loy, J. (1989). *The social significance of sport: an introduction to the sociology of sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Moreno, JM & Cerezo, CR & Guerrero, JT. (2009). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada. *Rev. Educación*. Set./Dez. 2010;353:495-519.
- Moreno, R; Dezan, F.; Duarte, L. & Schwart, G. (2006). Persuasão e motivação: Interveniências na actividade física e no desporto. *Revista digital*, 11 (103).
- Polles, M & Basbosa, C. (2012) Motivação de adolescentes de 10 a 18 anos em participar de projetos que envolvam a prática de atividades físicas. *Diálogos e Saberes*. 8 (1) 247-265. Mandaguari.
- Sprinthall, N. & Sprinthall, R. (1993). *Psicologia Educational. Uma abordagem desenvolvimentista*. Lisboa: McGraw-Hill.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., Boto, S. (2009) Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar. Consultado em: www.psicologia.com.pt. Acesso em Dezembro de 2014.


Anexos



Anexo 1 - Exemplo de um Plano de Atletismo 11º Ano


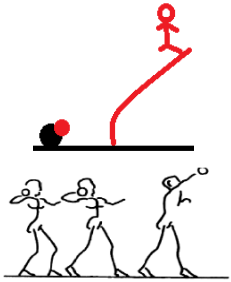

Unidade Didática: Atletismo - Nível Avançado - Lançamento do Peso (Nº1)	Data: 30/09/14 Hora: 10:25h Duração: 90' Local: Espaço Exterior	Prof. Orientador: António Manuel Aluna Estagiária: Vera Esteves	Sumário: Atletismo - Aperfeiçoamento da técnica O'Brien no lançamento do Peso.	Nº Alunos: 23 Material: 2 Pesos; 11 bolas de basquetebol.
--	--	--	--	--


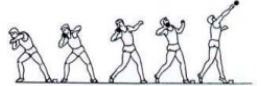
- 1- Domínio Cognitivo: Conhecer e respeitar as regras de segurança.
- 2- Domínio Motor: Trabalhar o equilíbrio, coordenação e força. Aperfeiçoar e exercitar a técnica O'Brien no Lançamento de Peso.
- 3- Domínio Sócio afetivo: Fomentar a autonomia responsabilizando os alunos pelas suas ações; Promover o espírito de equipa e o espírito competitivo.


	Objetivos	Esquema	Descrição/Organização do Exercício	Intervenção do docente	Componentes Críticas do Movimento	Material	Tempo
Parte Inicial	Elucidar os alunos sobre como proceder durante a aula.		Os alunos permanecem atentos à instrução do professor acerca das funções que estes terão de desempenhar.	-	Os alunos permanecem sentados enquanto ouvem as indicações do professor, questionando o professor na sua vez.	-	3'

	Estimular as principais estruturas musculares e articulares.		Cinco minutos de corrida contínua à volta do campo; Exercícios dinâmicos de mobilização articular geral; Exercícios de mobilização articular específica, das principais articulações (tornozelos, joelhos, bacia, adutores/abdutores, ombros, pulsos, pescoço.); Alongamentos dos principais grupos musculares, gémeos, isquiotibiais, quadríceps, bíceps, tríceps, esternocleidomastoideu.	Observar e corrigir eventuais posturas incorretas.	Controla o esforço; Controla a respiração; Movimentos amplos; Movimentos coordenados; Inspira/ expira.	-	10'
--	--	---	--	--	--	---	-----

	Objetivos	Esquema	Descrição do Exercício	Intervenção do docente	Componentes Críticas do Movimento	Material	Tempo
Parte Principal	Relembrar e reforçar as regras de segurança; Relembrar a pega do engenho; Realizar o lançamento simulado.	 	Breve explicação do professor sobre as regras e a técnica; os alunos posicionam-se em pares frente a frente; cada par possui uma bola de basquetebol; ao sinal do professor agarraram a bola com as duas mãos, realizando a pega do lançamento do peso e executam o lançamento para o colega com e sem balanço.	Observar e corrigir eventuais erros da pega e lançamento do engenho.	Coloca a bola nas bases das falanges junto ao pescoço; eleva o cotovelo; boa posição inicial do lançador com uma colocação adequada dos apoios; manter os pés em contacto com o solo na fase de arremesso do peso; lançar para a frente e para cima.	Bolas de Basquetebol	15'

							
	<p>Interiorizar o ângulo de lançamento; Interiorizar a pega do peso.</p>		<p>Individualmente, cada aluno realiza dois lançamentos, distribuindo o peso pelas duas pernas e colocando o engenho corretamente na mão; o lançamento é realizado para uma subida, a fim de melhorar o lançamento a 45°.</p>	<p>Corrigir as posturas e a técnica; corrigir o ângulo de lançamento;</p>	<p>Coloca o engenho nas bases das falanges junto ao pescoço; Eleva o cotovelo; Boa posição inicial do lançador com uma colocação adequada dos apoios; Manter os pés em contacto com o solo na fase de arremesso do peso - Posição de Força; Lançar para a frente e para cima.</p>	<p>Pesos</p>	<p>17'</p>
	<p>Iniciar a aceleração; Posicionar o corpo para a ação final.</p>		<p>Cada aluno realiza dois lançamentos; o aluno executa o lançamento do peso de 2/3 kg, de lado optando por realizar com balanço ou sem balanço; O exercício é realizado na</p>	<p>Corrigir as posturas e a técnica; Observar se o aluno transfere o peso para uma só perna.</p>	<p>Balanço: O corpo está apoiado na perna direita; o aluno move-se através da passagem gradual da planta do pé para o calcanhar, sem mover o tronco; a perna de apoio fica em extensão completa sobre o</p>	<p>Pesos</p>	<p>17'</p>

			zona de lançamento (círculo + zona de queda).		<p>calcanhar; a perna de apoio mantém-se em contacto com o solo durante a maior parte da fase do deslizamento (quase até ao instante em que o pé esquerdo toca no círculo).</p> <p>Sem balanço: Apoia o peso na parte superior dos metacarpos e nos dedos junto ao pescoço; Transfere o peso de uma perna para a outra; Empurra o peso para cima e para a frente.</p>		
							

	Objetivos	Esquema	Descrição/Organização do Exercício	Intervenção do docente	Componentes Críticas do Movimento	Material	Tempo
Parte	Alongar		Alongamentos de todos os músculos solicitados ao longo da aula.	O professor explica e dirige todo o exercício e fornece feedbacks de correção de posturas.	Concentração; Disponibilidade motora.	-	10'
Final	Esclarecer dúvidas		Breve conversa com os alunos no sentido de esclarecer algumas dúvidas que possam ter surgido durante a aula.	-	Os alunos permanecem em silêncio questionando na sua vez e após autorização.		2'

Obs.: A aula começa sempre 5 minutos depois da hora e termina 10 minutos antes se realizada na escola, 15 minutos antes se realizada no pavilhão municipal.

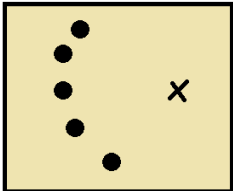
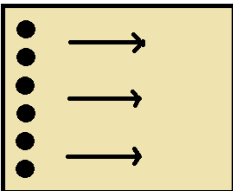
O segundo e terceiro exercício da parte principal, deverá ser realizado em simultâneo, ou seja, após os alunos terminarem, por exemplo, o segundo exercício, deverão passar para o terceiro e depois voltar ao segundo.

Anexo 2 - Exemplo de um Plano de Orientação 12º Ano

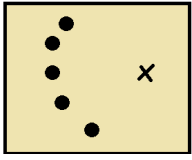
<p>Unidade Didática: Orientação (1 - 4) (Nível Avançado)</p>	<p>Data: 23/02/15 Hora: 10:25h Duração: 90' Local: Espaço Exterior</p>	<p>Prof. Orientador: António Manuel Aluna Estagiária: Vera Esteves</p>	<p>Sumário: Avaliação diagnóstica dos alunos.</p>	<p>Nº Alunos: 16 Material: Folha de registo, mapas, relógio, bússola e Cartão de Controlo.</p>
---	--	---	--	--

- 4- Domínio Cognitivo: O aluno conhece as regras de organização, participação e de preservação do material e do espaço.
- 5- Domínio Motor: O aluno realiza o percurso de nível avançado utilizando as técnicas de orientação.
- 6- Domínio Sócio afetivo: o aluno é autónomo e respeita os colegas; é assíduo, pontual e trabalha em grupo.

Objetivos	Esquema	Descrição/Organização do Exercício	Intervenção do docente	Componentes Críticas do Movimento	Material	Tempo
-----------	---------	------------------------------------	------------------------	-----------------------------------	----------	-------

Parte Inicial	Elucidar os alunos acerca dos objetivos da disciplina; Informar os alunos acerca dos materiais a utilizar e o seu cuidado.		O professor indica os objetivos da aula aos alunos, estabelecendo as regras e distribuindo posteriormente o material a ser utilizado.	O professor toma atenção aos alunos de modo a entender se a informação dada é perceptível por todos; Responde a possíveis dúvidas.	Os alunos permanecem em silêncio, questionando o professor nas possíveis dúvidas.	Folha de registo; Mapas; Relógio; Bússola.	10'
	Elevar a temperatura interna do corpo e aquecer profundamente a musculatura.		O aluno, individualmente, realiza exercícios dinâmicos de aquecimento dos principais grupos musculares a serem utilizados durante a aula, como por exemplo, gêmeos, quadricípetes e isquiotibial. Realiza também exercícios de aquecimento para as principais articulações, como por exemplo os tornozelos, joelhos, adutores e abdutores.	O professor observa se as posturas são corretas e se os alunos realizam os exercícios propostos.	Os alunos deverão realizar os exercícios presentes no Anexo 1, controlando o esforço e a respiração e realizando movimentos amplos e coordenados.	-	10'
	Objetivos	Esquema	Descrição do Exercício	Intervenção do docente	Componentes Críticas do Movimento	Material	Tempo

Parte Principal	Realizar o percurso o mais rápido possível, orientando-se pelo mapa e bússola.	-	O aluno, individualmente, realiza um percurso dentro da escola. Para isso, encontram-se marcados os pontos de controlo num mapa semelhante ao do anexo 2. Posteriormente, deverá marcar o percurso realizado no mapa e marcar no cartão de controlo os sinais presentes nas balizas. O percurso deverá ser realizado o mais depressa possível. Cada aluno sai com 2 minutos de diferenças do anterior.	O professor aguarda a chegada dos alunos, conferindo e registando posteriormente o tempo de partida e chegada; O professor preenche a ficha de registo, presente no anexo 3, de acordo com os critérios marcados.	O aluno deverá realizar as capacidades mencionadas na parte principal da aula.	Folha de registo; Mapas; Relógio; Bússola; Cartão de Controlo.	50'
------------------------	--	---	--	---	--	--	-----

	Objetivos	Esquema	Descrição/Organização do Exercício	Intervenção do docente	Componentes Críticas do Movimento	Material	Tempo
Parte Final	Alongar; Esclarecer possíveis dúvidas dos alunos.		Alongamentos de todos os músculos solicitados ao longo da aula enquanto se esclarecem dúvidas dos alunos.	O professor explica e dirige todo o exercício e fornece feedbacks de correção de posturas.	Concentração; Disponibilidade motora; Questões da aula.	-	5'

Obs.: A aula começa sempre 5 minutos depois da hora e termina 10 minutos antes se realizada na escola, 15 minutos antes se realizada no pavilhão municipal.

Orientação - Percurso Individual na escola														
Critérios/ Indicadores				Nível Avançado										Observações
				Orienta o Mapa		Identifica a sua posição		Cartão de controlo		Sinalética		Respeita as regras	Apresenta o material intacto	
				Segundo os pontos cardeais	Segundo os pontos de referência	No mapa	No espaço envolvente	Todos os pontos estão marcados	Falta um ou mais pontos marcados	Conhece os sinais	Erra um ou mais sinais			
Nº	Nome	Saída	Chegada											
				Sistema de registo: C - Cumpre; N - Não cumpre										