



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio de Educação Física realizado na Escola Secundária Campos Melo

Luís Francisco Isento Gomes

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em

Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

Covilhã, fevereiro 2018

Agradecimentos

Para poder chegar a este dia e completar este documento, depois de muito esforço, trabalho e dedicação foi necessário o apoio fundamental de todos aqueles que ajudaram na concretização direta e indireta deste relatório de estágio. Assim, destaco algumas pessoas e instituições: em primeiro lugar, agradecer á minha família todo o apoio disponibilizado a nível emocional e psicológico, dando-me força para nunca desistir e fazer o melhor que sabia, neste Estágio, mas também ao longo destes 5 anos de percurso académico.

Agradecer ao Departamento de Ciências do Desporto por fazer o esforço e trabalhar em prol dos seus alunos, de forma a poder-me proporcionar um estágio prático. Dentro deste Departamento, um agradecimento direccionado para o Prof. Doutor Aldo Costa pela sua disponibilidade e ajuda a qualquer hora, com conhecimento e rigor científico.

Agradecer às instituições acolhedoras, Escola Internacional da Covilhã e Escola Secundária Campos Melo, por me receberem e integrarem da melhor forma, através da sua população docente, dirigentes e funcionários.

Um agradecimento especial à Prof^a. Nilza Duarte por toda a sua supervisão, orientação e por todo o apoio que me deu, a nível pessoal e a nível prático, com a transmissão de todo o seu conhecimento com o objectivo de me tornar um profissional melhor.

Por último, agradecer aos meus amigos, em especial ao meu colega de estágio Pedro Vargas pelo apoio moral, cooperação e todos os momentos humorísticos proporcionados, que me fizeram fazer esquecer momentos menos bons decorridos nestes 5 anos e, neste ano, em especial.

Folha em branco

Resumo

Neste documento descrevemos todo o percurso no estágio curricular supervisionado, realizado na Escola Secundária Campos Melo e na Escola Internacional da Covilhã, no âmbito do 2º Ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI).

Neste documento daremos a conhecer toda a planificação, procedimentos, estratégias e reflexões sobre a intervenção e a observação pedagógica, descrevendo ainda a nossa participação nas diversas atividades extracurriculares e de interação com o meio escolar, promovidas ao longo do ano letivo 2016/2017.

O segundo capítulo do documento inclui um estudo científico de natureza descritiva, que procurou analisar a relação existente entre o sucesso escolar e o nível de aptidão física dos estudantes, recorrendo a amostra de estudantes adolescentes de ambos os sexos (n=45, alunos do ensino secundário do curso de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária Campos Melo). O sucesso escolar foi calculado recorrendo às classificações oficiais dos estudantes nas diferentes disciplinas no final do 3º período. Os dados da aptidão física incluem avaliações morfológicas, de força e de flexibilidade. Os resultados encontrados sugerem que não há uma correlação significativa entre a aptidão física e o sucesso escolar.

Palavras-chave

Estágio curricular, Educação Física, Intervenção, Planificação, Sucesso escolar; Aptidão Física

Folha em branco

Abstract

In this document we describe the entire course in the supervised curricular stage, held at the Campos Melo Secondary School and at the Covilhã International School, within the scope of the 2nd cycle of studies in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education of the University of Beira Interior (UBI).

In this document we will present all the planning, procedures, strategies and reflections about intervention and pedagogical observation, also describing our participation in the various extracurricular activities and interaction with the school environment, promoted during the 2016/2017 school year.

The second chapter of the document includes a scientific study of a descriptive nature, which sought to analyze the relationship between school achievement and the students' physical fitness level, using a sample of adolescent students of both sexes (n = 45, secondary course of Science and Technology course at Campos Melo Secondary School). School success was calculated using the official classifications of students in the different disciplines at the end of the 3rd period. Physical fitness data includes morphological, strength and flexibility assessments. The results suggest that there is no significant correlation between physical fitness and school success.

Keywords

Curricular internship, Physical education, Intervention, Planning; School Success; Physical aptitude

Folha em branco

Índice

1. Introdução.....	1
2. Contextualização	2
2.1. A Escola.....	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	3
2.2. Professor Estagiário	4
3. Intervenção.....	5
3.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	5
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	5
3.1.2. 3º Ciclo e Ensino Secundário (10º ano)	7
3.1.3. 3ºCiclo e Ensino Secundário (8º ano).....	18
3.1.4. 3ºCiclo e Ensino Secundário (12º ano).....	22
3.1.5. Reflexão global sobre a Área I.....	26
3.2. Área II - Participação na Escola	29
3.2.1. Desporto Escolar	29
3.2.2 Ação de Intervenção na Escola	30
3.2.3 Reflexão global sobre a Área II.....	31
3.3 Área III - Relação com a Comunidade	32
3.3.1 Acompanhamento da Direção de Turma	32
3.3.2 Ação de Integração com o Meio.....	33
3.3.3 Estudo de turma	34
4. Reflexão Final.....	35
CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação pedagógica	38
1. Introdução.....	38
2. Método	39

2.1. Amostra.....	39
2.3. Análise Estatística.....	40
3. Resultados.....	41
4. Discussão dos Resultados.....	42
5. Conclusão.....	43

Folha em branco

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Calendário Anual do 10º Ano

Tabela 2 - Conteúdos programáticos do 10º ano

Tabela 3 - Conteúdos programáticos do 10º ano (2º Período)

Tabela 4 - Conteúdos programáticos do 10º ano (3º Período)

Tabela 5 - Conteúdos programáticas do 8º ano

Tabela 6 - Carga horária anual prevista para o 8º ano

Tabela 7 - Conteúdos programáticas do 8º ano

Tabela 8 - Plano anual de turma (12º ano)

Tabela 9 - Distribuição dos tempos letivos (12º ano)

Tabela 10 - Conteúdos programáticos do 12º Ano

Tabela 11 - Caraterização antropométrica da amostra com média e desvio padrão

Tabela 12 - Média aritmética das variáveis da aptidão física e da média das classificações finais escolares

Tabela 13 - Correlação existente entre os parâmetros da aptidão física e a média aritmética das classificações finais escolares (sucesso escolar)

Folha em branco

Capítulo 1

1. Introdução

No presente relatório descrevemos o trabalho efetuado no âmbito da unidade curricular de Estágio durante o ano letivo 2016/2017. Procuraremos demonstrar todo o contributo que esta unidade curricular proporcionou a nível académico, profissional e pessoal.

O percurso nesta unidade curricular foi realizado maioritariamente no 3º ciclo do ensino básico e secundário na Escola Secundária Campos Melo, e teve início no dia 19 de setembro de 2016 e terminou no dia 16 de junho de 2017. Adicionalmente, tivemos a oportunidade de lecionar no 2º ciclo do ensino básico na Escola Internacional da Covilhã (durante o mês de março de 2017). O documento contém toda a intervenção pedagógica realizada na disciplina de Educação Física, incluindo a fundamentação do plano anual de turma, a condução do ensino, o planeamento e a avaliação consequente dos alunos dos diferentes ciclos de estudo. Esta intervenção pedagógica descreve os objetivos de cada turma, as estratégias de intervenção, métodos de avaliação e controlo e os respetivos planos de aula de cada unidade didática.

O estágio foi dividido em três fases: Observação de aulas do meu colega de estágio e da orientadora de estágio da escola durante todo o ano letivo nas turmas de 8º, 11º e 12º ano; Planificação e intervenção em aulas completas durante todo o ano no 10º ano, no primeiro período e terceiro período no 8º ano numa unidade didática e no 12º ano durante o primeiro e segundo período numa modalidade; Planificação e intervenção anual numa turma de 10º ano de escolaridade. Na Escola Secundária Campos Melo lecionamos durante os três períodos escolares a uma turma do 10º ano de escolaridade (duas vezes por semana com a duração de 90 minutos) nas unidades didáticas de Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática, Basquetebol, Corfebol e Voleibol. Simultaneamente, no 1º e 3º período, lecionamos ao 8º ano de escolaridade (uma aula por semana com a duração de 90 ou 45 minutos, consoante o espaço pré-designado - pavilhão/ginásio) a unidade didática de Badminton e Ginástica de Aparelhos, respetivamente. Durante o 2º período, participamos integralmente no planeamento e leção da unidade didática de Tag-Rugby no 12º ano de escolaridade (em 2 aulas por semana de 90 minutos). Na Escola Internacional da Covilhã, lecionamos ao 2º ciclo do ensino básico (5º ano de escolaridade) durante 3 aulas de 120 minutos cada.

Para Francisco & Pereira (2004), o estágio pedagógico aparece como um momento fundamental no processo de formação de novos professores e contém fatores indispensáveis, nomeadamente o contacto com a realidade de ensino, tendo como foco central a ação

educativa do aluno estagiário e a mediação de todo este processo, denominada supervisão pedagógica. Segundo o autor, a passagem do conhecimento académico ao conhecimento profissional é uma das grandes preocupações na formação inicial de professores, sendo um acontecimento que marcará a futura prática profissional, pois constitui um marco importante na vida pessoal e profissional do estagiário pois cria expectativas acerca do seu futuro desempenho profissional, ao mesmo tempo que ocorre uma exigência constante na procura de respostas adequadas e imediatas aquando a realidade profissional. Nesse aspecto, o estágio possibilita uma aprendizagem constante e uma procura de respostas adequadas a todas as condicionantes encontradas na realidade escolar. Inequivocamente constitui-se como um passo fundamental na construção da identidade profissional, pelo que se realça a importância do processo de supervisão. De facto, este processo é altamente eficaz na resolução de problemas, muitos dos quais consequentes da nossa inexperiência, propondo estratégias e estimulando a reflexão sobre a qualidade do processo ensino-aprendizagem.

2. Contextualização

2.1. A Escola

A Escola Secundária Campo Melo situa-se na Rua Vasco da Gama na cidade da Covilhã, e possui 133 anos de existência. Iniciou a sua actividade principalmente na área de formação profissional do sector têxtil. Em 1967, com o nascimento da Telescola e o Ciclo Preparatório, deu-se uma reforma curricular que institui os cursos gerais e complementares do ensino secundário técnico. O 25 de abril de 1974 alterou radicalmente o ensino até ao ano de 1969, onde se começou a designar por Escola Técnica Campos Melo. No 100º aniversário da escola foi atribuída uma Ordem de Instrução Pública à Escola Secundária Campos Melo.

Relativamente à organização funcional atual, a escola divide-se em 3 grandes estruturas: (i) gabinete da direção, que contempla 5 membros; (ii) conselho geral, composto por 20 membros e; (iii) conselho pedagógico, que possui 13 membros. Recorrendo ao projeto educativo da escola para o quadriénio 2014/2018 e a dados institucionais de outubro de 2014, conferimos que a população docente é constituída por 94 pessoas, entre os quais 72 são do quadro de escola, 9 do quadro Zona Pedagógica e 13 professores contratados. No mesmo documento verifica-se que a população não docente se situa nas 34 pessoas, maioritariamente assistentes técnicos e operacionais. Ao nível dos alunos, em 2014, estavam inscritos cerca de 735 jovens na oferta formativa existente na instituição, constituída por turmas do 3º ciclo e Secundário (7º ao 12º ano de escolaridade) nas mais diversas áreas curriculares.

O descritivo da oferta formativa para este ano letivo refere que a escola possui o 3º ciclo do ensino básico com 7º, 8º e 9º ano de escolaridade e, ainda, ensino vocacional. Contempla também cursos científico-humanísticos no ensino secundário (10º, 11º e 12º anos) na vertente

das Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades e Artes Visuais e tem uma oferta de 7 cursos profissionais, designados em Técnico Auxiliar de Saúde, Técnico de Análise Laboratorial, Técnico de Comércio, Técnico de Design de Equipamento, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos, Técnico de Manutenção Industrial, variante de Eletromecânica e Técnico de Secretariado. Ao nível das atividades de desenvolvimento pedagógico e curricular, a instituição possui vários clubes (desporto escolar, robótica, teatro, jornal, xadrez, holografia, biotecnologia, etc..) e projetos educativos.

No que se refere aos espaços físicos existentes, destacamos: biblioteca, salas de aula, laboratórios (Biologia/Geologia, Física/Química, Eletricidade e Design), pavilhão gimnodesportivo (que inclui ginásio), salas de informática, refeitório, sala de artes, auditório e bar de alunos e professores. Particularmente para o ensino da educação física, a escola possui um pavilhão polidesportivo com as dimensões de 40x20m e um ginásio equipado, fundamentalmente, para ginástica de solo, aparelhos e acrobática. Dispõe ainda de dois balneários, uma sala de professores e uma arrecadação com todo o tipo de material para as diversas unidades didáticas presentes no programa nacional de Educação Física e lecionadas nos diversos anos de escolaridade da Escola Secundária Campos Melo.

2.2. Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física da Escola Secundária Campos Melo é composto por 6 professores e 2 professores estagiários e está regido por um documento interno. Este documento sublinha o âmbito de atuação deste grupo de participação e representação educativa, pressupondo a participação de todos os seus membros, devendo esta participação ser regida por princípios de democraticidade, tolerância, abertura e respeito pela diversidade de opiniões. O grupo de recrutamento reúne sempre que for convocado pelo seu representante, a requerimento subscrito por pelo menos um terço dos professores que o integram, por solicitação do(a) coordenador(a) do departamento de Expressões ou por solicitação do(a) Diretor(a) da Escola. Compete ao grupo de Educação Física: colaborar com os departamentos curriculares na prossecução dos objetivos destas estruturas de orientação educativa, em particular no que à articulação interdisciplinar diz respeito; promover a partilha de experiências e recursos pedagógicos entre os vários elementos do grupo; propor atividades para integrar o Plano Anual de Atividades da escola; apresentar anualmente propostas à Direção da Escola para atribuição do serviço docente, nomeadamente propor, de entre os elementos do grupo de recrutamento, a distribuição dos cargos de direção de instalações e; refletir sobre a problemática da gestão flexível dos currículos, propondo ao departamento curricular a adoção de medidas destinadas a melhorar as aprendizagens e a prevenir a exclusão.

Nas reuniões deste ano letivo foram tratadas algumas questões relativas a avaliações de unidades didáticas e aptidão física, metas de aprendizagem, empenho dos alunos face às

diferentes unidades didáticas lecionadas, organização e funcionamento do desporto escolar a curto, médio e longo prazo, manutenção e aquisição de equipamentos desportivos e planeamento e distribuição de tarefas em eventos desportivos/desporto escolar.

2.2. Professor Estagiário

De acordo com diversos autores, (Kunz,1999; Melo Silva, 2003; Rocha-de Oliveira & Piccinini, 2012; citados por Bolhão, 2013), o estágio curricular é considerado uma componente importante do processo de formação académica, no qual o aluno se prepara para a inserção no mercado de trabalho mediante a participação em situações profissionais reais. Mediante a alocação do aluno em contextos reais, perante situações práticas, o estagiário pode exercer de forma inicial a sua profissão e as funções inerentes à mesma. Bolhão (2013) refere que o período do estágio curricular, além de resolver a questão da inexperiência dos futuros profissionais no momento de ingresso no mercado de trabalho, permite ao estudante fazer uma articulação entre a componente teórica da sua profissão, aqueles conteúdos aprendidos ao longo da sua formação, e a componente prática. Adicionalmente, estimula no estagiário a capacidade de adaptação aos problemas reais e em contexto de trabalho e assim poder começar a construir o seu próprio estilo de atuação (Ryan, Toohey & Hughes, 1996; Silva, 1999; citados por Bolhão (2013).

Inicialmente, aquando a escolha e atribuição do local de estágio, as expetativas em relação às funções na instituição eram grandes. Apesar de algumas vivências anteriores no ensino, nomeadamente, no 1º ciclo do ensino básico, a determinação inicial não era muito pois o 3º ciclo e secundário trazem-nos uma variedade imensa ao nível social, psicológico e cultural. Contudo a integração na instituição e a ajuda do pessoal docente e não docente que nos acompanharam durante este ano letivo estimularam a vontade de aprender e cumprir com os objetivos definidos inicialmente com a máxima dedicação e qualidade. Para isso, os conhecimentos detidos da licenciatura em Ciências do Desporto e do primeiro ano de mestrado em Ensino de Educação Física (essencialmente conhecimento prático) e os aprendidos ao longo deste 2º ano revelaram-se fundamentais no processo de aprendizagem como futuro profissional na área.

Dentro da instituição, a orientadora de estágio foi um elemento-chave na aprendizagem ao longo do estágio, transmitindo os seus conhecimentos e experiência profissional e ajudando em todos os problemas encontrados ao longo deste estágio, dentro e fora dos tempos letivos. De referir que antes do início do ano letivo e, após sorteio, foram distribuídas as turmas pelos professores estagiários, ficando assim definido que a turma a lecionar todas as aulas durante o ano letivo fosse o 10º ano. No 8º e 12º ano foram lecionadas apenas algumas unidades didáticas que não constavam do programa da disciplina no 10º ano de escolaridade.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

3.1.1.1. Fundamentação do plano anual de turma

Ao nível do 2º ciclo do Ensino Básico, a intervenção foi realizada na Escola Internacional da Covilhã, durante o 2º período escolar, a uma turma do 5º ano de escolaridade constituída por 18 alunos. Para efeitos de caracterização da turma não foi realizada nem foi disponibilizada nenhuma ficha biográfica de cada aluno, contudo, atendendo a que é uma escola privada podemos concluir que sejam crianças com condições socioeconómicas e familiares estáveis.

A organização curricular da disciplina de basquetebol (modalidade lecionada) teve como base o programa nacional de Educação Física para o 2º ciclo de estudos. De referir que a unidade didática de basquetebol, de acordo com o programa de Educação Física do 2º ciclo de estudos, apenas surge no 6º ano de escolaridade em nível de execução introdutório. Contudo, o mesmo documento prevê que, do 1º ao 5º ano de escolaridade, a modalidade seja assegurada através de jogos infantis ou pré-desportivos fornecendo as bases necessárias de aptidão individual para a prática do jogo formal. Neste sentido, os grandes objetivos a serem atingidos pelos alunos nas 3 aulas lecionadas foram o conhecimento do objetivo do jogo, relação com bola, mudanças de direção e trocas de mão, regras, tipos de passe, receção de bola, drible de progressão e lançamento parado.

Para a realização das aulas, a instituição possui um pavilhão de dimensão reduzida e, devido à proximidade dos locais, contempla a possibilidade de utilização do Complexo Desportivo da Covilhã, assim a meteorologia seja favorável. Em termos de materiais para aulas, a escola possui todas as condições ideais para a realização das aulas de Educação Física em todas as unidades didáticas. Devido a dificuldades de conciliação de horários de aulas com a instituição onde foi realizado o estágio durante todo o ano lectivo (Escola Secundária Campos Melo), só foi possível lecionar 3 aulas de 120 minutos cada.

3.1.1.2. Planeamento

Os objetivos que foram propostos para estas 3 aulas foram a exercitação de gestos técnicos simples e básicos (drible, passe e lançamento), conhecimento das regras e objetivos do jogo

tendo sempre em consideração que todos os alunos eram iniciantes na modalidade e muitos deles nunca tinham tido contacto com o basquetebol. Em suma, o objetivo geral foi realizar corretamente, em exercícios-critério, as ações principais do jogo como a recepção a duas mãos, passe de peito e picado, lançamento parado, drible de progressão e mudança de direção pela frente. Assim optou-se por uma metodologia de ensino em sistema de circuitos que incluía os conteúdos propostos conjuntamente com situações que reforçam a coordenação motora. Todas as aulas incluíam todos estes elementos descritos anteriormente mas foi dado mais ênfase ao drible de progressão e mudanças de direção, ao passe e recepção e ao lançamento parado na primeira, segunda e terceira aula, respectivamente. Em termos de planeamento foi sempre enviado o plano de aula para o professor titular da turma e corrigido atempadamente, sempre que foi necessário, pelo mesmo.

3.1.1.3. Avaliação

Devido à impossibilidade de serem lecionadas mais aulas a estes alunos, não foi realizada pela nossa parte nenhuma avaliação sumativa, tendo sido esta realizada pelo professor titular da turma no final da unidade didática. Apesar disso, é importante reforçar que o professor deve praticar uma avaliação contínua consoante o desenrolar das aulas e o comportamento dos seus alunos ao nível motor e socio-afetivo. A avaliação formativa foi elaborada com base na observação do comportamento dos alunos na aula face às variantes impostas em cada exercício. O condicionamento e a aplicação de variantes em cada exercício são fundamentais para o professor poder “manipular” o aluno a um certo comportamento para o poder avaliar.

De acordo com o planeamento e os objetivos propostos para as aulas, num nível de execução introdutório, o balanço torna-se positivo pois verificou-se uma melhoria comportamental em todos os alunos nesta modalidade, em que foi conseguida uma assimilação dos conteúdos abordados que se traduziu num melhor desempenho dos alunos no decorrer das aulas.

3.1.1.4. Condução do ensino

Em termos de funcionamento das aulas, a disciplina foi lecionada às quintas-feiras das 8:40h às 10:40h. Os primeiros 20 minutos de aula foram realizados em contexto de sala de aula, período esse no qual se fazia a chamada e a respetiva marcação de faltas e, também, a introdução da parte prática com a explicação dos objetivos e dos exercícios planeados com a ajuda do quadro da sala de aula. Após isso, os alunos deslocavam-se ordeiramente para o pavilhão e iniciavam o aquecimento com corrida contínua de 10 minutos e mobilização articular, seguindo-se a parte fundamental da aula que incluía sempre um jogo lúdico direcionado para a modalidade (geralmente no final). A parte prática terminava a 30 minutos do final da aula com a reflexão final e alongamentos. Esta reflexão tinha por objetivo a correção e explicação de alguns gestos técnicos e obter um feedback dos alunos

acerca dos exercícios propostos, no sentido de melhorar o funcionamento das aulas seguintes. O restante tempo servia para os alunos se deslocarem para os balneários e cuidarem da sua higiene pessoal. A estratégia de ensino utilizada baseou-se em exercícios de baixa complexidade e dificuldade pois muitos deles nunca tinham tido contacto com a modalidade, sendo, por isso, natural a ocorrência de diversas falhas técnicas. Assim, tentamos sempre utilizar um constante reforço positivo e encorajador direccionado de forma individual e colectiva. Em relação á parte principal da aula, os conteúdos foram abordados através da execução, em circuito, de vários exercícios que contemplavam todos os objetivos definidos no planeamento. Assim, pretendeu-se que os alunos exercitassem os gestos técnicos básicos da modalidade (drible, passe, lançamento, mudanças de direção e troca de mão) de uma forma mais dinâmica e menos analítica. Devido a serem alunos de nível introdutório e com pouco conhecimento da modalidade, a conceção mais analítica dos gestos técnicos também foi abordada aquando a demonstração dos circuitos. No final da aula e no momento de reflexão final, era realizada uma explicação das componentes críticas de cada gesto técnico com a mesma a ficar a cargo do professor e a demonstração de um aluno.

3.1.2. 3º Ciclo e Ensino Secundário (10º ano)

3.1.2.1 Fundamentação do plano anual de turma

No início do ano letivo todo o professor (ainda mais o estagiário devido à falta de experiência) deve refletir e analisar o contexto em que está inserido, elaborando um projeto e definir os objetivos e metas de aprendizagem a curto, médio e longo prazo. Assim, a nossa análise contextual deve incluir o material disponível, a distribuição do tempo de trabalho na aula e na unidade didática, os métodos e modelos de ensino e prever dificuldades e contrariedades que possam servir de condicionantes ao nosso desempenho.

Relativamente ao material, a escola possui uma grande quantidade de equipamentos necessários para todas as modalidades e para o bom funcionamento das aulas. Foi definido pela professora titular da turma que cada unidade didática tivesse em média 8 a 10 blocos de 90 minutos de aula. Esses 90 minutos eram distribuídos em 15 minutos para aquecimento, 10 minutos para reflexão final e alongamentos e cerca de 55 minutos de parte principal da aula, sendo que o restante tempo seria para vestir equipamento e cuidar da higiene pessoal. Quando falamos em dificuldades e condicionantes que podem prejudicar o nosso desempenho, teremos de ter sempre em conta visitas de estudo dos alunos, torneios inter-turmas organizados pelo grupo de Educação Física, eventos da escola, feriados nacionais e municipais, entre outros. Ou seja, qualquer acontecimento que impeça o professor de leccionar a aula. Neste sentido, após reunião com a orientadora da escola e análise das

condicionantes, iniciou-se uma distribuição das atividades e unidades didáticas tendo em conta o calendário escolar e o número de aulas previstas. Este é um aspeto muito importante no início de um ano letivo pois ajuda-nos na organização e planificação das unidades didáticas que, conseqüentemente, nos possibilita a evolução contínua dos conteúdos lecionados ao nível dos domínios motor e sócio afetivo evitando a monotonia e favorecendo a dinâmica e motivação dos alunos na aula.

Para a elaboração do plano anual de turma foram tidos alguns aspectos em conta. Primeiramente, este planeamento deve estar em conformidade com as directrizes pedagógicas e metas de aprendizagem dispostas no programa nacional da disciplina para o 10º ano. Seguidamente, a reunião inicial do grupo de Educação Física é onde são definidas as metas de aprendizagem da escola para o ano em questão e onde são discutidas estratégias de intervenção. Essa intervenção terá de ir ao encontro do estudo de turma efectuado previamente, através do conhecimento do docente acerca dos seus alunos em anos anteriores ou através da ficha biográfica que caracteriza cada aluno.

Adicionalmente, a orientadora da escola forneceu informações e sugestões importantes, cabendo ao professor estagiário a decisão final de definir as datas e os períodos letivos de cada modalidade, com base no tempo de trabalho e infra-estruturas disponíveis, tornando-se um documento importante para o bom funcionamento do ano-letivo e cumprimento dos objetivos propostos. Nas restantes duas turmas, esta planificação esteve a cargo da professora titular. Referimos que esta turma possui 30 alunos inscritos na disciplina, entre os quais 17 são do sexo feminino e 13 do sexo masculino.

3.1.2.2. Planeamento

Na continuidade do planeamento da turma, segue-se a planificação das unidades didáticas. Neste sentido, a rotatividade dos espaços (rodava ao final de aproximadamente 3 semanas entre ginásio e pavilhão) foi um aspeto relevante a ter em conta. Assim, depois de termos conhecimento das 3 modalidades previstas no programa do 10º ano, definiu-se o período letivo em que cada unidade didática foi abordada. Optamos pelo basquetebol no primeiro período pois coincidia com a modalidade que iríamos lecionar no desporto escolar, logo poder-se-ia acumular mais experiência, conhecer melhor a modalidade a nível tático e cativar alunos para o desporto escolar. Devido às parecenças nas modalidades, considerou-se que o basquetebol poderia ter alguns fundamentos importantes para a modalidade de Corfebol, havendo um “transfer” de conhecimentos que possibilitaria uma melhor adaptação à modalidade. Relativamente ao Voleibol no 3º período, as condições meteorológicas foram um fator importante. Sendo uma modalidade que recorre ao uso das mãos, dedos e antebraços, uma temperatura mais quente poderia facilitar o funcionamento das aulas pois não haveria tanto receio por parte dos alunos aquando do batimento na bola.

Neste tipo de planificação devem ser definidos o número de aulas disponíveis, os conteúdos a abordar tendo em conta a avaliação inicial dos alunos e o momento do ano letivo em que queremos abordar essas unidades didáticas.

No planeamento definido, julgamos importante prever uma primeira aula de introdução à modalidade, definindo os objetivos finais de acordo com as condições de trabalho e motivando os alunos para a prática letiva seguinte. As aulas seguintes serão de transmissão e assimilação da modalidade, esclarecendo algumas regras e condicionantes da mesma. Após esta fase deve acontecer uma consolidação e domínio de conhecimentos em que o feedback e as situações de jogo podem ser elementos chave para garantir o sucesso dos alunos. No final da unidade didática devemos prever 1 ou 2 aulas (dependendo do número de alunos por turma e da sua evolução) para efetuar a avaliação sumativa e o controlo acerca das habilidades técnicas dos alunos em situação analítica e em situação de jogo, servindo também para perceber se a metodologia de ensino adoptada e o modo de transmissão dos conhecimentos foram eficazes na aprendizagem dos alunos.

A planificação e preparação das aulas devem sempre ser concretizadas com antecedência, tendo em conta a avaliação diagnóstica dos alunos. Deve ser definida a finalidade e intenção das aulas (na sua relação sempre com os objetivos finais para a unidade didática) mesmo sabendo que a aula pode ter condicionantes que não nos permitam cumprir todos esses objetivos, tais como o comportamento dos alunos, material disponível e o número de alunos a efetuar aula. Neste sentido, a aula seguinte deve ser sempre planeada em função da aula anterior tornando um conceito de planeamento evolutivo, de aula para aula.

A tabela 1 refere o calendário anual do 10º ano com calendarização, conteúdos programáticos e número de tempos lectivos em cada período escolar.

Tabela 1 - Calendário Anual do 10º Ano.

Conteúdos Programáticos		Calendarização		
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Basquetebol* Ginástica de Solo*		1º Período		
Aptidão Física* Corfebol* Voleibol Ginástica de Aparelhos*		2º Período		
Aptidão Física* Voleibol* Ginástica Acrobática*		3º Período		
PERÍODO	1º	2º	3º	
Início	15/09/2016	03/01/2017	19/04/2017	
Fim	16/12/2016	03/04/2017	16/06/2017	
Nº Aulas previstas	52 tempos (45')	52	30	
Apresentação	1	---	---	
Avaliação Diagnóstica	7	4	1	
Avaliações Sumativas	9	5	4	
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1	
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	34	42	24	

*Modalidades avaliadas por período

A escolha de exercícios pode ser um fator determinante no funcionamento da aula e na evolução dos alunos. Na prática, a turma do 10º ano exigiu um planeamento constante e uma troca de ideias frequentes com a co-orientadora devido ao excesso de alunos (30 alunos) e às grandes diferenças de níveis de aprendizagem que foram encontrados

3.1.2.3. Avaliação

Para Betti & Zuliani (2002, págs 77, 78) a “avaliação em Educação Física tem características e dificuldades comuns às restantes componentes curriculares, mas também apresenta peculiaridades, pois a avaliação deve servir para problematizar a ação pedagógica, e não apenas para atribuir um conceito ao aluno”. Lüdke e Mediano (1992), citados por Betti & Zuliani (2002), caracterizam duas concepções básicas da avaliação: a tradicional e a progressista. Na primeira, o professor transmite conhecimentos ao aluno, que aprende de forma passiva, assim, a avaliação é feita através de uma prova em que é atribuída ao aluno uma nota, que não avalia o processo, mas apenas habilidades cognitivas. Na concepção progressista, o professor é o orientador da aprendizagem, fazendo o diagnóstico e tem em conta a capacidade de aprendizagem do aluno, autoavaliando-se. Neste sentido, o aluno é o sujeito da aprendizagem e é mais crítico consigo mesmo tornando-se uma avaliação contínua.

Para Betti & Zuliani (2002, pág 79) o processo de avaliação inclui aspetos informais e formais obtidos através da observação sistemática/assistemática e apontamentos pessoais sobre “o interesse, participação e capacidade de cooperação do aluno, autoavaliação, trabalhos e provas escritas, testes para avaliação qualitativa e quantitativa de habilidades e capacidades físicas, resolução de situações problemáticas propostas pelo professor, elaboração e apresentação de coreografias de dança, exercícios ginásticos ou táticas de desportos coletivos”. Neste sentido e, segundo os mesmos autores, o processo de avaliação deve estar em sintonia com o nível de desenvolvimento dos alunos e o conteúdo efetivamente lecionado. É necessário que a avaliação inclua, ao longo do ano, várias dessas estratégias, devendo o docente informar o aluno acerca dos momentos de avaliação formais, e quais os conteúdos que serão avaliados. Luckesi (1986) e Enguita (1989), citados por Betti e Zuliani (2002), defendem que a avaliação tem duas funções básicas: a função diagnóstica que serve para definir o estágio de desenvolvimento e aprendizagem do aluno a fim de recolher informações para o próprio processo de ensino-aprendizagem e, posteriormente, avaliá-lo. Estes autores sugerem ainda que o processo de avaliação tem uma função classificatória que tem o propósito de hierarquizar os alunos, e servir também como um dos critérios de promoção. Concluindo, a avaliação deve ser sempre realizada pois serve para problematizar a ação pedagógica, reorientar o processo de ensino e facilitar a auto-avaliação do professor. Da mesma maneira, constitui-se como um processo útil para o aluno no sentido em que lhe transmite os seus progressos relativamente às exigências institucionais e culturais (Betti & Zuliani 2002).

Todas as primeiras aulas de cada unidade didática dos jogos desportivos coletivos, foi elaborada e preenchida pelo professor uma pequena ficha diagnóstica com alguns gestos técnicos e comportamentos específicos de cada unidade didática. Esse documento permite ao professor planejar a mesma e definir metas de aprendizagem consoante a avaliação inicial dos alunos. Em relação às três unidades didáticas de Ginástica (Solo, aparelhos e acrobática), a avaliação diagnóstica teve como objetivo perceber o conhecimento e execução correta dos elementos gímnicos obrigatórios para este ano de escolaridade ao nível de cada aluno e a nível geral da turma. Face a esta avaliação diagnóstica conseguiu-se definir as prioridades de aprendizagem e as maiores dificuldades da turma em todas as unidades didáticas. Através da avaliação formativa, foi possível perceber se a metodologia de ensino estava a ser a adequada e se estava a surtir efeitos na evolução técnica e comportamental dos alunos. Esta avaliação surgia a meio de cada unidade didática (4ª ou 5ª aula) e era registada em caderno pessoal do professor. No final de cada unidade didática dos jogos desportivos coletivos, através de uma ficha de avaliação individual fornecida pela professora responsável, os gestos técnicos e as ações táticas em situação de jogo formal eram quantificados e traduzidos numa escala de 0 a 20 valores, dando a média de todos os elementos avaliativos, a nota final da unidade didática. No caso da Ginástica de Solo e Aparelhos, cada elemento gímnico era avaliado numa escala de 0 a 20 valores, assim como a correta execução da sequência gímnica. No caso da ginástica acrobática, a nota final da avaliação sumativa era dada através da elaboração de uma coreografia com elementos mínimos obrigatórios. Essa coreografia era filmada e avaliada em contexto fora de aula por parte do professor.

Relativamente à avaliação da aptidão física foi utilizado em todas as turmas a bateria de testes do FITEscola. Esta plataforma é um aliado fundamental do professor de Educação Física que lhe vai permitir auxiliar os seus alunos a serem fisicamente educados. O objetivo principal do FITEscola possui três componentes: avaliação da composição corporal, aptidão aeróbia e aptidão muscular. A plataforma online foi pensada para que o aluno conjuntamente com a comunidade escolar (pais, encarregados de educação e professores) possa adotar hábitos de vida saudáveis. O professor de educação física tem a função de gerir todo o processo para educar crianças e adolescentes a serem fisicamente ativos e a adotarem estilos de vida saudáveis. Conjuntamente, o professor deve dar a conhecer e compreender aos seus alunos os resultados e as propostas que são apresentadas pelo programa. Inicia-se através de uma avaliação diagnóstica que depois se torna contínua até ao final do ano letivo, com avaliações no final de cada período. Neste sentido, o professor deve ter sempre no planeamento da sua aula o conceito de aptidão física e, ao mesmo tempo, aconselhar os alunos a adotar estilos de vida saudáveis dentro e fora da escola. Sendo o professor o agente educativo que melhor conhece os seus alunos, ao nível das suas motivações e problemas, é a ele que lhe compete acompanhar os jovens neste processo de ensino-aprendizagem. Por fim, os dados obtidos nestes testes são avaliados em função de critérios de saúde, ou seja, os

padrões de zona saudável são padrões referenciados que foram estabelecidos com o objetivo de fornecer os níveis de aptidão física que estão relacionados com os parâmetros de saúde.

No final do 3º período, a avaliação sumativa e classificação final da disciplina desta turma foi, em média, de 17,5 valores sendo a moda de 18 valores. A classificação mais alta foi 20 valores e a mais baixa foi 13 valores.

3.1.2.4 Condução do ensino

No 10º ano de escolaridade, turma que foi acompanhada e onde foram planeadas e lecionadas todas as aulas do ano letivo, o excesso de alunos da turma (30 alunos) e estádios de desenvolvimento motor muito diferentes entre os alunos foram as primeiras condicionantes verificadas nas primeiras aulas. Assim, o planeamento da aula com a ajuda da professora responsável pela turma, foi preponderante para uma condução de ensino eficaz.

Relativamente à operacionalização (ver tabela 2), desde cedo consideramos que uma boa organização de aula e rentabilização de espaços são fatores-chave para o sucesso individual e colectivo do aluno e da turma. Assim, na modalidade de basquetebol e aproveitando os conhecimentos adquiridos em treinos do desporto escolar, a estratégia utilizada passou muito pela divisão da turma em dois grupos. Um dos grupos, em circuito pelas 4 tabelas disponíveis para a prática, realizavam exercícios de lançamento, drible, coordenação motora, resistência aeróbia e força. Os restantes realizavam situações de jogo reduzido onde se trabalhou o passe e receção, desmarcações e tomada de decisão. Após essa introdução/assimilação de conhecimentos passou-se a dividir a turma em 5 grupos com cerca de 6 alunos por estações onde se começou a iniciar uma abordagem mais tática e exercícios mais específicos para o jogo. Importante referir que em qualquer organização por estações, uma era dedicada à componente da condição física aliada à modalidade. No final das aulas, ocorria sempre situação de jogo reduzido. Após conhecimento dos alunos e início de uma relação mais próxima com eles, optamos por uma distribuição dos alunos para que os mais habilidosos tecnicamente se juntassem com os menos habilidosos. Sendo uma turma grande, notou-se que era uma turma unida em que todos eram amigos, logo houve uma estratégia de “puxar uns pelos outros”. Através da avaliação final da unidade didática verificou-se uma evolução técnica e tática de todos os alunos, podendo concluir-se que foi uma estratégia de ensino eficaz.

Na tabela 2 constam os conteúdos programáticos com objectivos e conteúdos de cada unidade didática do 1º período escolar.

Tabela 2 - Conteúdos programáticos do 10º ano (1º Período).

Unidade Didática	Objetivos	Conteúdos
Aptidão Física	Desenvolvimento da condição física de base: - Aptidão aeróbia - Força explosiva Inferior - Força resistente média e superior - Flexibilidade	Aplicação da Bateria de Testes do FITEscola: Milha, Salto horizontal, Abdominais, Extensões de braços, membros inferiores (Senta-e-alcança) e Cintura escapular (Toca/Não Toca)
Basquetebol	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Regras de Jogo - Dinâmicas de Grupo - Jogo 4x4 e 5x5 - 5 aberto - Lançamento - Ações de contra ataque - Passe e receção - Ajudas - Sobremarcação - Ressalto
Ginástica de solo	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos	- Rolamento à frente e retaguarda engrupado e com pernas afastadas - Rolamento saltado - Posições de equilíbrio e flexibilidade - Apoio facial invertido com rolamento à frente - Roda - Rodada

A primeira unidade didática no espaço de ginásio foi a ginástica de solo. Nesta modalidade foi definido como objetivo final dos alunos escolher uma sequência de elementos (máximo 16, 18 ou 20 valores, consoante a dificuldade) e apresentá-la na avaliação final. Assim, como metodologia e estratégia de ensino, optou-se mais uma vez pela montagem de estações. Sendo uma modalidade individual, a escolha dos grupos de trabalho ficou a cargo dos alunos, embora pudesse ocorrer alguma alteração caso fosse necessário. Este tipo de aulas pode ser muito entediante para os alunos e pode levar à monotonia; então, seguindo a sugestão da professora titular da turma, optou-se por estações maioritariamente de duração temporal reduzida (2,5 minutos) à exceção das duas estações que incluíam treino de sequência (10

minutos de duração). Estas estações que ocorriam nos dois tapetes/rolos gímnicos, um para o sexo masculino e outro para feminino, eram acompanhadas por estações que continha treino dos elementos gímnicos mais complexos (1 por estação) e treino de condição física e circuitos motores. Já no 2º período letivo (ver tabela 3), a modalidade abordada no pavilhão foi o Corfebol. O funcionamento das aulas ocorreu de forma muito semelhante em toda a unidade didática, mas com evoluções ao nível do conteúdo técnico e tático. Assim, com a montagem prévia dos 4 cestos de Corfebol, eram organizadas as equipas logo no início da aula. Apesar de serem planeadas antes da aula, tendo em conta as regras da modalidade, raramente se concretizava na prática pois haveria sempre um ou outro aluno a não fazer aula, obrigando a adaptações rápidas e funcionais. O primeiro exercício da parte fundamental das aulas ocorria num cesto (1 equipa por cada um) com um conteúdo mais tático, apesar de se trabalhar aspetos técnicos como o passe, receção e lançamentos. Esse exercício, ao longo das aulas, evoluiu em termos da sua complexidade e dificuldade. A grande maioria do tempo de aula era feita em situação de jogo, dividindo o pavilhão a metade (em comprimento) e utilizando os mesmos 4 cestos, possibilitando empenhamento motor a todos os alunos simultaneamente. À exceção dos últimos minutos de aula, toda a situação de jogo tinha condicionantes que iam mudando ao longo do tempo em função do comportamento dos alunos e do nosso objetivo para a aula e unidade didática.

No ginásio, a ginástica de aparelhos foi a unidade didática abordada. Não se distanciou muito da metodologia de ensino abordada na ginástica de solo, contudo mudaram-se os conteúdos. Assim, tentou-se criar muitas estações (6/7 estações) de tempo reduzido (2/3 minutos) abordando todas as matérias de ensino para a modalidade ao mesmo tempo e na mesma aula, sempre com estação de circuito de força e coordenação motora. Importante referir que nesta unidade didática, a segurança foi um ponto bastante reforçado sobretudo ao nível das paralelas simétricas e assimétricas, pois são equipamentos que mal utilizados podem provocar graves lesões, logo foram os locais onde foram acompanhados mais os alunos e onde houve mais presença. Consequentemente, a professora titular e o colega de estágio entrevistaram nas aulas dando feedback e fornecendo ajuda nas estações em que o professor estagiário estava mais distante (trave, minitrampolim, saltos no cavalo...).

Na tabela 3 constam os conteúdos programáticos com objectivos e conteúdos de cada unidade didática do 2º período escolar.

Tabela 3 - Conteúdos programáticos do 10º ano (2º Período).

Unidade Didática	Objetivos	Conteúdos
Aptidão Física	Desenvolvimento da condição física de base: - Aptidão aeróbia - Força explosiva Inferior - Força resistente média e superior - Flexibilidade	Aplicação da Bateria de Testes do FITEscola: Milha, Salto horizontal, Abdominais, Extensões de braços, membros inferiores (Senta-e-alcança) e Cintura escapular (Toca/Não Toca)
Corfebol	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Passe/receção - Lançamentos - Ações Técnico-táticas de base - Regras de Jogo - Jogo formal
Ginástica de Aparelhos	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos - Trave (Feminino) - Paralelas simétricas (Masculino) - Barra Fixa (Masculino) - Paralelas assimétricas (Feminino) - Cavalos (Feminino / Masculino) - Minitrampolim (Feminino / Masculino)	- Deslocamentos (frente e retaguarda) - Posição de Equilíbrio - ½ volta - Saltos (Gato, Tesoura, Troca-Passo) - Saída com salto - Subida simples para apoio tenar (partindo do solo) - Deslocamentos sem balanço - Balanços em apoio tenar - Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS - Pino de ombros para apoio de MI afastados - ½ Volta (mudança de banzos) - Rolamento à frente (com colchão) - Saída simples (frente ou retaguarda) - Balançar no banzo superior com saída simples - Balanços com ½ Volta no banzo superior - Subida com volta atrás - Subida simples - Subida com volta atrás - Volta à frente - Sarilho à frente - ½ Volta (na posição de sarilho) - Balanços com ½ Volta no banzo superior - Balanços no banzo superior, com saída simples - Salto de eixo no Cavalos (♀ transversal e ♂ longitudinal) - Salto entre mãos no Cavalos (♀ transversal e ♂ longitudinal) - Carpa com MI afastados - ½ Pirueta - Pirueta

Dado que o 2º período letivo teve uma duração muito longa, ao contrário do 3º período, aproveitou-se para se iniciar o Voleibol e a ginástica acrobática a 3 semanas do seu final equilibrando o mais possível os tempos letivos de cada modalidade.

Na tabela 4 constam os conteúdos programáticos com objectivos e conteúdos de cada unidade didáctica do 3º período escolar.

Tabela 4 - Conteúdos programáticos do 10º ano (3º Período)

Unidade Didáctica	Objetivos	Conteúdos
Aptidão Física	Desenvolvimento da condição física de base: - Aptidão aeróbia - Força explosiva Inferior - Força resistente média e superior - Flexibilidade	Aplicação da Bateria de Testes do FITEscola: Milha, Salto horizontal, Abdominais, Extensões de braços, membros inferiores (Senta-e-alcança) e Cintura escapular (Toca/Não Toca)
Voleibol	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Passe / Manchete - Remate e iniciação remate suspensão - Serviço por baixo e cima - Dinâmicas de Grupo - Regras de jogo (4x4)
Ginástica Acrobática	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/desenvolvimento dos elementos básicos	Tipos de Pegas - Posturas dos bases e volantes - Pares - Equilíbrio e Dinâmicos - Coreografia a Pares

Em relação ao Voleibol, a metodologia de ensino inicialmente utilizada foi maioritariamente situação de jogo reduzido 2x2 e 3x3 através da colocação de um elástico de baliza a baliza e definição de campos reduzidos, abordando os elementos técnicos básicos, assim como táticas de jogo. Optamos por criar equipas mistas à escolha dos alunos, podendo serem alteradas caso fosse necessário. No sentido de motivar os alunos e manter a dinâmica decorrente do

ano letivo, a competição foi sempre reforçada, ou seja, em muitas das aulas foram feitos torneios em que todos jogavam contra todos. Com a evolução técnica dos alunos, decidimos alterar o funcionamento das aulas. Assim, ao invés do elástico, foi colocada a rede principal no campo oficial de Voleibol e foram feitos 2 campos de dimensão mais reduzida após a linha final de cada meio campo no sentido da largura do campo. Esta estratégia foi positiva no sentido em que todos os alunos tinham empenhamento motor e em que passaram por situações de jogo 4x4 e 6x6. Tendo o Voleibol iniciado no final do 2º período, fez-se o mesmo relativamente à Ginástica Acrobática. Devido ao elevado número de alunos, optou-se por fazer alguns trios, apesar da avaliação final ser feita em pares. Foram os próprios alunos a formarem os seus grupos. Foi um funcionamento de aula um pouco mais livre, pois o objetivo final de cada grupo era apresentar uma coreografia acompanhada de música, fazendo alguns elementos obrigatórios. Devido à impossibilidade de treino da coreografia no espaço completo devido à grande quantidade de alunos, foi disponibilizado um horário extra em que cada grupo poderia treinar para a avaliação final.

3.1.3. 3º Ciclo e Ensino Secundário (8º ano)

3.1.3.1. Fundamentação do plano anual de turma

Relativamente ao 8º ano, foram lecionadas apenas 2 unidades didáticas - no 1º e 3º período. Assim, no 1º período, foi lecionada a unidade didática de Badminton para 18 alunos inscritos (10 do sexo feminino e 8 do sexo masculino) e no 3º período foi leccionada a unidade didática de Ginástica de Aparelhos.

A distribuição das unidades didáticas teve como base o plano anual da turma efectiva (10º ano). Assim, como nessa turma essas unidades didáticas não constavam no currículo anual da disciplina, as mesmas foram lecionadas no 3º ciclo de estudos. Este plano teve como base as directrizes pedagógicas do ministério da educação para a disciplina e a caracterização da turma fornecida pela professora titular. A mesma forneceu as metas de aprendizagem definidas na reunião de preparação do ano lectivo do grupo de Educação Física. Neste sentido e seguindo os princípios de elaboração do plano de turma constantes no programa de Educação Física para o 3º ciclo de estudos, o plano anual de turma organizou-se de maneira a que esta turma passasse por conjuntos de aulas nos dois espaços disponíveis (pavilhão e ginásio), em que cada espaço corresponde à prática de uma determinada matéria de ensino. Desta forma, a sequência da abordagem das unidades didáticas foi determinada pelo sistema de rotação das turmas pelos espaços de aula.

3.1.3.2. Planeamento

Sendo uma turma com alguns registos de maus comportamentos e faltas disciplinares noutras disciplinas havia algum receio relativo à reação dos alunos à existência de um professor estagiário. Assim, com a ajuda e experiência da professora titular, o planeamento das aulas foi feito previamente através do envio dos planos de aula e através das reuniões pós aula acerca da intervenção. O grande conselho dado relacionava-se com o facto de as aulas terem de ser dinâmicas, competitivas e com pouco tempo de paragem.

Na tabela seguinte, encontram-se os conteúdos programáticos do 8º ano durante os três períodos escolares.

Tabela 5 - Conteúdos programáticas do 8º ano

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

Na tabela seguinte surge a carga horária anual prevista para o 8º ano com a distribuição dos tempos letivos do 8º ano que demonstra as datas de início e final de período, número de tempos letivos por período e número de aulas efetivas para cumprimento do programa.

Tabela 6 - Carga horária anual prevista para o 8º ano

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

3.1.3.3. Avaliação

Nas duas modalidades leccionadas foi realizada uma avaliação diagnóstica na primeira aula de cada modalidade, servindo para verificar o nível inicial dos alunos e realizar o planeamento das aulas seguintes. Após isso e, tendo em consideração que a avaliação é contínua, foi realizada uma avaliação formativa através de registos pessoais não formais. Em termos de avaliação sumativa, esta foi realizada, de acordo com os objectivos finais da modalidade em questão e das directrizes definidas pelo grupo de Educação Física da escola para cada modalidade. Ao mesmo tempo, foi realizada a avaliação da aptidão física no final de cada período e início do ano lectivo, tendo em conta as orientações do protocolo para aplicação da bateria de testes do FITEscola.

Nesta turma, a avaliação final do domínio psico-motor da unidade didática de Ginástica de Aparelhos (inclui barras paralelas e assimétricas, saltos no plinto e trave) foi, em média, de 3,51 valores numa escala de 0 a 5 valores. Relativamente à unidade didática de Badminton, a classificação final do domínio psico-motor foi, em média, de 3,88 valores numa escala de 0 a 5 valores. Os valores desta unidade didática foram obtidos através da avaliação, em contexto de jogo formal, do comportamento de cada aluno em cada situação específica de jogo e dos critérios de êxito definidos para cada gesto técnico.

3.1.3.4. Condução do ensino

Na tabela 7 encontram-se os conteúdos programáticos do 8º ano com objectivos e conteúdos das unidades didácticas lecionadas.

Tabela 7 - Conteúdos programáticas do 8º ano (Fornecido pela Escola Secundária Campos Melo)

	Objetivos	Conteúdos
Badminton	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	Posição base - Diálogo com o adversário - Ações técnicas (clear, lob, serviço e amorti)
Ginástica de Aparelhos	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos - Trave (Feminino / Masculino) - Paralelas simétricas (Feminino / Masculino) - Paralelas assimétricas (Feminino/ Masculino) - Boque (Feminino / Masculino) - Minitrampolim (Feminino / Masculino)	- Deslocamentos (frente e retaguarda) - Posição de Equilíbrio - ½ volta - Subida - Deslocamentos sem balanço - Balanços - Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS - Rolamento à frente (com colchão) - Subida simples - Subida com volta atrás - Volta à frente - Balanços no banzo superior, com saída simples - Salto de eixo (Boque) - Salto entre mãos (Boque) - Salto de eixo (Plinto de espuma transversal e longitudinal) - Extensão (vela) - Engrupado - ½ Pirueta

Relativamente à Ginástica de Aparelhos, seguiu-se em grande parte a metodologia adotada no 10º ano, designadamente a preparação de estações de tempo reduzido nas quais todos os alunos trabalhavam um conteúdo diferente. Devido à menor quantidade de alunos (em comparação com o 10º ano), conseguiu-se controlar melhor o comportamento dos alunos e dar um feedback mais equitativo e pessoal a cada aluno

Importante referir que nesta turma, devido à rotatividade dos espaços foram leccionadas muitas aulas de 45 minutos tanto numa como noutra unidade didáctica. Isto requereu um planeamento e uma condução de aula previamente preparada, pois a parte principal da aula era muito curta (20/25 minutos).

3.1.4. 3ºCiclo e Ensino Secundário (12º ano)

3.1.4.1 Fundamentação do plano anual de turma

Relativamente ao 12º ano foram leccionadas as unidades didácticas de Tag-Rugby e Ginástica Acrobática no 2º e 3º período, respetivamente (ver tabela 8). A preparação e os conteúdos das aulas tiveram como base o programa nacional de Educação Física para o ano em questão, directrizes pedagógicas e metas de aprendizagem definidas pelo grupo de Educação Física e a caracterização da turma fornecida pela professora titular.

A distribuição das unidades didácticas teve como base o plano anual da turma efectiva (10º ano). Assim, como nessa turma essas unidades didácticas não constavam no currículo anual da disciplina, as mesmas foram leccionadas noutra turma do ensino secundário. Esta turma possui 16 alunos inscritos, entre os quais 7 alunos do sexo feminino e 9 alunos do sexo masculino.

Na tabela seguinte consta o plano anual do 12º ano com as unidades didácticas a leccionar.

Tabela 8 - Plano anual de turma (12º ano).

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

Apresentamos na tabela seguinte a distribuição dos tempos letivos do 12º ano que demonstra as datas de início e final de período, número de tempos letivos por período e número de aulas efetivas para cumprimento do programa.

Tabela 9 - Distribuição dos tempos letivos (12º ano).

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

3.1.4.2. Planeamento

Relativamente ao planeamento, foi definido no início do ano lectivo que as unidades didáticas a leccionar fossem o Tag-Rugby e a Ginástica Acrobática em períodos lectivos diferentes. O planeamento das aulas e da unidade didáctica foi realizado a partir dos conteúdos programáticos do 12º ano, que se baseiam no programa nacional de Educação Física. Sendo a orientadora da escola a directora de turma destes alunos, foi possível ter uma caracterização de turma completa, que serviu de auxílio no planeamento das aulas. Através dos planos de aula e de possíveis correcções e de reuniões pós-aula com a orientadora da escola foi possível preparar uma intervenção mais eficaz em prol dos alunos.

Na tabela seguinte constam os conteúdos programáticos do 12º Ano leccionados pelo professor estagiário.

Tabela 10 - Conteúdos programáticos do 12º Ano fornecido pela Escola Secundária Campos Melo.

Unidade didática	Objetivos	Conteúdos
Tag-Rugby	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	<ul style="list-style-type: none">- Passe/recepção- Transporte da bola- Ações Técnico-táticas- Toque de Meta- Regras de Jogo- Jogo formal
Ginástica Acrobática	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos básicos	<ul style="list-style-type: none">- Coreografia de Grupo- Figuras de Equilíbrio e Dinâmicas de pares e trios- Pirâmides (5/6)

3.1.4.3 Avaliação

Em ambas as unidades didáticas foi realizada uma ficha de avaliação diagnóstica que serviu para observar o nível inicial dos alunos e preparar as aulas seguintes. Através de registos pessoais, foi possível fazer uma avaliação formativa, contendo atitudes positivas e negativas dos alunos, cumprimento das componentes críticas de cada movimento e comportamento em situação de jogo. Este tipo de avaliação ajudou na realização e ponderação das notas finais da unidade didáctica pois a avaliação deve ser contínua ao longo das aulas. A avaliação sumativa foi realizada nas últimas aulas através de uma grelha que continha todos os conteúdos a avaliar, disponibilizada pela orientadora, baseando-se nas metas de aprendizagem e currículo da disciplina. Devido à elevada habilidade técnica dos alunos na unidade didáctica de Tag-

Rugby e no conhecimento que já detinham da modalidade (regras e fundamentos técnicos e táticos), ocorreu uma evolução pouco significativa na maioria dos alunos. Ao nível da Ginástica Acrobática, que tinha como avaliação final a construção de uma coreografia de grupo, grande parte dos alunos realizava todos os exercícios com facilidade, contudo a preparação e planificação da coreografia ficou aquém das expectativas para alunos de 12º ano. Assim sendo, este foi o aspeto mais penalizador da avaliação apesar de ter sido introduzido na intervenção das aulas.

No final do ano letivo as classificações finais da disciplina rondaram entre os 15 e os 19 valores numa escala de 0 a 20 valores.

3.1.4.4. Condução do Ensino

O grande desafio para o Tag-Rugby foi a familiarização com a modalidade visto ser uma modalidade nova enquanto professor estagiário pois não foi abordada em nenhum ano curricular ao longo do percurso académico. Neste sentido, a orientadora da escola proporcionou alguns documentos e vídeos alusivos à modalidade e aos seus conteúdos e regras específicas. A unidade didática iniciou com alguns exercícios específicos de relação e adaptação com a bola e alguns exercícios simples como fintas e mudanças de direção. Sendo alunos evoluídos tecnicamente, essa adaptação foi facilitada, começando-se assim a ter uma abordagem mais tática a nível ofensivo e defensivo. Neste sentido e, aproveitando o facto de a turma ser relativamente pequena, começou-se por organizar ações táticas em grupos de 2, evoluindo posteriormente para grupos de 3,4 e 5 com e sem oposição. Em todas as aulas, a situação de jogo ocupava a maior parte do tempo havendo, se necessário, algum tipo de condicionantes de jogo. As equipas eram formadas pelo professor estagiário, tentando que ficassem o mais equilibrado possível entre rapazes e raparigas. Ao longo da unidade didática foram abordados conceitos de jogo como continuidade, avançar e apoiar, sistemas defensivos (individual e coletivo), passe e receção, cruzamentos e dobras, corrida com bola e ensaio.

Relativamente à Ginástica Acrobática, os grupos foram formados pelos alunos e, devido à experiência e conhecimentos que quase todos já possuíam na modalidade, tinham já boas ideias relativas à concretização do objetivo final (coreografia acompanhada com música com 6/7 elementos/grupo). Nesta unidade didática, os alunos tinham de elaborar uma coreografia que contivesse figuras de trios, quadras e uma pirâmide com todos os elementos do grupo. Essa coreografia teria de ter elementos individuais de equilíbrio e flexibilidade, assim como, a correta execução dos tipos de pegadas existentes e dos passos de ligação. A coreografia tinha de ser acompanhada musicalmente com um tema pré-definido pelos alunos e variava entre os 3 e os 5 minutos de duração. Neste sentido, a intervenção passou mais pela correção de posturas e ajuda na construção da coreografia.

3.1.5. Reflexão global sobre a Área I

Após serem descritos todos os aspetos relativos ao planeamento anual das turmas, planeamento, condução do ensino e avaliação torna-se importante fazer uma reflexão crítica acerca destes tópicos de acordo com a experiência prática vivida no 2º e 3º ciclo e ensino secundário.

Em relação às infraestruturas, a Escola Internacional da Covilhã possui um pavilhão coberto de reduzidas dimensões, mas contém todo o material necessário para o bom funcionamento das aulas de Educação Física. Relativamente à Escola Secundária Campos Melo possui um pavilhão e um ginásio cobertos para o funcionamento das aulas, assim como, tem à disposição todo o tipo de material para todas as unidades didáticas. Outro dos aspetos positivos é o facto de não haver divisão de espaço com outras turmas. Este conhecimento das infraestruturas é essencial na elaboração do planeamento anual de turma e na organização da sequência de ensino das diferentes unidades didáticas. O facto de não haver partilha de espaço com outras turmas é um fator essencial no planeamento da aula e dos conteúdos a abordar nas diferentes unidades didáticas. Neste sentido, as duas escolas possuem equipamentos e instalações desportivas para que o professor tenha as melhores condições de trabalho ao nível da organização dos exercícios e da aula no geral. A Escola Secundária Campos Melo possui uma variedade e quantidade enorme de material para as aulas de Educação Física, ao nível de bolas para todas as unidades didáticas, coletes, cones, tabelas, cestos de Corfebol, escadas de agilidade, fitas de Tag-Rugby, equipamentos de orientação e exploração da natureza, bolas medicinais, colchões, tapetes gímnicos, trampolins, entre outros.

A Escola Secundária Campos Melo, na disciplina de Educação Física, organiza o seu planeamento anual de turma seguindo o modelo tradicional ou modelo de ensino por blocos. Assim, planeiam-se um conjunto de aulas da mesma modalidade em que os conteúdos a abordar e a sequência das unidades didáticas são determinados pela rotação dos espaços (pavilhão e ginásio). Neste sentido, cada unidade didática possui os seus próprios objetivos e aquisições que não são mais abordadas no restante ano letivo nas outras modalidades. Apesar disso, a condição física foi um conteúdo a abordar e a desenvolver em todas as aulas. Outro dos aspetos tidos em conta foi a caracterização das turmas em que o professor estagiário esteve envolvido. Neste sentido, o número de alunos por turma e as características motoras e sociais de cada um foram aspetos a considerar. Assim, à exceção do 10º ano de escolaridade, todas as outras turmas tinham um número aceitável e equilibrado de alunos que permitiam uma boa distribuição de feedback e facilitavam a intervenção, a explicação dos exercícios e o controlo da aula. Relativamente ao 10º ano de escolaridade, a quantidade de alunos (30 alunos inscritos na disciplina) foi uma desvantagem pois dificultava a abordagem de alguns conteúdos mais específicos de cada modalidade, nem sempre o controlo da aula era mantido e dificultava a transmissão de feedback de igual forma por todos os alunos, assim como, promove a indisciplina e os comportamentos desviantes. Relativamente às características

sociais, que influenciam o comportamento e a atitude na aula, a turma do 3º ciclo (8º ano) foi a de mais difícil gestão, umas vezes por desinteresse e falta de motivação dos alunos e outras por mau comportamento. Como se constatou através da relação com outros professores do conselho de turma, eram alunos com condições socioeconómicas baixas e situações familiares complicadas.

Em relação ao 2º ciclo, apesar de ter sido uma curta experiência pois apenas foram lecionadas 3 aulas, foi uma experiência bastante positiva e enriquecedora pois, para além de ser uma escola privada com diferentes regras e diferentes funcionamentos em relação à escola pública, possui crianças de idade e características motoras diferentes à do 3º ciclo e secundário. Essas diferenças implicam, por parte do professor, outros comportamentos, outras atitudes e diferentes estratégias e metodologias de ensino. Neste sentido, as maiores dificuldades ao nível da intervenção foram sentidas em momentos de transição de exercícios e explicação do mesmo.

No pavilhão, a unidade didática lecionada ao 8º ano foi o Badminton. Tentou-se sempre aulas dinâmicas com situações de jogo constantes e poucas paragens, no sentido de motivar os alunos e de manter o interesse na aula. Inicialmente, o tempo de explicação do exercício era demasiado extenso, o que provocava sempre distrações e dava abertura a maus comportamentos e desestabilização de aula. Após alguns conselhos da orientadora da escola conseguiu-se melhorar esse aspeto e, conseqüentemente, melhorar o funcionamento das aulas. Relativamente à unidade didática de Ginástica de Aparelhos no mesmo ano de escolaridade, a organização de aula foi semelhante ao longo de toda a unidade didática e teve um resultado positivo face ao planeamento e cumprimento dos objetivos pré-definidos. Foram aulas em sistema de estações em que cada estação era de curta duração (não mais que 3 minutos). Isto provocava uma constante mudança de tarefa e aulas dinâmicas e ativas. Excetuando um ou outro momento pontual, não houve grandes problemas na concretização e intervenção nestas aulas.

Relativamente ao 10º ano, o excesso de alunos na turma obrigou a um planeamento constante e a um diálogo permanente com a orientadora da escola. Os alunos demonstraram-se interessados, dedicados, motivados e com vontade de aprender. Em relação à intervenção tentou-se sempre uma organização de aula em que todos estivessem em empenhamento e aprendizagem motora. Numa turma com uma grande quantidade de alunos, uma das dificuldades passa por proporcionar um feedback equitativo a todos os alunos. Outra das dificuldades sentidas passou pela colocação de voz e o posicionamento correto do professor na aula. Para melhorar isso, todas as reuniões efetuadas pós-aula com o colega de estágio e orientadora foram imprescindíveis na preparação e intervenção da aula seguinte. Em turmas de elevado número de alunos é importante criar rotinas ao nível da parte inicial da aula e fomentar regras de comportamento nas primeiras aulas do ano letivo. Neste sentido, a explicação clara e precisa dos objetivos e exercícios na parte inicial da aula são essenciais

para o bom funcionamento do restante tempo de aula. As aulas no ginásio eram dedicadas à ginástica (solo, aparelhos e acrobática). As unidades didáticas das diferentes vertentes da ginástica requerem um acompanhamento individual permanente por razões de segurança. Nesse sentido, o colega de estágio e a orientadora entrevistam ativamente em grande parte das aulas fornecendo feedback e garantindo a segurança de todos os alunos nos diversos aparelhos. Em termos de unidades didáticas, a mais difícil de lecionar foi o Corfebol pois não havia um conhecimento profundo da modalidade ao nível do conhecimento das regras, metodologias de ensino e alguns possíveis exercícios. Com esta turma foi criada uma maior relação de amizade e respeito entre todos relativamente às restantes turmas onde foram lecionadas aulas e verificou-se um grande aumento de afinidade e confiança entre professor e alunos que ajudou muito no controlo e organização das aulas.

No 12º ano, à semelhança do 10º ano, o conhecimento da modalidade de Tag-Rugby e das suas regras foi a maior dificuldade. Sendo alunos mais velhos e com um nível de maturação mais elevado, a situação de jogo formal foi a estratégia mais utilizada ao invés de exercícios mais analíticos. Isto não quer dizer que não haja feedback e variantes/condicionantes que possam alterar o normal funcionamento do jogo. Em relação às aulas no ginásio na unidade didática de Ginástica Acrobática, os alunos tinham toda a liberdade para trabalhar pois o objetivo final era a construção de uma coreografia em grupos de 6/7 elementos. Como em anos anteriores já tinham abordado esta unidade didática (ginástica acrobática), foi apenas uma questão de juntar ideias entre si, cooperarem uns com os outros e adaptarem-se às características físicas de cada um para definirem figuras, bases e volantes.

Em termos avaliativos, todos os alunos mantiveram ou subiram a nota final de período não se registando negativas em nenhuma turma ao longo dos três períodos. Na generalidade das turmas as notas finais de período situaram-se entre os 16 e os 20 valores no ensino secundário e uma classificação entre 3 e 5 no 3º ciclo do ensino básico.

3.2. Área II - Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

Segundo a Direção Geral de Educação (2017), “O Desporto Escolar visa promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa”. No Decreto-Lei nº95/91 publicado em Diário da República pode constatar-se que o Desporto Escolar carece de tratamento próprio pois trata-se de uma atividade de complemento curricular, logo deve ser desenvolvido tendo como base os princípios próprios que orientam o quadro teórico, pedagógico e organizacional presentes na Lei de Bases do Sistema Educativo e Lei de Bases do Sistema Desportivo. O mesmo documento refere que o Desporto Escolar deve promover a saúde e condição física e a educação moral, intelectual e social dos jovens, respeitando o direito à individualidade e à diferença. O Desporto Escolar deve ser um sector autónomo do sistema desportivo, contudo pode estabelecer ligações com clubes ou federações desportivas, pode e deve interligar-se com a disciplina de Educação Física. O documento refere ainda que o Desporto Escolar deve basear-se num sistema aberto de modalidades e de práticas desportivas que serão organizadas integrando as dimensões da atividade, como o treino, a recreação e a competição. Refere também que a oferta formativa deve ter em conta as características específicas de cada região.

Ao nível do Desporto Escolar, a Escola Secundária Campos Melo possui quatro grupos-equipa (Natação, Badminton e Basquetebol feminino e masculino) em que qualquer aluno pode treinar, embora a inscrição em competições oficiais esteja dependente do seu escalão. A nossa participação centrou-se na modalidade de Basquetebol Feminino e Masculino, no escalão de Juvenis (15 a 18 anos). Os treinos eram às segundas, terças e quartas-feiras no pavilhão da Escola Secundária Campos Melo em diferentes horários para possibilitar a todos os alunos oportunidade de pertencer ao grupo-equipa. Foi uma participação passiva ao nível da intervenção pois o planeamento foi realizado pela professora responsável pela modalidade que, neste caso, era a orientadora de estágio da escola. Embora na maioria das sessões estivéssemos apenas em observação, foram orientados alguns treinos em conjunto com o colega de estágio. Em termos de organização dos treinos, o basquetebol feminino ocupava metade do pavilhão e o masculino a outra metade realizando exercícios táticos e movimentações ofensivas/defensivas mais específicas. Para além da observação e intervenção em alguns treinos, ocorreu uma participação ativa nos momentos competitivos principalmente ao nível da organização do evento. Em termos competitivos a equipa masculina da Escola Secundária Campos Melo realizou jogos contra a Escola Secundária Frei Heitor Pinto e Escola Secundária do Fundão, classificando-se em 2º lugar no final do campeonato. A equipa

feminina realizou jogos em casa e fora contra a Escola Secundária do Fundão, Escola Secundária de Alcains e Escola Secundária Nun'Álvares da cidade de Castelo Branco, classificando-se em 3º lugar. Além desta modalidade, assistimos ainda a alguns treinos do grupo-equipa de Badminton orientados por outro docente do grupo de Educação Física e participamos na organização do evento escolar do grupo-equipa de Natação e de Badminton.

Organizamos algumas atividades no âmbito do Desporto Escolar, tais como: o corta-mato escolar (fase escolar), o mega sprinter (fase de escola), o torneio de Basquetebol 3x3, o torneio de raquetes e um evento de habilidades técnicas de Basquetebol denominado "All Star ESCM".

3.2.2 Ação de Intervenção na Escola

Em relação às restantes atividades desenvolvidas na comunidade escolar evidenciamos a nossa participação no Dia Mundial da Alimentação. Esta atividade, no âmbito do Projeto de Educação para a Saúde (PES), tinha como objetivo principal a divulgação da necessidade de uma alimentação saudável. Para aferir a condição física e estado de saúde, esta actividade foi aberta a toda a comunidade escolar através da realização dos testes abaixo mencionados fora do horário lectivo, tendo uma participação bastante grande e inesperada devido ao horário (horário laboral) em que foi praticada a atividade. Todos os participantes da comunidade escolar (pais, encarregados de educação, docentes, funcionários e alunos) foram submetidos a medições antropométricas (peso, altura) e ao registo da frequência cardíaca e da tensão arterial. No âmbito do mesmo projeto foram abordados nas aulas alguns temas sobre alimentação saudável e mitos e factos acerca da sexualidade. Nesta actividade todos os alunos participaram e gostaram da experiência demonstrando abertura para falar de assuntos mais sensíveis. Ainda no mesmo projeto, o grupo de estágio tinha uma hora letiva destinada à prática de atividade física dirigida para os alunos que não atingiam a zona saudável na bateria de testes do FITEscola. Foi uma iniciativa que alcançou resultados práticos bastante positivos pois permitiu aos alunos a prática de atividade física personalizada e direcionada às suas necessidades ao nível do treino de força, resistência e coordenação motora. Ao longo do ano, estas sessões permitiram aos alunos que participavam nelas um aumento de motivação extra para as aulas de Educação Física e uma melhoria na avaliação da aptidão física. Os alunos foram selecionados e aconselhados pelo professor para participar nesta atividade com base na avaliação diagnóstica da aptidão física realizada no 1º período escolar, contudo, esta atividade foi aberta a qualquer aluno da comunidade escolar. Com esta actividade pretendeu-se criar hábitos de prática regular de exercício físico.

No âmbito do aniversário da escola o grupo de estágio organizou, em conjunto com o grupo de Matemática, um "Peddy Paper" pela cidade acompanhando e ajudando os alunos. Esta foi uma actividade mais lúdica organizada pela escola que teve como objectivo a

interdisciplinaridade pois conseguiu-se aliar a prática de exercício físico (caminhada) com conhecimentos matemáticos (cada grupo tinha de completar um exercício matemático em cada ponto intermédio). De salientar a participação ativa de todos os alunos da escola de todos os anos de escolaridade.

As actividades do Desporto Escolar descritas na secção acima também foram uma importante integração e intervenção no âmbito escolar.

3.2.3 Reflexão global sobre a Área II

Tanto o Desporto Escolar como as demais atividades e iniciativas em que participamos foram um meio de integração na escola e uma forma de conhecer melhor a comunidade docente. Através destes eventos, a afinidade com os alunos tornou-se maior e a integração na comunidade educativa foi facilitada.

Segundo o programa do desporto escolar para o quadriénio 2017-2021, a missão do desporto escolar passa pelo estímulo da prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. Os objetivos para os grupos-equipa da escola (natação, basquetebol e badminton) passavam pela criação de hábitos desportivos regulares, aprofundar os conhecimentos retidos nas aulas de Educação Física (à exceção da natação) no sentido de um melhor conhecimento técnico e tático da modalidade, possibilitar competição, fomentar o fair-play desportivo nas vitórias e nas derrotas, melhorar a aptidão física do aluno ao nível da força, resistência e coordenação motora, possibilitar relação com o outro e interações sociais, assim como, a criação de um espírito de grupo e trabalho de equipa. Perante estes objetivos, o balanço final do ano letivo é bastante positivo quer a nível da adesão aos treinos do desporto escolar, quer em relação à concretização dos objetivos de natureza física, motora e competitiva. Esta concretização dos objetivos pôde ser comprovada na melhoria da aptidão física dos alunos, participações constantes em competições distritais e nacionais com a obtenção de algumas medalhas e proporcionou aos alunos um conjunto de experiências sociais e competitivas enriquecedoras. As atividades do Desporto Escolar foram mais uma experiência gratificante neste estágio pois foi possível aprender uma forma de leccionação mais direccionada para o treino e organização tática, ao mesmo tempo, que se interagiu com jovens de todas as idades e com as mais diversas características, ao nível das habilidades técnicas e condições socio-afetivas e económicas.

Os eventos fora da escola foram também um importante auxílio pois houve uma interacção com outros profissionais da área que proporcionaram outro tipo de conhecimentos, experiências e trocas de ideias sobre o estado atual da disciplina de Educação Física. Estas deslocações para fora da escola para as mais variadas atividades deram ao professor

estagiário responsabilidade acrescida, no sentido em que lidava com os alunos fora do contexto da escola.

O projeto PES (Projeto Educacional para a Saúde) foi muito importante ao nível da aquisição de outros conteúdos relacionados com a alimentação saudável e sexualidade pois são temas que o professor de Educação Física deve dominar no sentido de aconselhar e esclarecer os alunos.

3.3 Área III - Relação com a Comunidade

3.3.1 Acompanhamento da Direção de Turma

Sendo a orientadora de estágio da escola diretora de turma foi possível perceber e compreender ao longo do ano as funções e competências de um diretor de turma. Assim, o primeiro contacto com este tema estabeleceu-se na reunião geral de diretores de turma que ocorreu antes do início do ano letivo, onde foram enunciados alguns tópicos importantes do regulamento interno da escola e dos deveres do diretor de turma. É importante o diretor de turma ter um conhecimento profundo sobre os alunos que constituem a sua direção de turma nos aspetos familiares, os seus hábitos de vida e vida social.

A nível regulamentar, e segundo o artigo 47º do Regulamento Interno da Escola Secundária Campos Melo, as principais funções do diretor de turma são: Coordenar as atividades decorrentes das competências próprias do conselho de turma; Coordenar e desenvolver o plano de trabalho elaborado pelo conselho de turma; Conhecer e manter atualizado o processo individual do aluno; Assegurar a articulação entre os professores da turma e os alunos, pais e encarregados de educação; Comunicar aos pais, ou encarregados de educação, as faltas para as quais não foi apresentada ou não foi aceite justificação; Coordenar, em colaboração com os docentes da turma a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno; Articular as atividades da turma com os pais e Encarregados de Educação, promovendo a sua participação; Promover um acompanhamento individualizado dos alunos, divulgando junto dos professores da turma a informação necessária à adequada orientação educativa dos mesmos; Coordenar o processo de avaliação dos alunos; Propor à direção, na sequência de decisão do conselho de turma, medidas de apoio educativo adequadas; Apreciar ocorrências de carácter disciplinar, decidir a aplicação de medidas imediatas no quadro das orientações do conselho pedagógico em matéria disciplinar e propor ao Diretor a aplicação das medidas delineadas pelo conselho de turma.

Esta experiência passou pela observação de todas as reuniões de conselho de turma e reuniões com pais e encarregados de educação. Nas reuniões de conselho de turma foram discutidos assuntos relacionados com a avaliação sumativa de cada aluno, problemas disciplinares, problemas familiares e evolução da aprendizagem do aluno e da turma em cada disciplina. Nas reuniões com pais e encarregados de educação, o diretor de turma fornecia informações relativas a atividades desenvolvidas pela escola, informações sobre o estado da turma ao nível da sua atitude e comportamento e entrega das avaliações finais de cada período. Através da vivência prática na escola, considera-se que o diretor de turma está rodeado de trabalho burocrático em que é necessário despende muito do seu tempo, contudo é um elemento-chave no bom funcionamento da comunidade educativa.

3.3.2 Ação de Integração com o Meio

No decorrer do ano lectivo, muitas são as ligações que se criam com toda a comunidade escolar e foi possível perceber a importância de todos para o bom funcionamento da instituição em prol dos seus alunos. Neste sentido e, com a constante interação com alunos, professores e funcionários foi possível criar laços de amizade fora do contexto de sala de aula contribuindo para o bom ambiente entre todos. O jantar de Natal organizado pela escola foi um dos eventos importantes para uma boa relação com os outros docentes, sendo possível conversas informais fora do contexto da escola e do ensino.

Para o dia mundial da alimentação saudável, foi entregue ao grupo de estágio a responsabilidade de recolher alguns dados acerca do peso, altura, tensão arterial, % de massa gorda e Índice de Massa Corporal. O público-alvo foi toda a comunidade educativa, ou seja, professores, alunos, funcionários, pais e encarregados de educação.

A atividade do “Amigo Invisível” foi organizada pelo grupo de Educação Física em que o público-alvo eram todos os professores e funcionários da escola. Uma atividade que tinha como objetivo o convívio entre todo o pessoal docente e não docente que consistia na entrega de lembranças/prendas simbólicas, de forma anónima, ao “amigo invisível”. A atividade terminava quando cada indivíduo descobrisse quem lhe endereçava esses presentes.

Relativamente ao grupo de Educação Física, os constantes convívios fora da escola foi uma importante forma de integração no grupo e de conhecer melhor cada membro do grupo e as suas experiências de vida. Esta simpatia e amizade criadas foram fundamentais para a integração no meio escolar durante o estágio. A relação com outros docentes, principalmente com docentes da mesma área, possibilitou uma troca de ideias e conhecimentos acerca de metodologias e estratégias de ensino nas aulas que foram muito importantes na condução e organização das aulas. A relação com alunos fora do contexto de aula foi fundamental, no sentido em que possibilitou outro tipo de conversas, sustentando a amizade e o respeito

criados na sala de aula. Em suma, toda a comunidade escolar integrou e ajudou durante este ano de estágio, facilitando e motivando para a realização deste estágio.

3.3.3 Estudo de turma

O estudo de turma foi realizado através de uma ficha biográfica preenchida pelos alunos no primeiro dia de aulas da disciplina. Assim, foi possível ter uma primeira impressão acerca do tipo de jovens a que se lecionaria as aulas. Essa ficha biográfica continha dados acerca da data de nascimento, residência atual, situação profissional dos pais, agregado familiar, situação escolar do aluno (horas e local de estudo e retenções), atividades extracurriculares, transporte casa-escola e escola-casa, carreira profissional desejada e eventuais problemas de saúde. Este tipo de informações demonstrou-se útil no sentido em que acelerou o processo de integração e relação com os alunos de todas as turmas. À exceção da turma efectiva (10º ano), todas as outras turmas não necessitaram desta ficha biográfica pois já a tinham preenchido aquando o primeiro ano de leccionação da professora orientadora. Através deste estudo de turma foi possível conhecer algumas características pessoais e familiares de cada aluno que ajuda o professor a compreender e decidir qual a melhor forma de interação com cada aluno e analisar as atitudes e comportamentos do mesmo de acordo com o estudo individual de cada aluno. Ao nível da intervenção, este conhecimento da turma ajuda-nos a identificar jovens de características socioeconómicas desfavoráveis e proporcionar-lhes um outro tipo de acompanhamento no decorrer das aulas. Esta identificação das características sociais do aluno torna-se fundamental pois influencia o comportamento do professor diante desse aluno, ao nível da explicação dos exercícios ou da forma como se aborda esse aluno por algum problema disciplinar. Este estudo de turma deve ser feito por todos os professores independentemente da disciplina que leciona.

No caso específico da Educação física, o conhecimento do historial médico e desportivo é essencial na preparação das aulas e dos exercícios. Algum problema médico pode comprometer a participação do aluno numa unidade didáctica ou no normal funcionamento da aula de Educação Física. Neste sentido, devemos conhecer o aluno dentro e, principalmente, fora do contexto escolar pois isso vai ajudar-nos na compreensão do comportamento do aluno e na forma de agir sobre esse mesmo comportamento. Neste sentido, os alunos da turma do 10º ano de escolaridade nasceram entre 2000 e 2001 e residem todos no concelho da Covilhã. Na maioria dos casos têm uma situação familiar estável e todos têm computador e internet em casa. Dos 30 alunos, 18 frequentavam a Escola Secundária Campos Melo no ano lectivo transacto. Apenas 3 dos alunos referiram a Educação Física como disciplina preferida e 1 deles referiu-a como sendo a que mais dificuldade lhe traz. O quarto, a sala e a biblioteca são os locais de estudo em casa e na escola, respetivamente, mencionados. Nesta turma, 10 alunos possuem o subsídio escolar e 4 recebem apoio pedagógico na escola. 13 dos alunos pratica desporto federado e 15 deslocam-se de transporte público para a escola sendo, em

média, o tempo de percurso 20 minutos. Neste estudo de turma, 11 alunos revelaram problemas de saúde ao nível de asma, baixa tensão, alergias e problemas físicos não impeditivos de realizar aulas de Educação Física.

4. Reflexão Final

Como reflexão final acerca desta nova experiência pessoal e profissional, só pode ser feito um balanço positivo e muito enriquecedor a todos os níveis e nas três áreas abordadas neste relatório de estágio. Para este balanço muito positivo contribuiu muito a ajuda e a integração nesta instituição de muita qualidade e de valor reconhecido, de todas as pessoas envolvidas no dia-a-dia da instituição e que contribuem para o bom funcionamento da mesma. A expectativa era muito grande e esperava-se um trabalho árduo pela frente. Essa mesma expectativa aumentou quando foi conhecida a distribuição das turmas, nomeadamente a turma onde lecionaria durante todo o ano letivo. No primeiro impacto, leccionar aulas a 30 alunos foi uma grande preocupação.

Relativamente aos planos anuais das turmas lecionadas esse foi um documento elaborado pelo professor estagiário ao nível da organização da sequência das unidades didáticas previstas para cada ano de escolaridade, tendo em conta a rotação dos espaços e da altura do ano em que se previa leccionar cada unidade didática. Por exemplo, as unidades didáticas que tinham contacto direto da bola com as mãos foram lecionadas fora do período de inverno pois as temperaturas baixas podiam ser um fator condicionante no desempenho do aluno. Todo o planeamento de aulas e conteúdos abordados tiveram como base o programa nacional de Educação Física para cada modalidade, o número de aulas disponíveis e os objetivos definidos para cada nível de execução. Os planos de aula eram enviados previamente à orientadora da escola e eram comentados e corrigidos, caso necessário. As reuniões pós-aula acerca da intervenção tornaram-se fundamentais na evolução do professor estagiário. Uma das grandes dificuldades encontradas foi a ausência de conhecimento de algumas unidades didáticas a nível das suas regras e fundamentos técnicos e táticos de jogo.

Ao nível da intervenção foram adotados alguns estilos de ensino consoante o conhecimento e as características de cada turma. Assim, no 8º ano, o estilo de ensino por comando foi o mais utilizado devido à grande probabilidade de ocorrência de problemas disciplinares. Nesta turma, optamos por ser o professor estagiário a conduzir a aula e a determinar os exercícios na sua intensidade e duração. Nas restantes turmas, o estilo de ensino inclusivo foi o mais utilizado. Neste caso, o professor estagiário definiu os exercícios, contudo possibilitava-se diferentes níveis de consecução da tarefa. Neste estilo, os alunos executam e avaliam a sua tarefa, podendo propor-se a um nível mais elevado de desempenho.

Relativamente à avaliação, como consta na área I deste documento, a avaliação diagnóstica foi realizada em todos os anos de escolaridade na primeira aula de cada unidade didática através de ficha própria elaborada pelo professor. Sendo uma unidade didática lecionada durante cerca de 10 aulas, o professor avaliava formativamente os alunos na 4ª ou 5ª aula, registando aspetos positivos e negativos do cumprimento dos objetivos gerais e específicos de cada turma. Esta avaliação servia, essencialmente, para o professor perceber se a sua metodologia de ensino estava a ser a adequada para o cumprimento dos conteúdos de cada unidade didática. A finalizar cada unidade didática, foi realizada a avaliação sumativa. Nesta avaliação o professor deve considerar que, essencialmente na disciplina de Educação Física, a avaliação é contínua e deve ter em conta a evolução do aluno registada no decorrer da unidade didática. Assim sendo, em todas as turmas os alunos evoluíram de forma positiva. Em suma, pensamos que os objetivos definidos inicialmente para cada unidade didática e para o ano letivo em si foram atingidos tanto da parte do estagiário como da parte dos alunos, verificando-se isso nas avaliações sumativas realizadas no final de cada unidade didática.

Em relação ao desporto escolar, nomeadamente o grupo-equipa feminino e masculino de Basquetebol, um dos objetivos para a competição era conseguir o apuramento para a fase nacional. Esse objetivo não foi conseguido. Os restantes objetivos passavam pelo aumento do número de alunos inscritos no desporto escolar, melhoria da condição física, melhoria dos conhecimentos técnicos e táticos da modalidade, manutenção de um estilo de vida saudável e prática desportiva regular. Todos estes objetivos foram conseguidos. Face à indisponibilidade de alguns alunos treinarem no dia destinado ao desporto escolar, o grupo de estágio e os professores responsáveis pelos grupos-equipa de basquetebol decidiram aumentar a carga horária do desporto escolar e possibilitar a todos os alunos a competição e os treinos. Este fator foi essencial para o aumento do número de alunos inscritos e para o cumprimento dos restantes objetivos. Em relação às provas de atletismo, nomeadamente a fase distrital do corta-mato, mega-sprinter e mega quilómetro, a Escola Secundária Campos Melo obteve muitas medalhas e participações em fases regionais e nacionais. Constitui-se assim um marco importante na época desportiva do desporto escolar.

A participação em atividades fora do contexto de aula, como o Projeto de Educação para a Saúde nas suas várias vertentes, tornaram-se muito importantes para o aumento do conhecimento em aspetos relacionados com alimentação saudável e sexualidade. Foram atividades com bastante participação quer de alunos, quer de professores. Assim sendo, os objetivos desta atividade foram atingidos na plenitude. Este tipo de eventos e atividades possibilitaram ao estagiário uma integração mais rápida dando motivação para continuar a desenvolver um bom trabalho, especificamente na área da Educação Física.

Em relação ao acompanhamento da direção de turma e à relação existente entre o diretor de turma e os pais/encarregados de educação considera-se que, embora o trabalho burocrático

em excesso, os objetivos foram cumpridos e não houve qualquer tipo de problemas no fornecimento e trocas de informações com a comunidade educativa.

Acerca deste estágio, o balanço só pode ser muito positivo, pois constituiu uma preciosa ajuda e complemento nas referências teóricas que foram abordadas e adquiridas nas diversas unidades curriculares da licenciatura em Ciências do Desporto e Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário. No geral, esta nova experiência aumentou os conhecimentos académicos, sobretudo a nível prático, constituindo uma mais-valia na formação académica, especificamente ao nível da educação e do ensino. Isto só foi possível devido á quantidade e diversidade de atividades desenvolvidas neste ano-letivo que aumentaram o leque de experiências vivenciadas.

A nível pessoal e sociocultural foi enriquecedor pois o estagiário tem de lidar com diferentes tipos de crianças, com diferentes personalidades e modos de ser e agir e com diferentes níveis de motivação e empenho que requeriam diversificados tipos de intervenção e apoio. O cumprimento de todos os objetivos definidos com sucesso traduziu-se num sentimento de missão cumprida e congratulamo-nos pelo facto de ter contribuído para o desenvolvimento motor, psico-motor e cognitivo de cada aluno. No futuro esperamos que se possa aplicar, a nível profissional, os conhecimentos detidos deste ano de estágio através da vivência prática na comunidade escolar e da relação com a mesma com o objectivo principal de proporcionar uma educação correta a todos os jovens.

CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação pedagógica

1. Introdução

A evolução do nível socioeconómico das populações, o desenvolvimento da tecnologia e a globalização dos mercados traduziram, com o passar dos anos, melhores condições de vida às populações. Apesar deste facto, este constante desenvolvimento (principalmente no aspeto da alimentação) leva a que os níveis de aptidão física diminuam. Assim sendo, esta torna-se uma temática problemática sobretudo quando nos referimos às populações mais jovens.

Para Malina (1998), os hábitos de atividade física desenvolvidos durante a infância mantêm-se e desenvolvem-se durante a adolescência e a vida adulta. Segundo o mesmo autor, os mais ativos são os mais aptos fisicamente e que a relação é causal, reforçando que a aptidão física desenvolvida durante a infância caminha pela adolescência até à idade adulta. Para Caspersen, et al. (1985), a aptidão física define-se como a capacidade de realizar as atividades físicas sendo dependentes de características inatas e/ ou adquiridas por um indivíduo. Sendo a aptidão física um fator que se relaciona com a saúde de cada indivíduo, Bouchard et al. (1994) define a aptidão física como a capacidade das pessoas realizarem esforços físicos que garantam a sua sobrevivência em boas condições no ambiente em que vivem. Se relacionarmos o conceito de aptidão física com a escola, Ferreira (1992) defende que a escola não é um espaço apenas para transmitir conteúdos, mas também para criar hábitos e desenvolver atitudes. Neste sentido, Powell & Dysinger (1987) afirmaram que muito embora ainda sejam desconhecidos os fatores determinantes de uma vida ativa fisicamente, as participações no desporto escolar e aulas de Educação Física durante a infância e adolescência são frequentemente mencionadas como fatores de promoção de um estilo de vida ativo na vida adulta. Reforçando esta ideia, Demarco e Sidney (1989) recomendam que as escolas devem desenvolver e estimular atividades aeróbicas, a recreação/lúdico, o jogo e a explicação das vantagens da atividade física regular. Para Salgueiro (2013), ter noção dos hábitos de atividade física em crianças é um dos pontos de partida para poder intervir adequadamente em estratégias preventivas pois caminhamos para uma sociedade cada vez mais exigente e desenvolvida em que o grau de instrução académico de um indivíduo se torna cada vez mais importante. Para o mesmo autor, o sucesso escolar constitui, para as famílias, uma fonte de preocupação fundamental no desenvolvimento de crianças e jovens, originando uma pressão social para a valorização extrema das classificações escolares que podem dar acesso aos cursos de maior relevância no ensino superior. Atualmente, a literatura (nas mais variadas áreas do saber) aponta diversos fatores e variáveis para justificar o sucesso e o insucesso escolar. Neste sentido, a cultura, os processos de socialização com a família e a

comunidade, a relação interpessoal do aluno na escola e as características pessoais do aluno e do professor são os fatores mais salientados. Para Gomes (1987), a investigação sociológica tem demonstrado que as taxas de insucesso escolar são mais elevadas, e de forma bem diferenciada, em alunos pertencentes aos sectores sociais desfavorecidos. Para o mesmo autor, o insucesso escolar neste sector explica-se por uma inadequada socialização familiar, nomeadamente baixas aspirações e expectativas de sucesso na escola. Em décadas passadas, o sucesso escolar estava muitas das vezes relacionado com a “inteligência” do aluno; atualmente reconhece-se que “nem todos os alunos bem sucedidos na escola possuem boas capacidades intelectuais e, por outro, nem todos os alunos com insucesso são portadores de dificuldades cognitivas” (Roazzi, Spinillo, & Almeida, 1991). Como referido anteriormente, é nas populações mais jovens que deve ser inculcado um estilo de vida saudável e hábitos desportivos regulares. Neste sentido, a escola no geral e a Educação Física e o Desporto Escolar em particular são essenciais no aumento dos níveis da aptidão física. Assim, o objetivo desta investigação é verificar se os níveis de aptidão física de alunos do ensino secundário do curso de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária Campos Melo se relacionam com o sucesso escolar dos mesmos.

2. Método

2.1. Amostra

A amostra foi composta por 45 alunos, dos quais 23 são do sexo feminino e 22 são do sexo masculino com idades compreendidas entre os 15 e 18 anos, provenientes de duas turmas do curso de Ciências e Tecnologias da mesma instituição escolar. Como critério de exclusão definiu-se a existência de incapacidade/problemas físicos para realizar todos os procedimentos da bateria de testes do FITEscola. O estudo foi autorizado previamente pela direção da escola tendo em vista o fornecimento e utilização dos dados da aptidão física e do sucesso escolar dos alunos integrados no estudo.

2.2. Instrumentos e Procedimentos

Relativamente aos dados da aptidão física, estes foram recolhidos em contexto de aula de Educação Física pelo docente e o grupo de estágio durante a aplicação de uma bateria de testes de aptidão física (FITEscola), recorrendo-se à observação direta e registo consequente dos resultados. A média aritmética das classificações finais foi recolhida junto da docente

titular de ambas as turmas com autorização prévia do conselho diretivo da Escola Secundária Campos Melo.

Para a recolha de dados antropométricos recorreu-se a uma balança Tanita BC-601, para aferir os valores do peso e da % Massa Gorda, e a uma fita métrica para avaliar a altura dos sujeitos (junta a uma parede). O Índice de Massa Corporal foi calculado através da fórmula matemática da razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em m; kg/m^2). A avaliação da aptidão física recorreu aos protocolos da bateria de testes do FITEscola que pode ser consultado na plataforma online do programa (consta na bibliografia). Com efeito, e no que se refere à aptidão aeróbia ($\text{VO}_2\text{máx}$), procedeu-se à realização do teste da milha que consiste no cumprimento de uma distância (1609m) no menor tempo possível. Para a força muscular os dados foram recolhidos através do teste de extensão de braços e do teste de abdominais. Para a componente da flexibilidade recorreu-se ao teste “senta e alcança”.

2.3. Análise Estatística

A recolha dos dados de aptidão física foi feita presencialmente nas aulas cumprindo com o protocolo da bateria de testes do FITEscola. Após essa recolha, os dados foram transferidos para uma grelha do Microsoft Office Excel (2010) devidamente formatada para o efeito. Após isso, realizou-se um tratamento estatístico dos dados utilizando o software SPSS.v. 25. Neste programa utilizaram-se técnicas estatísticas descritivas como a média e desvio padrão e o teste de correlação de Pearson (r).

3. Resultados

Nesta secção apresentamos todos os resultados decorrentes da análise estatística realizada.

Na tabela 11 caracterizamos a amostra no que se refere aos valores médios dos parâmetros antropométricos avaliados.

Tabela 11 - Caracterização antropométrica da amostra (média e desvio padrão)

Género	N	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC (kg/m^2)
Masculino	22	171,02 ± 5,48	63,84 ± 8,41	21,64 ± 2,31
Feminino	23	161,99 ± 5,36	60,51 ± 10,39	22,90 ± 3,69
Total	45	166,40 ± 7,04	62,14 ± 9,52	22,28 ± 3,12

Através da tabela 11 constatamos que a média de altura da amostra é de 166,4 cm, o peso médio é de 62,14 kg e o Índice de Massa Corporal da amostra de 22,28. No sexo masculino (22 sujeitos) a média de altura é de 171,02 cm com um peso médio de 63,84 kg e Índice de Massa Corporal de 21,64. No sexo feminino (23 sujeitos) a altura média é de 161,99 com um peso médio de 60,51 kg e Índice de Massa Corporal de 22,90.

Na tabela 12 apresentamos a média aritmética das variáveis da aptidão física e das classificações finais escolares.

Tabela 12 - Média aritmética das variáveis da aptidão física e da média das classificações finais escolares

Género	%MG	VO2máx	Extensões de braços	Abdominais	Flexibilidade MI direito	Flexibilidade MI esquerdo	Média Escolar
Masculino	9,6	48,3	23,3	41,3	26,2	27,2	13,9
Feminino	26,9	41,6	14,1	30,7	31,2	31,2	14,3

Na tabela seguinte apresentamos a correlação existente entre os parâmetros da aptidão física e a média aritmética das classificações finais escolares, considerando um intervalo de confiança de 95% e o valor de p inferior a 0,05.

Tabela 13 - Correlação existente entre os parâmetros da aptidão física e a média aritmética das classificações finais escolares (sucesso escolar)

Aptidão Física	Sucesso Escolar (Média)		
	r (♂)	r (♀)	r (Total)
% MG	-0,570**	0,141 ns	-0,04 ns
VO2máx	0,025 ns	0,073 ns	-0,04 ns
Abdominais	-0,292 ns	0,489*	0,052 ns
Flexões	0,127 ns	0,272 ns	0,129 ns
Flexibilidade MI direito	0,109 ns	0,463*	0,298*
Flexibilidade MI esquerdo	0,041 ns	0,482*	0,274 ns

Nível de Significância: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; ns - não significativo

4. Discussão dos Resultados

Nesta secção apresentamos a discussão dos resultados obtidos e uma comparação com a literatura e bibliografia existente de outros estudos de forma a fundamentar os resultados da tabela 12.

Na % Massa Gorda verificamos uma relação linear mais forte nos rapazes do que nas raparigas. Rogol *et al.* (2002) refere que o pico de velocidade de crescimento das raparigas (9 cm/ano) ocorre geralmente aos 13 anos de idade e o dos rapazes ocorre, geralmente, dois anos depois, em torno dos 14 anos de idade. Van Lenthe *et al.* (1996) num estudo com 79 rapazes e 98 raparigas referem que, em ambos os sexos, há uma associação positiva entre a velocidade do desenvolvimento pubertário e a obesidade, uma vez que os indivíduos com desenvolvimento pubertário mais rápido mostraram valores maiores de IMC. Neste sentido, Barbosa *et al.* (2005) referem que a diferença entre os sexos não se dá somente em relação à idade de ocorrência dos eventos puberais, mas também em função das modificações antropométricas e

de composição corporal características deste processo concluindo que em rapazes e raparigas ocorre um aumento da massa de gordura corporal, contudo, segundo Siervogel et al. (2000) esse aumento é mais lento nos rapazes pois é superado por um aumento de massa magra de gordura. Relativamente ao VO₂máx, os valores obtidos mostram que há uma relação linear quase nula (valores perto de zero), em ambos os sexos. Silva et al. (2015) contraria estes resultados referindo que dois dos fatores que foram associados a baixos níveis de performance aeróbia foram o sexo feminino e o insucesso escolar. Assim sendo, seria de esperar que o sexo masculino tivesse uma relação linear mais forte, em relação ao sucesso escolar, do que o sexo feminino. Relativamente à aptidão muscular (teste dos abdominais e extensão de braços) verificamos que os rapazes têm maior relação linear do que as raparigas. Na amostra total, há uma relação linear quase nula no teste dos abdominais e uma relação linear fraca no teste de extensão de braços. No estudo de Salgueiro (2013), alunos com melhores classificações apresentam um maior número de repetições em ambos os testes. Para Barbosa et al. (2007) este facto pode ser explicado pois alunos com melhores classificações escolares têm uma melhor perceção da gestão do esforço e do movimento a executar. A flexibilidade é o fator que, segundo os dados deste estudo, apresenta uma melhor correlação com o sucesso escolar, sendo o sexo feminino o mais relevante. Os resultados do estudo de Carvalho et al. (1998) confirmam esta tendência referindo que a flexibilidade global foi maior no sexo feminino principalmente nos movimentos de coluna, quadril e membros inferiores.

5. Conclusão

Os dados do presente estudo não nos permitem ter uma perceção global, de influência recorrente, acerca da relação entre a aptidão física e o sucesso escolar pois não foi um grupo acompanhado ao longo dos anos, logo só foi possível uma recolha de dados. Outro aspeto limitante do presente estudo é inequivocamente a sua amostra reduzida, não permitindo um estudo respeitante das diferenças esperadas pela idade e ciclo de estudos. Não obstante, os nossos resultados sugerem que não há uma relação forte e significativa entre a aptidão física e o sucesso escolar, embora sejam alunos aptos fisicamente. Assim sendo, procurou-se dar um pequeno contributo no desenvolvimento desta temática, apesar das grandes limitações científicas desta investigação. Futuramente sugerimos o aprofundamento desta temática, nomeadamente através de uma abordagem longitudinal e abarcando o sucesso escolar de disciplina e/ou grupos disciplinares isoladamente em diferentes ciclos de estudo e realidades educativas.

Bibliografia

Araújo, D. S. M. S. d., & Araújo, C. G. S. d. (2000). *Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 6(5), 194-203.

Barbosa, K. B. F., Franceschini, S. d. C. C., & Priore, S. E. (2006). *Influência dos estágios de maturação sexual no estado nutricional, antropometria e composição corporal de adolescentes*. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 6(4), 375-382.

Barbosa, T., Garrido, M., & Bragada, J. (2007). *Physiological Adaptations To Head-Out Aquatic Exercises With Different Levels Of Body Immersion*. *Journal of Strength and Conditioning*, 21 (4), 1255-1259

Betti, M., & Zuliani, L. R. (2009). *Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas*. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 1(1).

Bolhão, A. (2013). *Contribuição do estágio curricular para a formação acadêmica e profissional dos estagiários*. *Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre*

Bouchard, C., Shephard, R.J., & Stephens, T. The consensus statement. In. C. BOUCHARD; R.J. Shephard & T . Stephens (Eds.). *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement*. (pp. 7- 96). Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

Caspersen, C.J., Powell, K. E., & Christenson, G.M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-relates research*. *Public Health Reports*. (100)2, 172-9, 1985.

Carvalho, A., de Paula, K., A, Tânia., & Nóbrega, A. (1998). *Relação entre flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos*. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 4, Nº 1 - Jan/Fev.

Demarco, T., & Sidney, K. *Enhancing children's participation in physical activity*. *J Sch Health* 1989;59:337-40.

Enguita, M. F. (1989). *A face oculta da escola: educação e trabalho no capitalismo: Artes Médicas*.

Ferreira, N. T. *Imaginário social e educação*. Rio de Janeiro: Gryphus - Faculdade de Educação da UERJ, 1992.

Francisco, C. M., & Pereira, A. d. S. (2004). *Supervisão e sucesso do desempenho do aluno no estágio*. *Revista Digital, Buenos Aires*, 10(69).

Glaner, M. F. (2003). *Importância da Aptidão Física relacionada à saúde*. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*

- Gomes, C. A. (1987). *A interacção selectiva na escola de massas*. Sociologia, Problemas e Práticas, 3, 35-49.
- Luckesi, C. C. (1986). *Avaliação educacional escolar: para além do autoritarismo*. Revista de Educação AEC, 15(60), 23-37.
- Lüdke, M., & Mediano, Z. (1992). *Avaliação na escola de 1o. grau: uma análise sociológica*: Papyrus Editora.
- Malina, R.M. (1998). *Tracking of physical activity and fitness from childhood through adulthood*. Australian Conference of Science and Medicine in Sport.
- Martinek, T. (2005). *Project Effort and Community Youth Development*. Universidade do Porto.
- Noronha, M. d., & Noronha, Z. (1998). *Sucesso escolar*: Lisboa: Plátano Editora.
- Pires, M. A. G. (1991). *O insucesso escolar: estratégias de combate*.
- Powell, K., & Dysinger, W.,. *Childhood participation in organized school sports and physical education as precursors of adult physical activity*. Am J Prev Med 1987;3:276-81.
- Roazzi, A., Spinillo, G., & Almeida, L. (1991). *Definição e avaliação da inteligência: Limites e perspectivas*. In Leandro S. Almeida (Ed.), *Cognição e aprendizagem escolar*. Porto: Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Rocha-de-Oliveira, S. & Piccinini (2012). *Uma análise sobre a inserção profissional de estudantes de administração no Brasil*. RAM, Revista de Administração Mackenzie, 13 (2), pp. 44-75; • Ryan,
- Rogol AD, Roemmich JN, Clark PA. Growth at puberty. J Adolesc Health 2002; 31: 192-200.
- Rosado, António. *Conceitos Básicos de Pedagogia e Didáctica dos Desportos*. Retirado de <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/estilo05.pdf>
- G., Toohey, S. & Hughes, C. (1996). *The purpose, value and structure of the practicum in higher education: a literature review*. Higher Education, 31, pp. 355-377;
- Salgueiro, F. A. C. (2014). *A relação da aptidão física com o sucesso escolar: em alunos do 12º ano do curso de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária Emídio Garcia em Bragança*. Dissertação de Mestrado, Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Fernandes, M. A. C. (2013). *Efeitos do índice de massa corporal e aptidão aeróbia no rendimento escolar em alunos do 3º ciclo e ensino secundário*
- Saraiva, J. P., & Rodrigues, L. P. (2011). *Desenvolvimento motor e sucesso académico. Que relação em crianças e jovens?* Revista Portuguesa de Educação, 24(1).
- Siervogel, RM., Maynard, LM., Wisemandle, WA., Roche, AF., Guo, SS., Chumlea, WC., & Towne, B. *Annual changes in total body fat (TBF) and fat free mass (FFM) in children*

from 8 to 18 years in relation to changes in body mass index (BMI). The fels longitudinal study. Ann NY Acad Sci. 2000; 904: 420-3.

Silva, A. (2008). *Características do comprometimento de estagiários com organizações de trabalho*. Dissertação de Mestrado, Centro de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Silva, D., Goncalves, E., & Nunes, H. (2015). *Prevalence And Factors Associated With Low Aerobic Performance Levels In Adolescents: A Systematic Review*. Current Pediatric Reviews.

Van Lenthe FJ., Kemper, CG. & Van Mechelen, W. *Rapid maturation in adolescence results in greater obesity in adulthood: the Amsterdam growth and health study*. Am J Clin Nutr 1996; 64: 18-24.

Plataforma online do FITEscola. Retirado a 26 de setembro de 2017 de, <http://fitescola.dge.mec.pt/>

Direção Geral de Educação. Desporto Escolar. Retirado a 27 de setembro de 2017 de, <http://www.dge.mec.pt/desporto-escolar>

Escola Secundária Campos Melo. Retirado a 27 de setembro de 2017 de, <http://www.camposmelo.pt/>

Decreto-Lei nº95/91 publicado em Diário da República: recuperado de: http://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/dec_lei95_91_ef_de.pdf

Conselho Nacional de Professores de Educação Física. Programas e Metas de Aprendizagem para a Educação Física. Retirado a 28 de setembro de 2017, de <https://cnapef.wordpress.com/tag/cnapef/>

Projeto Educativo para o quadriénio 2014-2018 da Escola Secundária Campos Melo: recuperado, http://www.camposmelo.pt/index.php?option=com_sppagebuilder&view=page&id=13&Itemid=105

Regulamento Interno da Escola Secundária Campos Melo, recuperado de, <http://www.camposmelo.pt/images/Documentos/ri.pdf>

Princípios de Elaboração do Plano de Turma, retirado de <https://cnapef.files.wordpress.com/2012/12/3c2ba-ciclo-ef.pdf>