



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária da Sé - Guarda

Mário Daniel Carneiro André

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Martins

Covilhã, Junho de 2011



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico

Escola Secundária da Sé - Guarda

Mário Daniel Carneiro André

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

DEDICATÓRIA

Dedico todo este meu trabalho ao meu pai, à minha mãe que já não está presente mas continuará sempre no meu coração, à minha irmã e à minha noiva Adília por toda a compreensão e apoio que me deu neste largo caminho a percorrer.

AGRADECIMENTOS

A vida é sobre tudo um tempo e um espaço de enorme partilha. O Estágio Pedagógico foi uma viagem, um caminho percorrido onde foram inúmeras as oportunidades de partilha de conhecimentos, de entreaajuda, de incentivo e de superação.

Neste sentido, gostaria de vincar a expressão do meu agradecimento aos que de perto e de longe, se interessaram por esta minha caminhada:

- Ao Professor Doutor Júlio Martins, por todo o trabalho de orientação, pelos conhecimentos, incentivo e confiança demonstrados;
- Ao Professor João Santana, também pelo trabalho de orientação, mas sobre tudo pela partilha de sabedoria, experiencias, palavras de apoio, companheirismo e amizade;
- Aos meus colegas de Estágio, Bruno e Patrícia, pela dedicação, compreensão e motivação;
- Ao meu pai Mário, minha mãe Isabel, não estando entre nós acredito que me guiou sempre para o melhor caminho, à minha irmã Marta, meu amigo David, e à minha noiva Adília, pelo carinho e estímulo dedicados ao longo de todo este processo;
- A todos os meus verdadeiros amigos, pela amizade, pelo apoio e pelo ânimo que me ofereciam a todo o momento.

A todos vocês, um grande obrigada...

RESUMO

O presente documento visa projectar uma imagem real do meu processo de crescimento e desenvolvimento como professor, durante todo este ano lectivo destinado ao Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária da Sé - Guarda, que se insere no âmbito do 2º ano do 2º Ciclo de estudos, em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior. A divisão deste relatório de estágio foi efectuada em 2 Capítulos, estando estas subdivididas em várias secções. No primeiro capítulo, aparecem descritas seis grandes secções, começando com uma introdução, onde aparecem logo de seguida os objectivos tanto do estágio pedagógico como da escola/grupo disciplinar, caracterização geral da organização da escola, descrição e análise das actividades desenvolvidas, tendo em conta duas subsecções muito importantes, como a organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem e a participação na escola e relação com a comunidade. Na finalização deste capítulo surgem as últimas duas secções que relatam a reflexão efectuada sobre o contributo do estágio pedagógico, findando com as considerações finais, em que procuro sintetizar alguns dos pontos chaves deste ano lectivo, debruçando-me e reflectindo acerca da minha aprendizagem e evolução enquanto docente. No segundo capítulo apresento um estudo sobre o papel do professor como agente motivador nas aulas de educação física. Diferentes conhecimentos, renovados papéis de docência, uma maior liberdade e um emancipado sentido de responsabilidade são alguns dos objectivos, desafios e exigências retratados neste relatório.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Pedagógico; Ensino/Aprendizagem; Educação Física; Professor Estagiário; Profissional.

ABSTRACT

This document aims to project a real image of my growth process and development as a teacher, throughout this school year for the Teacher Training held at the Cathedral School - Guard, which falls within the 2nd year of 2nd cycle Studies in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, University of Beira Interior. The division of the probation report was made in Chapter 2, these being subdivided into several sections. The first chapter scribed six major sections, beginning with an introduction, which appear just below the objectives of both the teaching practice as of school / group discipline, general characterization of the school organization, description and analysis of an introduction, which appear just below the objectives of both the teaching practice as the activities, taking into account two very important categories, such as organizing and management of teaching and learning and participation in school and community relations. On completion of this chapter come the last two sections that describe the reflection carried out on contribution of teaching practice, ending with the final remarks, when I try to synthesize some of the key points of this school year, addressing me, and reflecting on my learning and development as a teacher. In the second chapter I present a study on the role the teacher as a motivator in physical education classes. Different knowledge, renovated roles of teaching, greater freedom and a sense of responsibility are emancipated some of the goals, challenges and demands portrayed in this report.

KEYWORDS: Teacher Training; Teaching / Learning; Physical Education; Trainee teacher; Professional.

ÍNDICE

DEDICATÓRIA	iii
AGRADECIMENTOS	iv
RESUMO	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE	vii
LISTA DE FIGURAS	ix
LISTA DE TABELAS	x
LISTA DE ACRÓNIMOS	xi

CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO

1. INTRODUÇÃO	3
2. OBJECTIVOS	5
2.1. OBJECTIVOS DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO	5
2.2. OBJECTIVOS DA ESCOLA/GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA	6
3. CARACTERIZAÇÃO GERAL DA ORGANIZAÇÃO DA ESCOLA	8
3.1. A ESCOLA SECUNDÁRIA DA SÉ - GUARDA / A “MINHA” ESCOLA	8
4. DESCRIÇÃO E ANÁLISE DAS ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS	9
4.1. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM	9
4.1.1. FASE DE PLANEAMENTO	9
4.1.2. UNIDADE DIDÁCTICA	10
4.1.3. PLANO DE AULA	11
4.1.4. REFLEXÃO DO PLANO DE AULA	11
4.1.5. PROCESSO DE AVALIAÇÃO	12
4.2. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	13

4.2.1. PARTICIPAÇÃO NA DIRECÇÃO DE TURMA	13
4.2.2. REUNIÕES DO GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA / CONHECER A ESCOLA / CORTA - MATO (FASE ESCOLA E DISTRITAL) / DIA DA SAPATILHA	14
4.2.3. APRESENTAÇÃO DO PROJECTO “MEXA.SÉ”	15
4.2.4. CONFERÊNCIA “ALIMENTAÇÃO E ACTIVIDADE FÍSICA”	15
4.2.5. “MULTIACTIVIDADES MEXA.SÉ”	16
4.2.6. DESPORTO ESCOLAR	17
4.2.6.1. NATAÇÃO	18
4.2.6.2. TRI-ESCOLA_AQUATLO	19
4.2.7. “A SÉ PENSA... EM ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE”	20
4.2.8. JORNAL DA ESCOLA SECUNDÁRIA DA SÉ “OLHAR”	21
5. REFLEXÃO SOBRE O CONTRIBUTO DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO	22
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
 CAPÍTULO 2 - SEMINÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO	
1. O PAPEL DO PROFESSOR COMO AGENTE MOTIVADOR NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	27
1.1. RESUMO	27
1.2. ABSTRACT	28
1.3. INTRODUÇÃO	29
1.4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	29
1.5. METODOLOGIA	30
1.6. RESULTADOS E DISCUSSÕES	21
1.7. CONCLUSÃO	36
1.8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
7. BIBLIOGRAFIA	38
ANEXOS	40

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Dados de satisfação da 1ª Conferência “Actividade Física e Alimentação” _____16

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Número de participantes na 1º Conferência “Actividade Física e Alimentação”	16
Tabela 2. Número de professores que participaram no Projecto Multiactividades Mexa.Sé	17
Tabela 3. Número de alunos que participaram no Projecto Multiactividades Mexa.Sé	17
Tabela 4. Número de professores colaboradores que participaram no Tri-Escola_Aquatlo	19
Tabela 5. Número de alunos que participaram no Tri-Escola_Aquatlo	20
Tabela 6. Número de alunos participantes no concurso de frases	21
Tabela 7. Número de professores “júris” do concurso de frases	21
Tabela 8. Nível de interesse pelas aulas de Educação Física	31
Tabela 9. Modalidade que mais gostas na aula de Educação Física	32
Tabela 10. Modalidade que menos gostas na aula de Educação Física	33
Tabela 11. Sugestões de modalidades que tornariam as aulas de Educação Física mais motivantes.	33
Tabela 12. Intervenção nas aulas de educação física	34
Tabela 13. Participação nas aulas de educação física	35
Tabela 14. Gosto pelas aulas de educação física	35
Tabela 15. Descontentamento pelas aulas de educação física	36

LISTA DE ACRÓNIMOS

EP - Estágio Pedagógico

EF - Educação Física

DT - Direcção de Turma

UBI - Universidade da Beira Interior

ESS - Escola Secundária da Sé

CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO

“Que seja como a fonte que transborda e não como o tanque que contém sempre a mesma água”

Paulo Coelho (s/d)

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório encontra-se inserido no âmbito da disciplina de Estágio Pedagógico (EP) do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básicos e Secundários da Universidade da Beira Interior (UBI), o qual decorreu na Escola Secundária da Sé - Guarda (ESS) de Setembro de 2010 a Junho de 2011.

“O Estágio pode ser definido como uma experiência de formação estruturada e como um marco fundamental na formação e preparação dos alunos para a entrada no mundo profissional” (Caires & Almeida, 1997).

Assim, o EP visa a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, através da prática de ensino supervisionado em contexto real, permitindo o desenvolvimento das competências profissionais que promovem um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão. Estas competências profissionais, associadas ao ensino da EF, organizam-se nas seguintes áreas de desempenho: organização e gestão do ensino e da aprendizagem e participação na escola e relação com a comunidade.

As actividades do EP são categorizadas consoante as áreas de desempenho acima descritas englobando diferentes objectivos, sendo eles: cumprir todas as tarefas previstas nos documentos orientadores do EP; elaborar e realizar o meu projecto de EP; prestar serviço docente em diversas turmas nas quais fui designado a realizar tarefas de planificação, realização e avaliações inerentes; participar nas reuniões dos diferentes órgãos da Escola destinadas a programação, realização e avaliação das actividades educativas; participação nas sessões de natureza científica cultural e pedagógica, realizadas na Escola e na Universidade; elaborar e manter actualizado o portefólio do EP; observar as aulas regidas pelo professor orientador de estágio e pelos colegas estagiários bem como assessorar os trabalhos de direcção de turma (DT), de coordenação de grupo, desporto escolar e elaborar e defender publicamente o Relatório de EP.

Neste sentido, o EP visa a integração do professor estagiário no exercício da actividade profissional, devendo ser encarado como uma “essência” de todo o processo de formação, permitindo actualizar toda a visão global de como se processa todo um conjunto de actividades escolares ao longo de um ano lectivo, e ter um contacto prático, com todo este mundo extraordinariamente complexo que é “A ESCOLA”, e com toda a realidade inerente à mesma.

Deste modo, compreende-se efectivamente melhor o processo ensino/aprendizagem; identificam-se os factores que influenciam esse mesmo processo; entende-se a relação de

complementaridade que existe entre a teoria e a prática; renova-se e contacta-se com contextos onde se realiza a Prática Pedagógica; desenvolve-se a capacidade de observação e de aplicação; promove-se a criatividade, a inovação e a pesquisa, realizando-se uma análise crítico-reflexiva sobre as diferentes actividades/situações experimentais no EP e sobre a sua importância para o crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional enquanto futuro professor de EF, salientando as competências que foram adquiridas e desenvolvidas com essas mesmas experiências e com a reflexão posterior sobre as mesmas. Este trabalho transparece, portanto, uma concepção baseada no caminho da investigação, da reflexão e da acção, enquanto máxima promotora do crescimento e maturação profissional.

Este relatório encontra-se assim constituído por dois Capítulos fundamentais. No que concerne ao primeiro Capítulo, intitulado EP, este subdivide-se em seis secções basilares. A primeira consiste numa abordagem introdutória ao tema, reflectindo a segunda secção os objectivos do EP e da escola / grupo de EF, enquanto que na terceira secção é realizado um enquadramento da caracterização geral da organização da escola, sendo que a quarta secção se refere á realização de tudo o que foi cumprido durante o ano lectivo nas áreas de desenvolvimento profissional. Na finalização deste capítulo é apresentada uma reflexão sobre o contributo do EP, acompanhado das respectivas considerações finais. Quanto ao segundo Capítulo, este inclui o trabalho de investigação desenvolvido no âmbito da UC Seminário de Investigação II, intitulado “O papel do professor como agente motivador nas aulas de EF”.

Para a elaboração do presente relatório, foi utilizada como metodologia a descrição e a análise crítica e reflexiva sobre todas as situações, actividades e projectos marcantes desenvolvidos durante o EP e que se constituíram como importantes impulsionadores da aquisição de competências.

2.OBJECTIVOS DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO E DA ESCOLA / GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

“ O mais importante para o Homem é crer em si mesmo. Sem esta confiança nos seus recursos, na sua inteligência e na sua energia, ninguém alcança o triunfo a que aspira”

(Thomas Atkinson, s/d)

2.1- OBJECTIVOS DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Quando iniciamos um curso superior, pensamos que este nos irá dar todas as respostas para a futura vida profissional, garantindo a perfeita adaptação a essa mesma vida. No entanto a realidade mostra-nos o contrário, as dificuldades de integração profissional são inúmeras, de tal forma que a questão que se coloca é se a estrutura curricular do curso está adaptada à realidade profissional em causa.

Nesta perspectiva, achei que deveria ir mais longe e adquirir mais competências que me permitissem encontrar novas estratégias, novos conhecimentos, partindo assim para a etapa seguinte que é o grau de Mestre no Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário.

No início a possibilidade de realizarmos um estágio, funciona como o meio “perfeito” para podermos aplicar todos os conhecimentos adquiridos durante muitos anos de aprendizagem, sendo visto da mesma forma que o cientista vê o seu laboratório experimental. O estágio para além de todos os objectivos que lhe são inerentes, tem a capacidade de poder vir a ser o meio de resposta ao conjunto de questões que se formulam no início. Estas questões são o fundamento da criação de expectativas que giram em torno do estágio, tais como:

O que é enfrentar uma turma;

Qual a melhor abordagem à turma;

Qual a melhor forma de transmitir os conteúdos aos alunos;

Como alunos que fomos (somos), qual o relacionamento a ter com os alunos, agora como “professores”;

Qual a melhor forma de avaliar os alunos.

Nesta perspectiva, as actividades do EP são categorizadas por áreas de desempenho, englobando diferentes objectivos, sendo eles: cumprir todas as tarefas previstas nos documentos orientadores do EP; elaborar e realizar o meu projecto de EP; prestar o serviço docente nas turmas em que fui designado a realizar as tarefas de planificação, realização e avaliação inerentes; participar nas reuniões dos diferentes órgãos da Escola destinadas a programação, realização e avaliação das actividades educativas; acompanhar as sessões de natureza científica cultural e pedagógica, realizadas na Escola e na Universidade; elaborar e manter actualizado o portefólio do EP; observar as aulas regidas pelo professor orientador de estágio e pelos outros colegas estagiários; assessorar os trabalhos de DT, de coordenação de grupo, desporto escolar e por fim elaborar e defender publicamente o Relatório de EP.

Resumindo, este EP tem como objectivo a integração do professor estagiário no exercício da actividade profissional, devendo ser encarado como uma “essência” de todo o processo de

formação, permitindo, actualizar toda a visão global de como se processa todo um conjunto de actividades escolares ao longo de um ano lectivo, e ter um contacto prático, com todo este mundo extraordinariamente complexo que é “A ESCOLA”, e com toda a realidade inerente à mesma.

Neste sentido, vou de encontro aos objectivos apresentados por Susana Caires & Leandro S. Almeida (Daresh, 1990; cit. por Ryan *et al.*, 1996), que consistem na aplicação das competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso num contexto prático; o alargamento do repertório de competências e conhecimentos do aluno através da sua participação numa série de experiências práticas; o ensaio de um compromisso com uma carreira profissional; a identificação das áreas (pessoais e profissionais) mais fortes e aquelas que necessitam de algum aperfeiçoamento; ou ainda, no desenvolvimento de uma visão mais realista do Mundo Profissional em termos daquilo que lhe é exigido e que oportunamente lhe poderá oferecer. Objectivamente revejo-me neste EP e na capacidade de atingir estes mesmos objectivos.

Evidentemente, esta fasquia de objectivos tem um grau de complexidade enorme, sendo difícil atingi-los na sua totalidade, mas há que ter essa ambição, e só assim posso exigir mais de mim para me aproximar do suposto “Professor Ideal”.

No entanto, de referir os múltiplos ganhos inerentes a esta experiência, de entre os quais, o contributo que o EP me poderá dar em termos da construção de uma visão mais realista do Mundo do Trabalho, apesar de possuir já alguma experiência, e das perspectivas de carreira do futuro profissional que vou ser. (Cole & Knowles, 1993; Jardine & Field, 1992; Kuzmic, 1994);

2.2- OBJECTIVOS DA ESCOLA/GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ao nível dos objectivos da Escola/Grupo Disciplinar de EF, estes baseiam-se no cumprimento das competências apresentadas no Currículo Nacional de Educação Física do Ministério da Educação, isto, no que diz respeito ao planeamento anual de leccionação das aulas de EF.

Assim sendo, estes objectivos revêm-se na participação dos alunos em quatro princípios fundamentais:

- A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades.

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

Tendo em conta os princípios referidos anteriormente, encontram-se formulados alguns objectivos fundamentais que o professor de EF deverá ter como base da sua actuação:

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

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

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

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

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

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

- Jogos tradicionais e populares.

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

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

- A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;

- A ética desportiva;

- A higiene e a segurança pessoal e colectiva;

- A consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

Relativamente à envolvência na comunidade escolar, apresentaram-se como objectivo, a inserção no plano anual de actividades da escola, actividades de carácter desportivo, desde o início até ao final do ano lectivo.

3. CARACTERIZAÇÃO GERAL DA ORGANIZAÇÃO DA ESCOLA

3.1- ESCOLA SECUNDÁRIA DA SÉ - GUARDA - A “MINHA” ESCOLA

Iniciado o ano lectivo 2010/2011, no dia 1 de Setembro de 2010, dirigi-me à ESS - Guarda. Esta situa-se numa zona urbana, na Rua Almeida Garrett, num espaço denominado Bairro Nossa Senhora dos Remédios, Freguesia da Sé, no Município da Guarda.

Na primeira reunião com o professor orientador estágio, foi possível dar início ao processo de percepção e assimilação da forma como se apresenta a estrutura e funcionamento desta instituição, bem como tomar conhecimento das tarefas que ao longo do ano lectivo iria ter que efectuar conjuntamente com o restante grupo de estágio.

Após concluída a referida reunião, e no seguimento de uma pesquisa e pedido de informações à Directora da Escola, fiquei elucidado acerca da forma como se encontra organizada toda a comunidade educativa. A sua constituição apresenta como pilar uma Direcção, composto por quatro elementos directivos, o concelho pedagógico, o concelho administrativo, a assembleia de escola, os alunos que no seu todo são 826, o grupo de pessoal docente constituído por 132 professores e o pessoal não docente que abrange um total de 35 funcionários. É de salientar no meu ponto de vista a dimensão do panorama geral da escola, nomeadamente no que toca ao quadro de recursos humanos que são necessários para que esta estrutura funcione, chegando à conclusão de que a organização da escola é efectivamente distinta daquela que todos nós assimilamos enquanto alunos.

Relativamente aos professores que formam o grupo disciplinar de EF, foi possível desde logo caracterizá-lo como um grupo disponível desde a primeira hora no sentido de prestar possíveis auxílios ao grupo de estágio, sendo que com base na relativa experiência que possuo até ao momento, posso caracterizá-lo como um grupo de professores dinâmico e inovador sendo esta uma mais valia para a aquisição desta nova experiência, trabalhando paralelamente noutros moldes que são as competências a atingir segundo o currículo nacional de EF.

Deste modo, revi caras que me são ainda familiares e que também se recordam da minha passagem pela escola enquanto aluno do 12º ano. Não sendo de todo desconhecido o espaço físico da escola, nomeadamente as instalações desportivas, uma vez que como já referi anteriormente, já havia frequentado a escola, este foi um ponto de partida de alguma forma relevante, no que diz respeito à integração no contexto escolar, agora como professor estagiário. Neste sentido, a ESS é composta por um recinto Polidesportivo constituído por duas balizas e quatro tabelas de basquetebol, por um Pavilhão Gimnodesportivo dotado de duas balizas, oito tabelas de basquetebol e com capacidade de montagem de rede para o voleibol e badmington e ainda com um Salão de Festas que é utilizado pelo grupo disciplinar de EF para leccionar as aulas de EF relativas à ginástica (solo, aparelhos e acrobática) e ténis de mesa.

4. DESCRIÇÃO E ANÁLISE DAS ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

“A questão central do planeamento, da preparação, da realização e avaliação do ensino pelo professor reside na concentração e no essencial”
(Hunneshagen/Leutert, 1984, cit. Bento, 2003, p.27)

4.1. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

De acordo com Caires (2003), vários autores falam do “choque da realidade”, ilustrando o forte impacto desde o primeiro confronto com a docência, associado, por exemplo, às expectativas elevadas em relação ao seu sucesso ensino/aprendizagem enquanto futuro professor.

Tendo já alguma experiência em ensino/aprendizagem, revejo-me no pensamento do autor citado anteriormente, tendo perfeita consciência que muito tenho ainda a aperfeiçoar no decorrer da minha vida profissional, devido ao facto de o processo de ensino e aprendizagem, ser de uma natureza complexa, unitária e integral. Neste contexto as características gerais da actividade do professor decorrem num âmbito avaliado pelas condições gerais do sistema educativo, pelas condições locais das situações de educação e pelas condições mais próximas da relação educativa, submetendo-se a um esforço de adaptação e de interligação constante as várias áreas e domínios no desenlace do processo de formação, nomeadamente, no EP, que me leva a apartar a formalidade das realizações e a impulsionar vivências que acarretam o aperfeiçoamento da competência profissional.

A realização deste EP, tendo em conta os objectivos propostos, mostrou-me um enorme ensinamento e uma maior abrangência de conhecimento, no que diz respeito à maneira de visionar o ensino, a escola, o aluno, ou seja, toda a interacção existente entre eles.

4.1.1. FASE DE PLANEAMENTO

“Planear pressupõe antecipar os acontecimentos futuros, não esperando a sua ocorrência para reagir.”

Sanches (cit. por Pires, 2000)

Apresentando-se o planeamento desde logo como um forte aliado na concretização dos objectivos propostos, desencadeei à partida um estudo meticoloso relativo ao Programa Nacional de EF no que diz respeito ao 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, nomeadamente no 9ºAno e 12ºAno de ensino. Esta situação deveu-se essencialmente ao facto de nos terem sido atribuídas, a mim e ao restante grupo de estágio, para leccionação ao longo do ano lectivo 2010/2011, as turmas do 9ºC, 9ºD e 12ºD, isto em cooperação com o professor orientador de estágio, professor João Santana.

Neste sentido, a nossa disciplina não apresenta tão só e simplesmente o objectivo de desenvolver a actividade motora do aluno, mas tem na sua abrangência de objectivos o

intuito de intervir no social e intelectual, sendo a actividade física, nesta perspectiva, um excelente modo de desenvolver todas as capacidades.

Tendo em conta este pressuposto, ao longo do EP, tanto eu, como o grupo de estágio e professor orientador, no sentido de colocarmos em prática os objectivos, matérias e métodos discutidos e aprovados pelo grupo de disciplinar, dividimos o planeamento em três fases distintas: realização do plano anual, plano periódico (Unidades Didácticas) e plano de aula (Bento, 2003).

Depois de efectuado um estudo cuidadoso e posterior elaboração do planeamento, pareceu-me explícito o facto de o programa curricular, tendo em conta a carga horária estipulada, apresentar um vastíssimo leque de modalidades presentes, não possibilitando deveras o tempo e espaço necessários a uma aprendizagem mais proveitosa.

Relativamente à aplicação do programa na ESS, este passa por uma análise rigorosa tanto pelos colegas do meu grupo de estágio, como pelos professores do grupo disciplinar, estabelecendo-se assim pormenorizadamente o Planeamento Anual de actividades de EF para o Ensino Básico e Secundário.

Este planeamento abarca as modalidades a leccionar em cada período do ano lectivo, referindo também o número de aulas previstas, o local onde se realizam, o dia, a hora e o mês, com demonstrado em anexo. (ANEXO I)

4.1.2. UNIDADE DIDÁCTICA

Finalizado o primeiro passo na preparação do ensino, traduzindo-se este essencialmente, numa compreensão e domínio aprofundado dos objectivos de desenvolvimento e organização do ensino no decurso do ano lectivo, passei para a fase de elaboração das unidades didácticas.

Como refere Bento (2003), “ As unidades temáticas ou didácticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino aprendizagem.”

Assim, neste nível de planeamento que constitui a elaboração da unidade didáctica, pretende-se criar uma sequência lógica e metodológica da matéria, onde cada aula representa uma função específica, cooperando visivelmente para o progresso do aluno.

Neste sentido, o número de aulas de cada unidade didáctica está dependente da rotatividade das mesmas, ou seja, do número de vezes que cada turma passa pelos vários espaços desportivos disponíveis na escola, ou mesmo dependente de motivos alheios ao planeamento, tais como as condições meteorológicas (quando estão em causa aulas a desenvolver no polidesportivo), ou ainda actividades extra que vão surgindo ao longo do ano lectivo, como por exemplo visitas de estudo ou outras actividades escolares.

Por conseguinte, e através da experiência adquirida, verifico uma significativa evolução de carácter pessoal no que toca ao planeamento das aulas, isto na medida em que no início do ano lectivo as expectativas formuladas por vezes atingiam metas demasiado elevadas. No

decurso do EP e com a ajuda do professor orientador, consegui de facto desenvolver competências que me permitiram a percepção desta importante tarefa de planeamento com muito mais eficácia e adequação. (ANEXO II)

4.1.3. PLANO DE AULA

O plano de aula assume o último patamar do planeamento. Este apresentou-se como uma preocupação diária ao longo de todo o ano lectivo, não tanto no que diz respeito à sua elaboração propriamente dita, mas sim na estruturação de tudo o que iria ser realizado, nas estratégias a ter em conta para atingir os objectivos propostos para cada aula no seu todo e encontrar as transições mais adequadas para que os alunos tivessem o maior tempo de empenhamento motor possível, no intuito de não se desperdiçar demasiado tempo na alternância de exercícios.

A elaboração do plano de aula representa a conjugação de vários aspectos tais como a adaptação dos melhores exercícios para determinado conteúdo, a adaptação dos exercícios critério aos alunos com o objectivo de beneficiar ao máximo as suas aptidões, o material, o espaço disponível ou mesmo as condições meteorológicas. Apesar de possuir desde logo alguma experiência no que diz respeito ao planeamento, o aglomerar de realização de planos de aula ao longo do ano lectivo, foi ao encontro de um maior crescimento e melhoramento enquanto profissional, sobretudo em unidades que até este momento ainda não tinha explorado ao máximo. Para tal foi crucial o meu empenho e disponibilidade do professor orientador, através das reflexões que fui elaborando das minhas aulas, reuniões e outras conversas informais.

No anexo 3, encontra-se um exemplo de plano de aula leccionada no âmbito da modalidade de Andebol. (ANEXO III)

4.1.4. REFLEXÃO DO PLANO DE AULA

Bento (2003), “ *A reflexão posterior à aula, o controlo e análise do processo de ensino e do rendimento dos alunos, constituem um domínio no qual se passa em revista a sua planificação e realização.*”

Segundo este pressuposto, e também no meu entender, a reflexão do plano de aula pode ser apelidada de “riqueza do saber”, facto várias vezes igualmente reforçado pelo meu professor orientador, vindo fortalecer a convicção de que uma boa reflexão de aula, permitirá dar origem a que a próxima aula a leccionar se revele muito mais produtiva, apresentando-se como um factor chave no desenvolvimento e na superação dos vários obstáculos a este nível, no desenrolar da leccionação aula após aula.

No decorrer do EP, tive oportunidade de leccionar um número significativo de aulas (aproximadamente 70 aulas), sendo que através das respectivas reflexões consegui de facto enriquecer o meu leque de respostas para encarar as situações mais adversas, e conduzir por sua vez as aulas que tiveram um encaminhamento positivo para um patamar de excelência.

Salientando novamente a importância da reflexão da aula, tendo-se este tornado fundamental no meu EP em conjunto com as observações proferidas pelo professor orientador, pois através destes factores que surgiam como reflexo do meu desempenho, consegui prosperar tanto através dos erros como dos êxitos sucedidos, subindo cada vez mais o patamar de exigência numa perspectiva de alcançar a perfeição da leccionação enquanto professor. “Ensinar exige reflexão crítica sobre a prática” (Freire, 2007).

No anexo 4, encontra-se um exemplo de reflexão de aula, em que de acordo com Siedentop (1998), as minhas reflexões de aula iam de encontro às dimensões de intervenção pedagógica que são: instrução, gestão e clima de aula. (ANEXO IV)

4.1.5. PROCESSO DE AVALIAÇÃO

“ Avaliação um «incomodo» necessário”

Bento (2003)

Inserida no processo de ensino/aprendizagem, surge como ultimo ponto de desenvolvimento a avaliação.

Segundo Bento (2003), “ *Sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado não é possível a avaliação dos alunos e da capacidade pedagógica do professor.*” O talento de avaliar e de reflectir deve abarcar todos os domínios de intervenção, em qualquer situação da vida, pretendendo apurar o que esteve na origem do sucesso ou insucesso de qualquer actividade. Somente através de uma postura reflexiva e critica se poderá gozar da riqueza desta etapa da formação inicial, que é o EP.

Como consequência, qualquer actividade no ambito do EP foi devidamente reflectida e portanto avaliada, uma vez que o exito na actividade pedagógica deriva muito desta tarefa.

Neste sentido, a avaliação aplicada à educação começou por ser abordada por Tyler (1949), encarado como o “pai” da avaliação educacional. Este mesmo autor considera-a como a comparação constante entre os resultados obtidos pelos alunos, ou seja, entre o seu desempenho e objectivos previamente definidos. Segundo este princípio, a avaliação traduz-se no processo de firmeza da dimensão com que os objectivos educacionais se realizam.

Em função da finalidade da avaliação consideram-se três tipos de avaliação: uma preparação inicial para a aprendizagem, uma verificação da existencia de dificuldades por parte do aluno durante a aprendizagem e o controlo sobre o grau em que os alunos atingiram os objectivos propostos. Os tipos de avaliação referidos representam, respectivamente, a avaliação inicial, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

Estes três tipos de avaliação foram os que utilizei ao longo do ano lectivo, tendo a avaliação inicial o objectivo de identificar quais os conhecimentos detidos pelos alunos, de forma a identificar carências bem como pontos fortes. Procedeu-se neste sentido à elaboração de tabelas de registo como demonstra o anexo 5 (ANEXO V), sendo criadas a partir desta recolha de informação, as Unidades Didaticas.

Referindo-me agora à avaliação formativa, esta realizou-se aula após aula, tendo elaborado para o efeito as referidas reflexões, no sentido de referenciar o processo em relação aos objectivos traçados, descortinando assim se tudo estava a decorrer no “bom caminho” ou se por outro lado seria necessário mudar de estratégias no sentido de retomar o caminho traçado.

Por último, no que diz respeito à avaliação sumativa, que é realizada nas últimas aulas de cada Unidade Didáctica, esta visa avaliar o processo e verificar se os objectivos propostos foram alcançados, para os efeitos de classificação final, como demonstra o anexo 6 (ANEXO VI).

Aquando da avaliação sumativa, procedeu-se à entrega de uma ficha de auto-avaliação ao aluno, no sentido de auto-avaliar o seu sentido de responsabilidade nas aulas, tendo em atenção tudo aquilo que tinha sido abordado nessa mesma Unidade Didáctica, como representa o anexo 7 (ANEXO VII).

Segundo Stufflebeam (1985), a avaliação e descrição do processo tem um papel importante. Este autor afirma que em primeiro lugar devem ser identificadas as necessidades educacionais, e só depois elaborados programas de avaliação centrados no processo educativo, para que seja possível aperfeiçoar este processo.

4.2. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

“A escola é uma instituição social que existe pelas interacções que se verificam entre os seus membros.”
(Pinto, 1995)

A participação na vida escolar é algo que um professor jamais poderá desprezar, pelo contrário, tem de agir continuamente e associadamente com os outros professores. Temos de conhecer a Escola, inteirarmo-nos das suas dificuldades e projectos, fazendo parte integrante da mesma.

Tendo sempre em mente este modo de pensar, ao longo deste ano lectivo, cooperei e realizei várias actividades, tendo conseguido concretizá-las com a qualidade e eficácia impostas a um profissional, tendo colaborado para que a comunidade escolar se consciencialize de que os professores de EF prestam um bom serviço à escola no seu todo, e não apenas nas suas horas lectivas que lhes são atribuídas no início do ano escolar.

4.2.1. PARTICIPAÇÃO NA DIRECÇÃO DE TURMA

Sendo a DT, uma das tarefas do professor, procurei desde o primeiro momento estar atento a todo o desenlace do processo conjuntamente com o director de turma, relativamente às tarefas a realizar, estar presente em todas as reuniões, ter acesso às leis que regulam o papel do director de turma na escola e à componente mais burocrática das

reuniões, como por exemplo, lavrar as actas onde ficam registados todos os assuntos abordados.

Procurei compreender todas as competências, no que diz respeito ao ponto administrativo e de gestão de relações humanas e, intervir nas actividades inerentes à DT e ao respectivo conselho de turma. No decorrer deste processo, apercebi-me que é fundamental que o director de turma sensibilize os encarregados de educação para a importância da sua vinda regular à escola, no sentido de fomentar hábitos de estudo e saber o ponto da situação real do seu educando na escola, como procurar saber da data dos testes e de outras provas e seus resultados finais.

Por esta via, verifica-se que o director de turma deve ser um mediador entre a escola e a família, devendo também estar atento e exigir o cumprimento das regras por parte dos professores e ser bastante directivo.

Neste sentido e com orientação do nosso professor orientador estágio, elaborámos um dossier de turma composto pelos pontos apresentados no anexo 8.(ANEXO VIII)

4.2.2. REUNIÕES DO GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA/ CONHECER A ESCOLA / CORTA - MATO (FASE ESCOLA E DISTRITAL) / DIA DA SAPATILHA

No que concerne à minha participação propriamente dita enquanto professor estagiário perante o Grupo Disciplinar de EF, tentei estar o mais próximo possível de todos os assuntos relativos ao grupo, sendo que nesta perspectiva antes mesmo das aulas começarem tive a preocupação de assistir a várias reuniões de extrema importância, tendo estas como objectivo discutir o plano anual de actividades do grupo para apresentação e aprovação no Conselho Pedagógico da Escola, debater as competências que iriam ser abordadas ao longo do ano lectivo no 3º ciclo do Ensino Básico e Secundário, bem como definir a forma de processamento da respectiva avaliação. Nestas reuniões iniciais foi igualmente debatido e aprovado pelo grupo que a primeira semana de aulas seria dedicada às avaliações diagnósticas, com o intuito de o professor responsável por cada turma, obter uma análise geral das potencialidades da mesma, e assim seleccionar o patamar a atingir ao nível de competências. Ficou ainda estabelecido que haveria uma semana no 1º e 3º período, dedicada à aplicação dos testes de condição física (Fitnessgram). De realçar que no decorrer do ano lectivo foram realizadas várias reuniões deste âmbito, no sentido de se apurar o ponto de situação a cada momento chave.

Na sequência da minha inserção no grupo disciplinar de EF como professor estagiário, colaborei em termos de cooperação na organização das várias actividades, tais como:

- no projecto intitulado “Conhecer a Escola”
- no desporto escolar: Corta - Mato (fase escola e fase distrital)
- no projecto intitulado “Dia da sapatilha” (ANEXO XI)

4.2.3. APRESENTAÇÃO DO PROJECTO MEXA.SÉ

A apresentação do Projecto “Mexa-Sé” desenvolveu-se no salão da Escola, no dia 27 de Janeiro do corrente ano. Apesar de se tratar de uma breve e sucinta exposição deste projecto, esta encontrava-se repleta de conteúdo e importância para toda a comunidade escolar.

Antecedendo a apresentação do projecto, em termos logísticos, foi necessário solicitar autorização à Direcção da Escola para a apresentação dos dados resultantes da Bateria de Testes FITNESSGRAM.

Concedida a referida autorização, procedeu-se à divulgação da actividade através da afixação de cartazes alusivos ao evento, e da distribuição por todas as turmas sem excepção de uma circular que seria lida pelos professores.

No momento da apresentação foi possível contar com a presença de cerca de 20 professores e 100 alunos, que demonstraram atenção e entusiasmo perante a mensagem que pretendíamos transmitir.

Para terminar a actividade, decidimos mostrar um pequeno vídeo elaborado pelo grupo de estágio alusivo ao tema. O seu objectivo baseava-se por um lado na realização de um momento lúdico, e por outro numa chamada de atenção como forma de causar algum impacto para que todos assimilassem a noção da gravidade da situação, motivados no sentido de combater alguns hábitos como o sedentarismo e suas consequências. (ANEXO X)

4.2.4. 1ª CONFERÊNCIA “ACTIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO”

Sendo um dos lemas focados ao longo deste EP, no que diz respeito à participação na escola em relação à comunidade, o alerta da importância dos benefícios da actividade física regular, partimos para este projecto com o intuito de despertar e correlacionar a actividade física com a alimentação.

Foi neste sentido que através desta premissa inicial o Grupo de Estágio de EF decidiu organizar a 1ª Conferência “Actividade Física e Alimentação”, em conjunto com o Prof. Orientador de Estágio, João Santana e o Grupo PES (Promoção de Educação e Saúde) da ESS - Guarda, representado na Conferência pela Prof. Eugénia Costa. Na mesma, estiveram presentes para além da “comissão organizadora”, a Prof. Carla Ferreira, da Direcção da nossa Escola e o convidado, Dr. João Calhau, médico nutricionista do Centro de Saúde da Guarda.

Ao nível de intervenção nesta conferência, coube-me o cargo de moderador da mesa, salientando o grande desafio apresentado, o qual no meu entender foi possível superar plenamente, intervindo sempre de uma forma positiva, ponderada e adequada perante a recheada plateia de alunos, professores e auxiliares de educação.

Esta foi, na minha opinião, uma excelente iniciativa levada a cabo na nossa Escola e que vai de encontro à necessidade extrema de promover um alerta constante sobre os hábitos de vida que praticamos, cada vez mais sedentários o que não favorecem em nada a nossa saúde pública.

Participaram na Conferência os alunos do Ensino Básico e Secundário da ESS, nomeadamente os alunos do 12º Ano de Escolaridade, como demonstra a tabela a seguir apresentada.

Tabela 1. Número de participantes na 1ª Conferência “Actividade Física e Alimentação”

ANO DE ESCOLARIDADE	NÚMERO
9º Ano	10
11º Ano	1
12º Ano	56
TOTAL	67

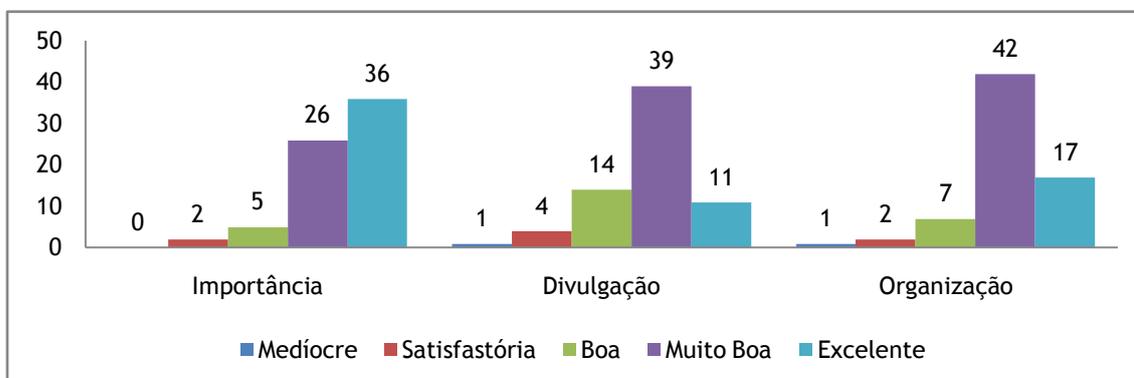


Gráfico 1. Dados de satisfação da 1ª Conferência “Actividade Física e Alimentação”

4.2.5. MULTIACTIVIDADES MEXA.SÉ

Este projecto foi desenvolvido pelo Grupo de Estágio, apresentando como grande objectivo a promoção de várias modalidades, como percurso pedestre, futebol de praia, voleibol, jogos tradicionais (jogo da malha) e Nestum Rugby, cuja prática se desenrolou no percurso que faz a ligação entre a ESE - Guarda e a praia fluvial de Aldeia Viçosa, no dia 8 de Abril de 2011.

Apresentou como alvo a envolvência dos alunos do Ensino Secundário, permitindo à Escola o seu enriquecimento da Actividade Interna, através da prática de várias modalidades num só dia.

Como ponto de encontro previamente estabelecido aquando da divulgação desta actividade, por volta das 9h o grupo de alunos e professores concentraram-se junto da entrada da escola, no qual, foram explicadas as regras a respeitar durante o percurso pedestre e posteriormente no local onde se iriam desenvolver as restantes actividades.

Estando todos apostos para o inicio do percurso pedestre, iniciámos o mesmo pelas 9h30m, tendo este uma distancia a rondar os 13 Kms.

Findado o percurso pedestre com a chegada à praia fluvial, todos os participantes iniciaram o almoço volante, no espaço do parque de merendas envolvente.

No reatar das actividades, por volta das 14h, foram formadas equipas para as várias actividades (futebol de praia, voleibol, jogos tradicionais (jogo da malha) e Nestum Rugby) e aí deixou-se ao critério das mesmas em qual das actividades iriam iniciar a competição. As equipas formadas tinham que obrigatoriamente passar por todas as actividades que estavam a decorrer.

Depois de uma tarde de puro divertimento, competição e muita harmonia chegou a hora do regresso à escola, como previsto no cronograma das actividades.

Por volta das 17h30m, concluiu-se a chegada do grupo à escola, dando-se assim como encerrado o Projecto Multiactividades.Sé. (consultar o Portefólio do Estágio Pedagógico)

É de salientar que durante o percurso pedestre, conjuntamente com os caminhantes, juntou-se um grupo de BTT também da escola, com o intuito de participar nas actividades previstas na praia fluvial. (ANEXO XI)

Tabela 2. Número de professores que participaram no Projecto Multiactividades

	Nº de Participantes
Professores	10
TOTAL	10

Tabela 3. Número de alunos que participaram no Projecto Multiactividades Mexa.Sé

	Nº de Participantes
Multiactividades.Sé	50
Multiactividades.Sé - BTT	20
TOTAL	70

4.2.6. DESPORTO ESCOLAR

“O Desporto Escolar é uma área transversal da Educação com impacto em diversas áreas sociais. É um instrumento essencial na promoção da saúde, na inclusão e integração social, na promoção do desporto e no combate ao insucesso e abandono escolar.”

(Programa do Desporto Escolar para 2009-2013)

Relativamente ao Desporto Escolar, foi proposto pelo orientador de estágio que efectuasse o acompanhamento de um grupo de equipa formado este ano lectivo na escola, no âmbito deste programa. Do leque de modalidades apresentadas pelo Desporto Escolar, o objectivo seria seleccionar uma delas, com o intuito de projectar e propiciar mais uma oferta desportiva aos alunos da Escola Secundária da Sé.

Neste sentido, a nível de grupo de equipa acompanhei a modalidade de natação, e no que diz respeito ao projecto desenvolvido a título individual, avancei com um evento enquadrado nos projectos especiais do desporto escolar, neste caso o Tri-Escola.

4.2.6.1. DESPORTO ESCOLAR - NATAÇÃO

Neste âmbito, a minha colaboração no desenvolvimento da modalidade em causa, tinha como objectivo o acompanhamento da equipa quer ao nível dos treinos semanais quer na deslocação do grupo às respectivas provas.

Estando eu a nível profissional envolvido nesta modalidade já há cerca de seis anos, tive o prazer de colaborar com a professora responsável nos planeamentos de treino e na organização da prova que se realizou na nossa escola, mais propriamente nas Piscinas Municipais da Guarda.

Neste sentido, no mês de Outubro de 2010 iniciaram-se os treinos da modalidade de Natação, realizados às Terças e Quartas-Feiras, os quais se prolongaram durante os três períodos, estando neste espaço de tempo agendados também os campeonatos distritais, regionais e nacionais.

Sendo uma actividade desenvolvida nesta escola apenas no transacto ano lectivo, foi necessário a nível de implementação obter vários pareceres, tanto ao nível do próprio Gabinete de Apoio ao Desporto Escolar, como no que respeitava ao local onde iriam decorrer os treinos e a respectiva prova, como também a assinatura do protocolo com a Escola Secundaria Afonso Albuquerque no sentido dos seus alunos puderem usufruir de mais uma opção desportiva.

O quadro competitivo de natação dividia-se em quatro provas, sendo as primeiras de preparação e convívio e a última de apuramento para o regional.

Tendo acompanhado todas as provas, realço numa perspectiva geral o facto de terem sido obtidos excelentes resultados, tanto no nível elementar como no nível avançado, tendo sido possível aquando do apuramento que se realizou na E.B. 2,3/S de Aguiar da Beira, qualificar cinco alunos para a fase regional.

Seguindo-se portanto esta fase regional, os resultados não podiam ser mais animadores, tendo a equipa alcançado três primeiros lugares no escalão de iniciados e dois no escalão de juvenis, atingindo assim a qualificação para a fase nacional. No que diz respeito a esta última etapa, não foi possível a ESE estar presente devido ao facto de os atletas qualificados não terem disponibilidade para estarem presentes na data previamente marcada da prova nacional.

Encontrando-me a trabalhar nesta área como professor de natação há alguns anos, como já havia referido anteriormente, penso ter-se tratado de mais uma magnífica experiência, permitindo-me uma maior aproximação à realidade da natação ao nível do Desporto Escolar, tendo sido ainda “aberta mais uma porta” para reforçar futuros “laços” entre os alunos desta escola e o Desporto Escolar. (ANEXO XII e XIII)

4.2.6.2. DESPORTO ESCOLAR - TRI-ESCOLA_AQUATLO

O Aquatlo é uma variante do Triatlo, na qual os atletas percorrem um segmento de natação e de seguida um segmento de corrida a pé, sem pausas e sem paragem do cronómetro na transição.

Enquadrado nos Projectos Especiais do Desporto Escolar, desenvolvi este projecto no âmbito do EP, que teve como grande objectivo a promoção do Desporto Escolar através da modalidade TRI-ESCOLA_AQUATLO ESCOLAR que se desenrolou no Complexo das Piscinas Municipais da Guarda no dia 7 de Abril de 2011.

Tendo como alvo a envolvência dos alunos do Ensino Básico e Secundário, permitindo à Escola o enriquecimento da Actividade Interna, através de uma nova oportunidade de prática desportiva simplificada da modalidade, constituiu o objectivo do referido Projecto.

Assim, por volta das 9h os grupos de alunos, voluntários e responsáveis iam chegando ao local da competição.

Apresentando-se os percursos devidamente marcados, reuni com o grupo de voluntários (Grupo disciplinar e colegas do Grupo de Estágio de EF) sendo-lhes atribuídas as respectivas tarefas em causa (indicar percursos, cronometrar e registar dorsais);

Neste seguimento, ocorreu uma concentração organizada junto à zona de transição da prova, em que foram atribuídos os números de ordem aos alunos (dorsais).

Posteriormente os alunos, voluntários e responsáveis realizaram uma volta ao percurso, com o intuito de ficarem a conhecer os locais de passagem, como a saída da piscina e consequente zona de transição.

Estando todos apostos para o início da competição, com a distribuição dos voluntários realizada, e os vários escalões definidos, os alunos começaram a deslocar-se para a partida, colocando antes disto, os seus ténis e um pólo na zona delimitada designada por zona de transição junto ao local de saída da água.

Neste sentido, deu-se início às várias provas dos diferentes escalões e sexo, começando por um segmento de natação, onde depois de saírem da água por meios próprios os alunos passavam pela zona de transição, deixando a touca e respectivos óculos de natação, calçando os ténis para a corrida e vestindo um pólo com o dorsal já previamente colocado, iniciando de seguida o segmento de corrida.

Findadas todas as provas, procedeu-se à desmontagem das estruturas e após o apuramento dos resultados desencadeou-se a entrega dos prémios (patrocinados pelas Piscinas Municipais da Guarda e Águas do Zêzere e Côa) (ANEXO XIV)

Tabela 4. Número de professores colaboradores que participaram no Tri-Escola_Aquatlo

	Nº de Participantes
Professores	11
TOTAL	11

Tabela 5. Número de alunos que participaram no Tri-Escola_Aquatlo

Escalão	Nº de Participantes
Infantis A Masculinos	12
Infantis A Femininos	2
Infantis B Masculinos	25
Infantis B Femininos	3
Iniciados Masculinos	19
Iniciadas Femininos	2
TOTAL	63

4.2.7. A SÉ PENSA... EM ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Actividade Física conectada com a Saúde tem como definição: “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”.

(Organização Mundial de Saúde, 1946)

Este projecto desenvolvido por mim no âmbito do EP, teve como grande objectivo a promoção da Actividade Física e Saúde através da elaboração de várias frases relativas ao tema referido anteriormente pela comunidade escolar, sendo esta constituída por grupos de dois elementos, como por exemplo pai/filho.

Tal facto, implica a envolvência dos educandos com os educadores, conquistando-se assim a comunidade educativa, passando posteriormente desta para a sociedade no seu todo, conseguindo-se então atingir o objectivo final que é lançar o alerta para toda a nossa sociedade dos benefícios que a actividade física oferece à nossa saúde.

Neste sentido, ao implementar este projecto foi de encontro ao quanto importa saber, como situar a actividade física na nossa rotina diária, sabendo quando, onde e como devemos utilizar e aplicar esses benefícios da prática do exercício físico, de acordo com os princípios básicos de um estilo de vida saudável.

De salientar que o projecto deste concurso previa desde logo a divulgação a nível nacional das frases eleitas na escola, através da sua publicação nos pacotes de açúcar da empresa DELTA-Cafés. Contudo, após a realização de vários contactos e da obtenção de uma resposta negativa por parte da empresa, foi alterada a forma de divulgação final das frases, passando estas a ser exposta através de cartazes no espaço escolar em parceria com o Grupo Disciplinar de Artes, depois de ter sido realizada a selecção das cinco melhores frases, pelo júri, composto por o Grupo Disciplinar e Grupo de Estágio de EF. (ANEXO XV)

Tabela 6. Número de alunos participantes no concurso de frases.

	Nº de Participantes
Alunos	15
Alunas	17
TOTAL	32

Tabela 7. Número de professores “júris” do concurso de frases.

	Nº de Participantes
Elemento representante da Direcção da Escola	1
Professores	6
TOTAL	7

4.2.8. JORNAL DA ESCOLA SECUNDÁRIA DA SÉ

Relativamente à participação no jornal da ESE, intitulado “OLHAR”, o qual apresenta uma tiragem por período lectivo, tive oportunidade de colaborar através da publicação de artigos relativos à disciplina de EF, nomeadamente no que concerne ao grupo de estágio.

Neste sentido, redigi um artigo sobre o desporto escolar Tri-Escola_Aquatlo e outro sobre a actividade Multiactividades.Mexa_Sé.

5. REFLEXÃO SOBRE O CONTRIBUTO DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO

“ A reflexão envolve a acção voluntária e intencional de quem se propõe a reflectir, o que faz com que a pessoa que faz a reflexão mantenha em aberto a possibilidade de mudar, quer em termos de conhecimentos e crenças, quer em termos pessoais”
(Santos & Fernandes; 2004)

A reflexão, indo ao encontro da ideologia defendida na citação supra, prevaleceu ao longo de todo o EP como um dos pontos mais importantes para o meu desenvolvimento e aperfeiçoamento profissional.

O EP representa uma actividade teórica e prática ao aproximar o professor estagiário da realidade concreta e do futuro campo profissional, por isso, precisa de oferecer condições para que os diferentes saberes aprendidos se revertam em capacidades específicas no exercício docente, podendo conter habilidades tais como: autonomia intelectual; domínio dos conteúdos e de metodologias de ensino; competências prático-reflexivas; repertório cultural diversificado; visão ética e política da prática profissional; respeito intelectual e pessoal pelos alunos e outras habilidades adequadas às singularidades da prática, tornando o professor estagiário, num sujeito responsável pelas suas escolhas, quanto à sua própria formação contínua e o tipo de prática pedagógica que desenvolverá como profissional (MIRANDA, 2008).

Neste sentido, considero o EP, uma vivência única na vida do académico, na qual se convive com diversas situações tanto positivas como negativas. Tais vivências servem de aprendizagem para o resto da vida, como profissional.

Em relação a essas vivências posso constatar, que entre os principais aspectos positivos sentidos durante a realização do EP saliento o entusiasmo e progresso dos alunos no decorrer do ano lectivo, certificando esta minha visão com um estudo elaborado por Silva e Krug (2007), o qual destaca que a principal manifestação de satisfação dos professores de EF com a docência é a boa afectividade com os alunos.

Outro aspecto positivo que possibilitou atingir um elevado grau de realização neste EP, foi a empatia criada entre a “minha pessoa” e os alunos das turmas que leccionei, denotando-se também esta afinidade na relação com a comunidade escolar no seu todo, possibilitando assim cimentar no meu consciente aquilo que já à muito tinha constatado: rever-me no presente e futuro como docente de EF.

Realço também, a boa relação estabelecida com o professor orientador, em todos os aspectos favorável no que toca à troca de experiências e informações, traduzindo-se numa mais valia futura de grande valor.

Não posso ainda deixar de referir no âmbito dos ganhos inerentes ao EP, o acréscimo dos meus níveis de maturidade e de auto-confiança, do desenvolvimento do raciocínio prático e da capacidade de resolução de problemas e promoção de níveis superiores em termos do auto-conceito vocacional e dos valores de trabalho, multiplicando-se assim as oportunidades

de emprego atendendo às competências adquiridas, e do próprio desenvolvimento de destreza nesta área profissional.

Além destes factos já mencionados, quero destacar como aspecto positivo e de realização pessoal e profissional, a compreensão, participação e empenho dos alunos nas aulas leccionadas por mim às turmas atribuídas neste EP, sendo perceptível neste âmbito que apesar de os alunos terem a noção de que estava ali no desenvolvimento do EP, me contemplaram como um professor de EF no seu pleno, no sentido de não se inibirem perante este facto, apresentando pelo contrário motivação, necessidade de aprender e atingir todas as competências que lhes foram propostas.

Este aspecto leva-me a considerar plenamente cumprido o objectivo de ter conseguido neste EP “dominar” as turmas em causa, proporcionando um incremento da segurança obtida no sentido de continuar a desempenhar as funções de professor com o máximo profissionalismo e competência cada vez mais consolidada em grande parte devido aos estágios pedagógicos realizados até ao momento, sendo que este último, no meu entender influenciou de forma muito distinta, contribuindo para que me aproxime cada vez mais do que pode ser considerado o professor ideal e eficaz no ensino da EF.

Destaco ainda como aspectos positivos, as valências de acompanhamento da DT em todos os desenlaces e processos burocráticos envolventes, da colaboração nos mais diversos projectos desenvolvidos tanto a nível de grupo disciplinar como de estágio de EF, passando pela parte do desporto escolar, sendo esta etapa muito contributiva no meu enriquecimento profissional bem como no que diz respeito ao projecto individual Tri-Escola, que em muito me engrandeceu no que toca à parte de organização de provas escolares.

Relativamente aos aspectos negativos, pouco tenho a referir, ou seja, aquilo que assinalo como maior dificuldade de adaptação e que me afectou de alguma forma na planificação de algumas modalidades da EF, foi a falta de espaço físico compensatório ao recinto exterior da escola nos casos específicos em que não foi possível desenvolver a aula planeada, devido às condições meteorológicas adversas, não existindo assim espaço alternativo adequado à leccionação, resultando daí uma influência directa no funcionamento das aulas, originando de alguma forma a diminuição da qualidade do ensino e da aprendizagem. Quero contudo salientar que ao dar preferência à abordagem das principais dificuldades, não optando por encarar esses factos enquanto aspectos negativos, foi na perspectiva de que atendendo à experiência que possuo até ao momento, considero tornar-se possível através dessas dificuldades e da reflexão sobre as mesmas, auferir novas ilações e formas de trabalhar de alguma maneira inovadoras. A ideia a reforçar será que cada adversidade vivenciada deverá ser transformada numa nova oportunidade, no sentido de aprendizagem e consolidação por parte dos alunos.

Posso concluir assim, que o aparecimento das dificuldades, desde que saibamos reflectir sobre as contrariedades e conseqüentemente contorna-las de uma forma estratégica, podem efectivamente contribuir de modo positivo na superação do obstáculo apresentado, servindo enquanto experiência em futuras situações.

Volvidos sete anos da conclusão da minha Licenciatura em Professores do 1ºCiclo do Ensino Básico - variante EF, e considerando que uma das funções do estágio é assegurar experiências significativas e exemplificativas da realidade, no sentido de se promoverem as competências necessárias ao desempenho autónomo e eficaz dos professores estagiários (Alarcão, 1996) recomendo e aconselho a todos os que se encontram directamente envolvidos no ensino, que nunca parem no tempo, e que procurarem sempre mais do que aquilo que já “beberam” do que é “saber sobre” e o “saber como” educar, pois há que mover esforços neste sentido, de nos aproximarmos cada vez mais ao que se refere o autor citado anteriormente. Nós docentes, tendo a responsabilidade de educar os nossos alunos, temos que nos manter sempre em constante formação para continuarmos a consolidar toda esta fase de formação inicial que é o EP, e pelo qual todos já passamos, mantendo sempre o nível de desenvolvimento pessoal e profissional muito próximo do professor ideal.

Assim sendo, no que diz respeito às minhas expectativas quanto ao contributo do presente EP, e tendo em conta o seu importante papel em termos de entrada no mercado de trabalho, saliento o máximo empenho verificado no sentido de obter um reconhecimento adequado às competências demonstradas, sendo que esse deverá ser tido em conta como um factor chave na distinção de cada professor estagiário, vendo reconhecido o seu valor e o seu trabalho de acordo com as suas competências em particular.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Ninguém pode construir em teu lugar as pontes que precisarás passar, para atravessar o rio da vida - ninguém, excepto tu, só tu.”

Nietzsche (1974)

Esta ideologia de Nietzsche acompanhou-me desde o primeiro estágio que efectuei para poder dar início á minha carreira docente, encontro nela uma verdade que para mim é incontestável, a verdade de que somente eu posso construir os conhecimentos necessários para que possa estabelecer a minha identidade enquanto profissional de educação.

As pontes construídas neste estágio, ainda mais do que nos anteriores, foram erguidas sobre uma base teórica muito resistente, que possibilitou uma práxis incessante e coerente.

Foi precisamente neste sentido, partindo da boa base teórica adquirida na Universidade no decorrer do primeiro ano do 2ºCiclo de Estudos, e das grandes experiencias que obtive, que dei início a este EP, tendo sempre em mente que a actividade docente é recheada de complexidade, devido a todo um conjunto de contextos e circunstâncias que devemos ter em atenção no planeamento e na concretização da nossa prática pedagógica. Um bom desempenho, por parte do docente, implica uma capacidade de análise da sua conduta e atitudes, de forma a poder contribuir para uma melhor prática pedagógica e corresponder aos grandes desafios que são colocados nas reformas curriculares implantadas no campo educativo.

Com estas referências anteriormente relatadas, o EP conduziu-me à superação de vários obstáculos, construídos a partir do distanciamento entre a teoria e a prática pedagógica, que foi formado, por não ter vivenciado até então a prática enquanto professor no 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário.

Esta passagem, proporcionou-me compreender como se desençam as competências do “saber sobre” e o “saber como” educar neste nível de ensino, tendo sempre em mente que a teoria e a prática que vivenciamos durante o estágio são indissociáveis.

Concluindo, no meu entender a teoria garante a fundamentação teórica e conseqüentemente, possibilitou-me o entendimento da estrutura e do funcionamento da escola. No entanto, somente a prática viabiliza a reflexão sobre o acto, tornando-o intencional e consciente. É por meio desta relação entre teoria e prática que como profissional adquiri no meu ver competências técnicas fundamentais na práxis pedagógica.

Desta forma, reavivei o saber de que a escola é uma grande rede de interacções sociais, e para que essa rede funcione como instrumento de aprendizagem, é importante que se verifique uma boa relação entre os envolvidos neste processo: direcção da escola, professor orientador, professores estagiários e os alunos. Sabendo de tal importância e com total apoio da escola, tracei o meu projecto do EP, com metodologias simples que me possibilitem a construção de aprendizagens significativas.

A análise da minha prática pedagógica era permanente, a reflexão sobre a acção era colocada a todo o momento, permitindo desta forma, o redimensionamento de alguns pontos do meu projecto e do planeamento diário, fazendo a flexibilidade parte deste contexto, pois possibilitou construir estratégias de resolução para com os problemas tanto de ordem individual como colectiva.

Este EP, neste sentido deixa bem claro o carácter complexo, dinâmico, polifacetado e multicontextual do que é passar a ser professor deste nível de ensino. Terminando uma multiplicidade de dimensões e tarefas desenvolvidas, bem como um conjunto de factores de ordem pessoal, relacional, institucional e formativa, sinergicamente implicados, o EP emerge como uma das etapas mais ricas e de maior impacto da formação de professores.

Abarcando não meramente uma vertente técnica, conceptual ou procedimental, este serve de palco a uma verdadeira “revolução” pessoal, atingindo diferentes facetas do desenvolvimento do professor neófito.

Assim, neste reencontro com a profissão docente e revendo-me como professor deste nível de ensino, são várias as mudanças e crescimentos que ocorreram em mim, designadamente no que se refere à percepção que tenho de mim próprio, do meu valor e capacidade para fazer frente aos desafios da docência, dos afectos, objectivos e interesses em relação à profissão ou, por exemplo, na minha forma de estar e de me relacionar com os outros (Bullough et al., 1991; Machado, 1996; McNally et al., 1997; Mendes, 2002). Exemplos disso foram as mudanças que surgiram em relação à auto-estima e auto-eficácia, no questionamento vocacional ou mesmo nas minhas competências de comunicação e de relacionamento interpessoal.

Neste emaranhado de palavras, de sentimentos, reconheço a importância de todos aqueles que participaram nesta longa etapa do plano do 2ºCiclo de Estudos, nomeadamente ao Prof. Dr. Júlio Martins e Prof. João Santana, que me ajudaram na construção de um novo significado, que propiciou o prazer da descoberta, do conhecer e de alcançar os objectivos a que me propus perante este nível de ensino.

Como apontamento final saliento que a vida docente não termina com o fim deste EP, pelo contrário só se renova, por isso o processo de construção de pontes será eterno, serão diversos os rios que terei que cruzar e o meu futuro dependerá do que adquiri com todas estas experiencias e vivencias e do que construí, por isso considero este estágio, uma das pontes muito importantes no reger do meu futuro docente.

CAPÍTULO 2 - SEMINÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO

1.O PAPEL DO PROFESSOR COMO AGENTE MOTIVADOR NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1.1.RESUMO

O presente estudo teve como objectivo diagnosticar e analisar a influência do professor como agente motivador nas aulas de EF, no 3º Ciclo do Ensino Básico. Caracterizou-se como descritivo, tendo como amostra alunos de ambos os sexos, com idade média de 15 anos. Ao nível de instrumento, foi apresentado um questionário composto por 8 perguntas mistas, sendo os dados analisados por meio de frequência e cálculo da percentagem. Os resultados apresentam um forte interesse por parte da maioria dos alunos no que concerne às aulas de EF, não deixando de se verificar ainda assim uma percentagem significativa de alunos com interesse regular, concluindo-se que caberá ao professor desenvolver mais estratégias para motivar e incentivar os alunos em causa. Observa-se que as modalidades preferidas dos alunos se baseiam nos desportos colectivos, tendo na outra extremidade a dança e a ginástica como modalidades que menos apreciam. Provavelmente o motivo derradeiro e essencial para explicar estes resultados estará relacionado com a leccionação preferencial dos desportos colectivos, deixando desta forma a dança e a ginástica para segundo plano. Os alunos manifestam preferência para melhorar as aulas de EF a leccionação dos desportos colectivos e curiosamente, aparece a dança como um meio de motivação das aulas de EF caso esta venha a ser regida mais vezes. Verifica-se que os alunos assumem uma intervenção regular nas aulas de EF, presumindo-se assim que o método de ensino utilizado pelos professores é aberto, passando também por um tipo de ensino que é o comando, o qual estará ligado a algumas ordens dadas pelo professor na descrição dos exercícios. Subentende-se que o professor de EF está a conseguir um dos objectivos da disciplina, que é actuar no sentido de criar uma interacção e socialização entre os seus alunos visando uma vida saudável. Pode-se verificar ainda, a importância da competência percebida na motivação do aluno, significando a satisfação inerente ao exercício e à ampliação da própria capacidade de compreender o benefício das actividades propostas nas aulas de EF. Referenciando o gosto pelas aulas de EF, é apresentada uma preocupante percentagem de falta de motivação dos alunos. Conclui-se assim, que não é muito evidente a motivação dos alunos nas aulas de EF no 3º Ciclo do Ensino Básico.

PALAVRAS-CHAVE: Aulas de Educação Física, Professor, Motivação.

1.2. ABSTRACT

This study aimed to diagnose and analyze the influence of the teacher as motivator in physical education classes in the 3rd cycle of basic education. Characterized as descriptive, and a sample of students of both sexes with an average age of 15 years. At the level of instrument, a questionnaire was presented consisting of eight assorted questions, and the data analyzed by calculating the frequency and percentage. The results show a strong interest from most of the students in regard to physical education classes, whilst it appears still a significant percentage of students with regular interest, concluding that it is for the teacher to develop more strategies to motivate and encourage the pupils concerned. It is observed that the preferred mode of the students are the team sports, taking the other end of the dance and gymnastics as modalities that disliked. Probably the ultimate and essential reason to explain these results is related to the preferred teaching of team sports, thereby dance and gymnastics background. Students show a preference for improving physical education classes the teaching of team sports and curiously, appears to dance as a means of motivation for physical education classes should this come to be governed more times. It appears that students take an involvement in regular physical education classes, thus assuming that the teaching method used by teachers is opened, also going for a kind of teaching that is the command, which will be related to some orders given by the teacher in the description of the exercises. It is understood that the physical education teacher is to achieve an objective of the discipline, which is working towards creating an interaction and socialization among students seeking a healthier lifestyle. You can check also the importance of perceived competence in student motivation, meaning the satisfaction inherent in the exercise and expansion of one's ability to understand the benefit of the proposed activities in physical education classes. Referencing a taste for physical education classes, presents a disturbing percentage of lack of student motivation. It follows therefore that it is not very clear motivation of students in physical education classes in the 3rd cycle of basic education.

KEY WORDS: Physical education classes, teacher's, Motivation.

1.3. INTRODUÇÃO

O papel do professor é variado, complexo mas motivador. Entende-se que o professor proporcione um ensino motivador, permitindo a construção de uma aprendizagem de qualidade por parte dos alunos, e que transforme o saber em saber fazer. Para isso, na base das preocupações do professor de EF deverão encontrar-se os alunos e o planeamento da aula, para que se crie uma real empatia e interactividade. Devem procurar-se igualmente, estratégias de trabalho inovadoras, actividades diversificadas e matérias apelativas para facilitar a aprendizagem.

Sendo assim, verificamos que é precisamente no professor que se centra a principal tarefa de agente motivador, o qual, terá um trabalho ainda mais árduo, tendo em atenção que de facto os seus conteúdos poderão nem sempre despertar nos alunos a apetência para a realização de determinada actividade física.

Arroyo (2000) considera fundamental aos professores de EF a constante procura de estratégias para “recolocar o corpo na centralidade que ele tem na sua construção da nossa identidade e da totalidade da nossa cultura, que exige criatividade de todos os profissionais”.

As leituras realizadas permitem apontar que o professor de EF apresenta uma grande preocupação no que se refere à falta de motivação de parte dos alunos nesta disciplina.

Desta forma, entende-se que as aulas do professor de EF devem facultar aos alunos experiências positivas adequadas às suas necessidades, permitindo assim atingir os deveres pedagógicos estipulados, aplicando nas suas aulas uma conduta exigente baseada no princípio de formação dos alunos.

No estudo a realizar no âmbito desta temática, e tendo em vista a obtenção de dados fiáveis que possam comprovar, clarificar e reforçar as teorias apresentadas, vai ser utilizado um questionário destinado aos alunos composto por 8 perguntas mistas previamente elaboradas, testadas e validadas pelo Professor Doutor Júlio Martins. A colheita de dados vai ser realizada durante as aulas de EF.

Ambiciono com este estudo enveredar por uma via, que ajude um pouco mais a desabrochar os conhecimentos desta área em Portugal.

O objectivo do presente estudo visa apresentar, através de um estudo científico, a influência do papel do professor como agente motivador nas aulas de EF.

1.4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A palavra motivação exercita um grande efeito sobre os alunos principalmente no que se refere à prática de actividades físicas. Muitas vezes a motivação pode ser responsável por inúmeras razões pelas quais o aluno decidirá ou não realizar determinada actividade física.

No entanto, a motivação não se demonstra com a mesma intensidade em todos os alunos, na medida em que estes apresentam definitivamente interesses distintos e individualizados. Neste sentido, o professor deve estar ciente da importância da procura de conteúdos diversificados, fascinantes e impulsionadores, para que se consiga objectivamente

corresponder aos interesses subjacentes a cada uma das turmas, e desta forma dissipar possíveis dúvidas quanto à não motivação dos alunos.

Paim (2001) relata que na relação ensino-aprendizagem, em qualquer ambiente, conteúdo ou momento, a motivação constitui-se como um dos elementos centrais para a sua execução bem-sucedida.

Subjacentes ao conceito de motivação encontram-se portanto factores e processos que levam as pessoas a uma acção ou à apatia (CRATTY, 1984). Estes factores e processos são primordiais para o decorrer de qualquer aula, não sendo diferente no que diz respeito às aulas de EF, pois, se de facto elas forem verdadeiramente motivadoras, terão a tendência de conquistar o aluno que desta forma não criará resistência à aprendizagem. Porém, se ocorrer a situação oposta, diversos estudos indicam que o próprio aluno acabará por se excluir do grupo.

Dos estudos realizados sobre essa temática, ressalta-se que os adolescentes possuem motivos que os leva a dedicarem-se à prática regular de actividade física. A selecção de uma determinada modalidade não é aleatória, uma vez que por detrás dessa escolha está algo ou alguém que consciente ou inconscientemente, direcciona esta opção. O interesse ou a simples curiosidade por uma actividade física está normalmente associado à ocupação do tempo livre (actividades recreativas) ou à saúde e bem-estar físico, psíquico e social, respondendo assim às necessidades individuais e sociais dos alunos (PEREIRA, 1997).

Em suma, a motivação é um elemento considerado muito importante no processo de desenvolvimento do professor de EF, pois, a aprendizagem advém de uma causa que servirá de ponto de partida para que o aluno se aplique na obtenção do conteúdo visado, e isso é motivação.

1.5.METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como descritivo. A sua amostra vai ser constituída por alunos de ambos os sexos, que frequentam o 3º Ciclo do Ensino Básico, sendo a idade média de 15 anos.

No âmbito do presente estudo foi elaborado um questionário destinado aos alunos, composto por 8 perguntas mistas.

A colheita dos dados foi realizada durante as aulas de EF, tendo sido aplicado o instrumento pelo próprio pesquisador, que proporcionou as explicações no devido momento e efectuou a respectiva recolha dos questionários imediatamente após o seu preenchimento. Para análise dos dados foi utilizado o método da estatística descritiva e a sua posterior análise foi feita por meio da frequência e cálculo da percentagem, sendo apresentado através de tabelas.

1.6. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No seguimento do objectivo proposto, serão expostos os resultados obtidos através da aplicação prática dos questionários, sendo que para melhor visualização e entendimento, serão utilizadas tabelas com intuito de sintetizar o essencial da informação recolhida.

Inicialmente, questionou-se o interesse dos alunos pelas aulas de EF.

Através dos resultados obtidos quanto a esta primeira questão, depreende-se que existe efectivamente um forte interesse por parte da maioria dos alunos no que diz respeito às aulas de EF. Contudo, verifica-se simultaneamente que permanece uma percentagem ainda considerável de alunos que apresenta um interesse apenas regular por esta disciplina. Concluimos portanto no âmbito desta primeira abordagem que caberá ao professor desenvolver mais estratégias para motivar e incentivar estes alunos, pois, como cita (Campos, 1986), a aprendizagem depende acima de tudo do interesse de aprender do aluno, e para que esta ocorra, cabe à escola motivá-lo para que ele sinta prazer em aprender.

Tabela 8. Nível de interesse pelas aulas de Educação Física.

Nível Interesse	Feminino		Masculino		Total	
	Nº respostas	%	Nº respostas	%	Nº respostas	%
Muito forte	42	35,0	44	36,6	86	35,8
Forte	36	30,0	49	40,8	85	35,4
Regular	42	35,0	27	22,5	69	28,7
Fraco	0	-	0	-	0	-
Muito fraco	0	-	0	-	0	-
Não tenho qualquer interesse	0	-	0	-	0	-
TOTAL	120	100,0	120	100,0	240	100,0

Por sua vez, nas tabelas abaixo é possível observar quais as modalidades preferidas dos alunos em detrimento daquelas, pelas quais denotam menos apetência.

Acredita-se que o gosto da maioria dos alunos pelos desportos colectivos, pode ser imposto por variados factores, tais como o incentivo proporcionado pelos meios de comunicação social que tendencialmente apresentam na sua programação desportos de grupo, tais como campeonatos de futebol, voleibol, entre outros. Por outro lado excepcionalmente são promovidas actividades como a dança, a ginástica ou a luta (ex. judo).

Supõe-se ainda que outro factor responsável para a obtenção deste resultado seja o estímulo dado pelos pais, que influenciam de uma forma muito especial as crianças a praticar determinados desportos colectivos.

Porém, e apesar das razões invocadas verificamos que provavelmente o motivo derradeiro e essencial para explicar os resultados obtidos, seja o papel das aulas de EF, cujos principais conteúdos leccionados se baseiam em desportos colectivos.

Acredita-se que com essas influências externas, ou pelos incentivos dirigidos, existe uma acção motivadora (Campos, 1986), onde o aluno acaba por ser influenciado a gostar mais dos desportos colectivos.

Logicamente, não se pode universalizar, pois existem os que realmente gostam dos desportos colectivos, no entanto, o que se quer mostrar é que apesar de muitos gostarem, outros se satisfazem com o que está a sua volta, talvez pela falta de liberdade de escolha ou devido à pressão dos agentes externos, como os amigos, os pais e os meios de comunicação social.

Tabela 9. Modalidade que mais gostas na aula de Educação Física.

Modalidade que mais gostas	Feminino		Masculino		Total	
	nº respostas	%	nº respostas	%	nº respostas	%
Ginástica	12	10,0	22	18,3	34	14,1
Jogos recreativos	0	-	22	18,3	22	9,1
Desportos Colectivos	90	75,0	76	63,3	166	69,1
Dança	18	15,0	0	-	18	7,5
TOTAL	120	100,0	120	100,0	240	100,0

Neste sentido, inversamente à questão anterior, apurou-se qual a modalidade que este alunos menos gostam na aula de EF.

Acredita-se que os motivos que levam os alunos a não gostarem da dança e da ginástica, sejam inversamente proporcionais aos que os levam a gostarem mais dos desportos colectivos, ou seja, a falta de incentivo, de divulgação ou falta de leccionação dessas modalidades na escola.

Contudo, no caso da dança, supõe-se que haja um motivo de força maior: o preconceito existente na nossa cultura, este condiciona os alunos a criarem estigmas, que a própria sociedade se encarregou de fixar.

Acredita-se que esses estigmas possam transformar-se em medo de tocar o colega, o receio dos amigos rirem, ou outras atitudes que não estão habituados a executar e que acabam por complicar a inserção da dança como uma actividade da EF Escolar.

Assim, para que se consiga motivar o aluno, os professores devem consciencializa-lo de que é necessário passar por cima desses e de outros preconceitos, e não somente transformar o estudo num meio de obter notas (Falcão, 1989). O que tem sucedido frequentemente é o esquecimento em demonstrar a importância das modalidades e o porquê de as estar a estudar. Verifica-se em muitos casos falta de preocupação em dar a conhecer a essência de determinado desporto ou actividade em específico.

Tabela 10. Modalidade que menos gostas na aula de Educação Física.

Modalidade que menos gostas	Feminino		Masculino		Total	
	nº respostas	%	nº respostas	%	nº respostas	%
Ginástica	75	62,5	16	13,3	91	37,9
Jogos recreativos	6	5,0	4	3,3	10	4,1
Desportos Colectivos	26	21,6	0	-	26	10,8
Dança	13	10,8	100	83,3	113	47,0
TOTAL	120	100,0	120	100,0	240	100,0

Neste contexto, questionou-se então que tipos de modalidades tornariam a aula de EF mais motivadora.

Como se pôde apurar, os desportos colectivos são uma das modalidades preferidas dos alunos nas aulas de EF, pois segundo os dados, seria a modalidade que mais motivaria as aulas. Todavia, ao efectuar-se a comparação dos dados obtidos, posteriormente transportados para as tabelas 2 e 3, é possível detectar uma divergência de opiniões. Enquanto na pergunta anterior os alunos colocam a dança e a ginástica como as modalidades menos atractivas, afirmam agora, os alunos do género feminino, que a dança seria uma modalidade que se leccionada, melhoraria a sua motivação nas aulas de EF.

Esta posição dos alunos reforça efectivamente a opinião de que é possível desenvolver a dança nas aulas de EF, mesmo porque, segundo o curriculum escolar definido, esta apresenta-se como uma modalidade a leccionar desde os primeiros anos do Ensino Básico, para além de ser ainda muito importante na formação do aluno, pois exprime a alma do povo, as características étnicas, hábitos, tradição e costumes.

Contudo, não se deve desvalorizar a ginástica, os jogos recreativos e os desportos mais diversificados, que também foram citados de forma significativa.

Atendendo ao exposto, é possível presumir que os alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico, talvez sintam a carência de alguns conteúdos, que muitas vezes são deixados no esquecimento por parte do professor. Neste contexto evidencia-se claramente o gosto dos alunos pelos desportos colectivos, no entanto, estes denunciam que esporadicamente a apresentação e desenvolvimento de actividades diferentes tornariam as aulas de EF mais motivadoras.

Tabela 11. Sugestões de modalidades que tornariam as aulas de Educação Física mais motivantes.

Sugestões de Actividades	Feminino		Masculino		Total	
	Nº respostas	%	Nº respostas	%	Nº respostas	%
Ginástica	33	13,7	21	8,7	54	11,2
Jogos recreativos	6	2,5	42	17,5	48	10,0
Desportos colectivos	36	15,0	104	43,3	140	29,1
Dança	54	22,5	0	-	54	11,2
Actividades mistas	36	15,0	20	8,3	56	11,6

Aulas teóricas	0	-	0	-	0	-
Desportos mais diversificados	36	15,0	20	8,3	56	11,6
Vídeo game	33	13,7	28	11,6	61	12,7
Nada	6	2,5	5	2,0	11	2,2
TOTAL	240	100,0	240	100,00	480	100,00

A tabela a seguir mostra a opinião dos alunos, sobre a sua intervenção nas aulas de EF.

No âmbito da presente questão, verificamos que os alunos assumem uma intervenção regular nas aulas de EF, supondo-se assim, que o método de ensino utilizado pelos professores é aberto.

O resultado obtido vai de encontro a um outro ponto, que apresenta uma percentagem significativa, no qual, o professor lança o tema para os alunos discutirem se seguida. Entrando este método de ensino aberto, baseia-se na ideia de propiciar ao aluno a possibilidade de decidir, sempre na proporção que permitir o professor, onde cada decisão deve ser apresentada de modo a que se deixe um espaço aberto ou limitado ao aluno, para que ele se possa aproximar da decisão ou refutá-la (Hildebrandt ; Laging, 1986).

Quanto ao método de ensino comando, ou seja, “somente o professor fala”, acredita-se que esteja ligado às tendências tecnicistas, competitivistas, entre outras, onde se actua de uma forma “autoritária”.

Tabela 12. Intervenção nas aulas de Educação Física.

Intervenção	Feminino		Masculino		Total	
	Nº respostas	%	Nº respostas	%	Nº respostas	%
Nunca, somente o professor fala.	32	26,6	24	20,0	56	23,3
Faço o que quero.	0	-	0	-	0	-
O professor lança o tema e os alunos discutem sobre ele.	43	35,8	48	40,0	91	37,9
Regularmente.	45	37,5	48	40,0	93	38,7
TOTAL	120	100,0	120	100,0	240	100,0

Tendo sido visadas até ao momento uma serie de questões relativas às modalidades, ao interesse e relativamente à intervenção, questiona-se nas tabelas seguintes os itens da participação e do gosto pela disciplina de EF.

Segundo os resultados apresentados nesta tabela, pressupõe-se que o professor de EF estará a conseguir um dos objectivos da disciplina, que é actuar no sentido de criar uma interacção e socialização entre os seus alunos visando uma vida saudável.

Sendo a resposta dada com uma percentagem significativa “Sinto-me saudável com as aulas”, verifica-se uma motivação do aluno perante as aulas de EF tendo em vista os benefícios que dela advêm, subentendendo-se que o professor terá que continuar a desenvolver a cada etapa da vida escolar e dando-lhe plena liberdade e espontaneidade de movimentos como saltar, correr, girar, arremessar, etc.

Segundo este princípio, torna-se assim possível obter vários benefícios como a desinibição para que ocorra uma prática activa nas aulas, descarga de agressividade, manutenção da saúde e até corrigindo equívocos de atitude (Barros; Barros, 1972).

Tabela 13. Participação nas aulas de Educação Física

Participação	Feminino		Masculino		Total	
	Nº respostas	%	Nº respostas	%	Nº respostas	%
Faz parte do currículo da escola.	23	19,1	18	15,0	41	17,0
Sinto-me saudável com as aulas.	70	58,3	88	73,3	158	65,8
Preciso de ter boas notas.	4	3,3	7	5,8	11	4,5
O professor motiva-me.	23	19,1	7	5,8	30	12,5
TOTAL	120	100,0	120	100,0	240	100,0

As tabelas seguintes apresentam os resultados pelo gosto e descontentamento da disciplina de EF.

Tabela 14. Gosto pelas aulas de Educação Física.

Gosto pelas aulas	Feminino		Masculino		Total	
	Nº respostas	%	Nº respostas	%	Nº respostas	%
Compreendo o benefício das actividades propostas nas aulas.	92	76,6	60	50,0	152	63,3
O professor e os meus colegas reconhecem a minha actuação.	0	-	12	10,0	12	5,0
Sinto-me integrado no grupo.	28	23,3	48	40,0	76	31,6
As minhas opiniões são aceites.	0	-	0	-	0	-
TOTAL	120	100,0	120	100,0	240	100,0

Tabela 15. Descontentamento pelas aulas de Educação Física.

Descontentamento pelas aulas	Feminino		Masculino		Total	
	Nº respostas	%	Nº respostas	%	Nº respostas	%
Não me sinto integrado no grupo.	30	25,0	40	33,3	70	29,1
O Professor compara o meu rendimento com o de outro colega.	0	-	12	10,0	12	5,0
Não sinto prazer nas actividades propostas.	54	45,0	32	26,6	86	35,8
As minhas falhas fazem com que eu não seja bom para o professor.	12	10,0	20	16,6	32	13,3
Exercito pouco o meu corpo.	24	20,0	16	13,3	40	16,6
TOTAL	120	100,0	120	100,0	240	100,0

Neste item, relativo à tabela nº 7, a concordância foi observada no ponto “Compreendo o benefício das actividades propostas nas aulas”, deduzindo daqui que ao aprender aumenta o desejo de praticar mais. Pode-se verificar a importância da competência percebida na motivação do aluno, aliando a satisfação inerente ao exercício e à ampliação da própria capacidade. Deci e Ryan (1985) Salientam que a actividade precisa ser desafiante, a fim de que a competência percebida ocorra num contexto de autodeterminação, o que implica a oportunidade de fazer escolhas. A nível do descontentamento pelas aulas de EF (tabela nº8), tornaram-se salientes as questões de “não sinto prazer nas actividades propostas” e “ não me sinto integrado no grupo”, verificando-se um somatório dos dois itens muito elevado no que diz respeito às perguntas em causa, tornando-se preocupante esta percentagem pela baixa motivação dos alunos. Nesse sentido, Betti (1992) diz que a "motivação, vinda de propostas diversas torna mais vantajosa a aprendizagem. Assim podemos perceber um elo entre motivação e prazer". O autor acrescenta que nem sempre a motivação é uma garantia de prazer, pois este depende de condições internas e externas do indivíduo; entende-se, portanto, que há necessidade da motivação para que se vivencie o prazer.

1.7.CONCLUSÃO

Através deste estudo foi possível concluir que os alunos que frequentam as aulas de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico, possuem uma carência de conteúdos, pois eles vêm tendo, ao longo dos ciclos, os desportos colectivos como a modalidade mais leccionada, ou seja, a dança, a ginástica entre outras modalidades da EF, vão ficando num plano secundário.

Acredita-se que esse seja um dos grandes motivos pelos quais os alunos deste ciclo se distanciem das aulas de EF, visto que as modalidades sendo repetidas aula após aula, podem

fazer com que os alunos, que já não possuem à partida grande apetência, o tenham cada vez menos, verificando-se uma perda gradual dessa motivação.

Quanto à metodologia aplicada, evidenciou-se a utilização dos estilos de ensino, aberto e comando. Na realidade, o método de ensino aberto baseia-se no professor lançar o tema e os alunos discutirem-no.

Sendo assim, acredita-se que esses professores deveriam pesquisar um pouco mais para proporcionar aos seus alunos métodos realmente eficientes.

No que concerne à simpatia ou descontentamento em relação às aulas de EF, este estudo reflectiu que a maioria dos alunos apresenta uma forte empatia pelas mesmas.

A pesquisa demonstra, ainda, que muitos dos alunos manifestam descontentamento pelas aulas de EF, alegando que essa desmotivação esteja na falta de integração do aluno no resto do grupo e em não sentir prazer nas actividades propostas.

Conclui-se assim, que na generalidade as aulas de EF não estão a ser suficientemente motivantes, devido à repetição contínua das modalidades, causando insatisfação nos alunos que se mostram menos motivados.

Assim, supõem-se que para combater este grupo de alunos menos motivados, será necessário reorganizar os planeamentos, as estratégias e as metodologias apresentadas pela maioria dos professores, de modo que vão ao encontro das novas realidades do meio escolar.

1.8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ ARROYO, M. Ofício do Mestre: imagens e auto-imagens. Petrópolis, RJ: Ed. Vozes, 2000.
- ✓ BARROS, Daisy; BARROS, Darcymires. Educação física na escola primária. 4. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1972.
- ✓ BETTI, I.C.R. O prazer em aulas de Educação Física Escolar: a perspectiva discente. Dissertação (Mestrado em Educação Física). UNICAMP, Campinas, 1992.
- ✓ CAMPOS, Dinah M. de Souza. **Psicologia da aprendizagem**. 19. ed. Petrópolis: Vozes, 1986.
- ✓ CRATTY, B. J. Psicologia no esporte. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil Ltda., 1984.
- ✓ DECI, E.L., RYAN, R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York and London: Plenum Press, 1985.
- ✓ HILDEBRANDT, Reiner; LAGING, Ralf. Concepções abertas no ensino da Educação Física. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1986.
- ✓ MAGILL, Richard A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: E. Blücher, 1984.
- ✓ PAIM, M.C.C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. Revista de Educação Física/UEM. v.12, n.2, p.73-79, 2001.
- ✓ PEREIRA, J. As motivações e a prática desportiva: Motivos para a prática e não prática desportiva. Porto: FCDEF, 1997 (documento não publicado)
- ✓ THOMAS, Alexander. Esporte: introdução à psicologia. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

7. BIBLIOGRAFIA

- ✓ ALARCÃO, I. *Ser professor reflexivo*. In ALARCÃO, Isabel [et al] - *Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora, (1996).
- ✓ BENTO, J. O. *Planeamento e avaliação em educação física (3 ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte. (2003).
- ✓ BULLOUGH, R. V. Jr., Knowles, J. G. & Crow, N. A. *Emerging as a teacher*. London: Routledge. (1991).
- ✓ CAIRES, S. & ALMEIDA, L. S. *Vivências e percepções do estágio: Adaptação à instituição e variáveis associadas*. *Revista de Estudios de Investigación en Psicología e Educación*, 1, pp. 33-40. (1997).
- ✓ CAIRES, S. M. G. *Vivências e Percepções do Estágio Pedagógico: A respectiva dos estagiários da Universidade do Minho*. Susana Fernandes, Braga, (2003).
- ✓ COELHO, P. IN [HTTP://TRISKELE.BLOGS.SAPO.PT/8679.HTML](http://triskele.blogs.sapo.pt/8679.html), S/D.
- ✓ COLE, A. L. & KNOWLES, J. G. Shattered images: Understanding expectations and realities of field experiences. *Teaching and Teacher Education*, 9 (5/6), pp. 457-471. (1993).
- ✓ FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, (2007).
- ✓ JARDINE, D. & FIELD, J. "Disproportion, monstrousness, and mystery": Ecological and ethical reflections on the initiation of student-teachers into the community of education. *Teaching & Teacher Education*, 8 (3), pp. 301-310, (1992).
- ✓ KUZMIC, J. *A beggining teacher's search for meaning: Teacher socialization, organizational literacy, and empowerment*. *Teaching & Teacher Education*, 10 (1), pp. 15-27. (1994).
- ✓ NIETZSCHE, F. *Obras Incompletas*, 1ª. Edição. São Paulo: Abril Cultural, (1974).
- ✓ MACHADO, C. G. *Tornar-se professor - da idealização à realidade*. Tese (Doutoramento em Psicologia Educacional). Évora: Universidade de Évora - Departamento de Pedagogia e Educação, (1996).
- ✓ MCNALLY, J., Cope, P., Inglis, B. & Stronach, I. *The student teacher in school: Conditions for development*. *Teaching and Teacher Education*, 13 (5), 485-498. (1997).
- ✓ MENDES, P. S. *A formação inicial de professores e o choque da realidade: expectativas e vivências sobre o ano de estágio*. Tese de Mestrado em Educação, na especialidade de Supervisão Pedagógica. Évora: Universidade de Évora - Departamento de Pedagogia e Educação, (2002).
- ✓ MIRANDA, M.I. (Orgs.). *Estágio Supervisionado e Prática de Ensino: desafios e possibilidades*. Araraquara: Junqueira&Marin/ Belo Horizonte: FAPEMIG,. p.15-36, (2008).
- ✓ PINTO, A. *Sociologia da Escola*. Lisboa: Editora Mcgrawhill, (1995).
- ✓ RYAN, G., TOOHEY, S. & HUGHES, C. *The purpose, value and structure of the practicum in the higher education: A literature review*. *Higher Education*, 31, pp. 355-377, (1996).

- ✓ SANTOS, E., e FERNADES, A. - *Prática reflexiva: guia para a reflexão estruturada*. (em linha). (Consult. 10 Junho 2010). Disponível em WWW: <URL: www.esenfc.pt/rr/admin/conteudos/downloadArtigo.php.
- ✓ SIEDENTOP, D. *Aprender a ensinar la educacion física*. Barcelona: La Educacion Fisica em... Reforma, (1998).
- ✓ SILVA, M.S. da; KRUG, H.N. Os sentimentos satisfação e insatisfação dos professores de Educação Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, a.12, n.115, p.1-8, diciembre, 2007. <http://www.efdeportes.com/efd115/satisfacao-e-insatisfacao-dos-professores-de-educacao-fisica.htm>
- ✓ STUFFEBEAM, D. *Institutional Self-Evaluation*. In T. Husen e T. Postlethwaite (Eds.). *International Encyclopedia of Education*. Oxford: Perganom Press, 2534-2538, (1985).

ANEXOS

Anexo I - Planeamento Anual

9º D



Escola Secundária da Sé - Guarda
 Grupo de Estágio de Educação Física



Mês	Dia		Aulas	Espaço	Unidade Didáctica	Docente a Leccionar
Setembro	14	3ª Feira	1	Salão	Apresentação	Grupo Docente / Aplicação do Protocolo de Avaliação Inicial
	17	6ª Feira	2 e 3	Salão	Ginástica	
	21	3ª Feira	4	Exterior	Futsal	
	24	6ª Feira	5 e 6	Exterior	Andebol / Basquetebol	
	28	3ª Feira	7	Pavilhão	Badmington	
Outubro	1	6ª Feira	8 e 9	Pavilhão	Voleibol	
	5	3ª Feira	-	FERIADO		
	8	6ª Feira	10 e 11	Salão	Ténis de Mesa	
	12	3ª Feira	12	Exterior	Testes de Aptidão Física	
	15	6ª Feira	13 e 14	Exterior		
	19	3ª Feira	15	Pavilhão	Voleibol	
	22	6ª Feira	16 e 17	Pavilhão	Voleibol	
	26	3ª Feira	18	Salão	Ténis de Mesa	Mário
29	6ª Feira	19 e 20	Salão	Ténis de Mesa	Mário	
Novembro	2	3ª Feira	21	Exterior	Futsal	
	5	6ª Feira	22 e 23	Exterior	Futsal	
	9	3ª Feira	24	Pavilhão	Voleibol	Mário
	12	6ª Feira	25 e 26	Pavilhão	Futsal	
	16	3ª Feira	27	Salão	Ténis de Mesa	
	19	6ª Feira	28 e 29	Salão	Ténis de Mesa	
	23	3ª Feira	30	Exterior	Visita de Estudo	
	26	6ª Feira	31 e 32	Exterior	Futsal	Mário
30	3ª Feira	33	Pavilhão	Voleibol	Neve	

Anexo II - Distribuição das competências por aula na U.D. de Andebol - 9ºD



Escola Secundária da Sé - Guarda
Grupo de Estágio de Educação Física



Aula (Espaço)	Competência a Desenvolver na U.D.	Função Didáctica	Objectivo Comportamental
1 24/09/10 (Pavilhão)	Aplicação do protocolo de avaliação inicial.	Avaliação inicial	- Avaliar e tomar conhecimento do nível de execução dos alunos nos diversos gestos técnicos;
2 (45´) 26/04/11 (Exterior)	Nº4 - 4.1, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3 5 - Realiza com oportunidade e correcção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i> , as acções: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto.	Introdução Exercitação	- Introdução e exercitação do passe-recepção em corrida. - Introdução e exercitação da recepção-remate em salto. - Introdução e exercitação do drible-remate em salto.
3 e 4 (90´) 29/04/11 (Exterior)	Nº4 - 4.2, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3 5. Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério, as acções: a) remates em suspensão, b) remates em apoio.	Introdução Exercitação	- Introdução e exercitação do remate em suspensão; - Introdução e exercitação do remate em apoio;
5 (45´) 17/05/11 (Exterior)	4.3, 4.3, 4.3.2, 4.3.3, 4.4, 4.4.1 5. Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério, as acções: d) fintas, e) mudanças de direcção, f) deslocamentos ofensivos, g) acompanhamento do jogador com e sem bola e h) intercepção.	Introdução Exercitação	- Introdução e exercitação das fintas, mudanças de direcção, deslocamentos defensivos, acompanhamento do jogador com e sem bola e intercepção.
6 e 7 (90´) 20/04/11 (Exterior)	- Realiza em situação de jogo todos os gestos técnicos apreendidos. - Jogo formal.	Consolidação Revisão	- Consolidação dos gestos técnicos abordados anteriormente em situação de jogo;
8 e 9 (90´) 27/05/11 (Pavilhão)	- Realiza em situação de exercício todos os gestos técnicos apreendidos. - Jogo formal.	Avaliação	- Avaliar o conhecimento e progressão do nível de execução dos alunos nos diversos gestos técnicos e em situação de jogo formal.

Anexo III - PLANO DE AULA

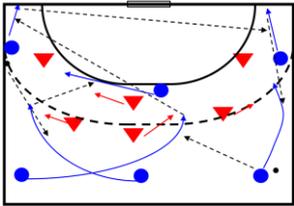
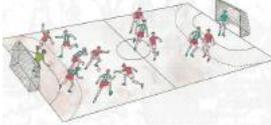


Escola Secundária da Sé - Guarda Grupo de Estágio de Educação Física



Plano de Aula			
Prof. Est.: Mário André	Ano / Turma: 9ºD	Data: 20.5.2011	Hora: 10:20 / 11:50
Espaço: Exterior	Duração: 90' (72')	Nº de alunos: 19	Aula Nº: 93 e 94
U. Didáctica: Andebol (6 e 7 de 9)			
Sumário	Andebol: Consolidação dos gestos técnicos abordados anteriormente em situação de jogo condicionado e formal 7x7.		
Material:	Competências:		
4 arcos; 10 bolas de Andebol; coletes (5 verdes, 5 vermelhos e 4 azuis); 16 pinos.	4 - Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) e 7x7: 4.2 - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as acções ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola): 4.2.1 - Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando equilibradamente o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva ("trapézio ofensivo") 4.2.2 - Ultrapassa o seu adversário directo (1x1), utilizando fintas e mudanças de direcção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): - em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; - após passe, para se desmarcar; - "fixando" a acção do seu adversário directo, de modo a potenciar o espaço para as acções ofensivas da sua equipa. 4.2.3 - Ultrapassa o seu adversário directo (1x1), "à sua frente", por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado. 5. Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério, as acções: a) remates em suspensão, b) remates em apoio.		

	Tempo		Situação de Aprendizagem	Objectivos Comportamentais	Componentes Críticas	Estratégias e Organização
	P	T				
Inicial	2'	2'	Conversa inicial com alunos, com vista a elucidá-los para os conteúdos a serem abordados na aula.	Introdução. Despertar a curiosidade e aumentar os níveis de motivação dos alunos.	O aluno ouve e assimila os conteúdos a abordar;	
	7'	9'	- Mobilização articular, através da realização de alguns exercícios em corrida. "Jogo da Bola ao Capitão" Constituem-se duas equipas e cada equipa tem um capitão na zona alvo (do adversário), ou seja, o objectivo é conseguir passar a bola ao capitão. Variante: • Jogo de passes antes de passarem ao capitão, ou seja realizar determinado número de passes entre os elementos de uma mesma equipa antes de finalizarem.	- Activação Funcional. - Realiza a activação funcional;	Os alunos, através da corrida e dos exercícios de mobilização articular, adquirem os níveis fisiológicos necessários à realização da aula em segurança. - Domínio das diferentes formas de passes/recepção;	- O professor manda correr os alunos da linha lateral até à outra linha lateral, onde os alunos realizam vários exercícios de activação funcional. - O professor organiza os alunos no jogo.
	10'	19'		O aluno: - consolida os conteúdos da aula anterior; - Cooperar com os colegas nos exercícios propostos;	- Dominar a progressão em drible, em espaços amplos; - Diferenciar a utilização do passe/recepção e drible de progressão segundo as diferentes situações.	
Fundamental	10'	29'	Situação 1: "ensaiar" sem que toquem na bola Em metade do campo as equipas executam passes sucessivos, sem que os outros jogadores da outra equipa toquem o jogador com bola. Caso isto aconteça recuperam a bola.		Recepção: Os braços do aluno devem encontrar-se estendidos com os cotovelos descontraídos e os polegares devem tocar um no outro formando com os indicadores um "W"; Após o contacto com a bola, o aluno deve flexir os braços para amortecer a sua velocidade; O aluno deve proteger a bola com o corpo. Passe de ombro: Os alunos devem ter a capacidade de avançar a perna contrária ao braço de lançamento e o cotovelo um pouco acima da linha do ombro. Devem também conseguir deslocar o peso do corpo da perna de trás para a da frente, com rotação do tronco. Passe picado: Os alunos devem conseguir executar este tipo de passe com o cotovelo na linha do ombro, apenas através do antebraço e do pulso; Drible de progressão: Os alunos devem evitar olhar para a bola, de modo a não perder o controlo visual do jogo, impulsionando a bola apenas com a ajuda dos dedos.	O Professor forma 3 equipas de 5 elementos e 1 equipa de 4 elementos.
Fundamental	10'	39'	Situação 2: Jogo com 4 balizas (golo: a bola deve bater no chão antes de passar a linha de baliza). Proibido driblar. Um só GR por equipa	- Consolidação dos gestos técnicos abordados em situação de jogo condicionado.		O Professor forma 3 equipas de 5 elementos e 1 equipa de 4 elementos.

Final	10'	49'	<p>Situação 3: jogo com 2 bolas (defesas com braços nas costas) Os atacantes devem evitar que um atacante receba duas bolas. Se isto sucede, trocam com os defesas. Existe sempre um GR.</p>	<p>- Consolidação dos gestos técnicos abordados em situação de jogo condicionado.</p>	<p>Posição base defensiva: - Pernas afastadas à largura dos ombros. - Pernas ligeiramente flectidas. - Tronco ligeiramente inclinado à frente. - Antebraços flectidos. Deslocamentos Defensivos: - Centro de gravidade baixo, através da semi-flexão dos joelhos; - Pés mais ou menos à largura dos ombros e tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Braços em cima para intervir sobre a bola e sobre o adversário directo; Desmarcação: Os alunos são capazes de se desmarcarem em velocidade e receberem a bola, executando o remate em apoio ou em suspensão. Remate em salto: -Salto com a perna contrária ao braço que executa o remate, enquanto a outra perna se dobra e roda energicamente para a frente; -Armar o braço; -Rematar na fase de suspensão saltando o mais para a frente possível; -Terminar o remate caindo sobre o mesmo pé de impulsão. Remate em apoio: Os alunos avançam a perna oposta ao braço de lançamento. Imprimir força explosiva ao remate (aumentada com a maior rotação do tronco no momento da execução). Remate em suspensão: Os alunos realizam 3 apoios finais (ex: esquerdo, direito, esquerdo) e o salto efectuado com o m.l. contrário ao m.s. de remate. Rotação do tronco no momento do remate.</p>	<p>O Professor forma 3 equipas de 5 elementos e 1 equipa de 4 elementos.</p> 
	25'	70'	<p>Jogo Formal Situação de jogo formal, com a realização de um torneio entre as 3 equipas da turma. 7x7.</p>	<p>- Exercitação e consolidação do jogo formal.</p>	<p>-Aplicação dos conteúdos abordados em situação de jogo; -Acção formal.</p>	<p>O professor forma 3 equipas de 7 elementos, em que um assume as funções de guarda-redes.</p> 
	2'	72'	<p>Os alunos colocados no centro do polidesportivo e espaçados entre si, de forma a existir um controlo visual por parte do Professor, realizam os exercícios de flexibilidade.</p>	<p>Retorno à calma; Flexibilidade de membros inferiores e superiores e complementares; Arrumo do Material.</p>	<p>Colabora na análise à aula efectuada pelo professor.</p>	<p>O professor apresenta aos alunos exercícios de flexibilidade.</p> 

Anexo VI - REFLEXÃO DA AULA

Escola Secundária da Sé - Guarda
Grupo de Estágio de Educação Física

**Reflexão da Aula nº 83****9º Ano / Turma-D****Unidade Didáctica: Andebol****Data: 26/4/2011**

Na aula que leccionei, entre as 10h20m e 11h50m, no Polidesportivo (Exterior) da Escola Secundária da Sé - Guarda, estavam presentes 16 alunos do 9ºD, tendo faltado o aluno Fernando, Tiago e Pedro. Esta aula estava inserida na unidade didáctica de Andebol, sendo a última antes da avaliação prática, apresentando como sumário: Consolidação dos gestos técnicos abordados anteriormente em situação de jogo condicionado e formal 7X7.

Iniciei a aula estabelecendo um breve diálogo com os alunos, no qual referi o que havia preestabelecido enquanto objectivo, nomeadamente a consolidação em situação de jogo condicionado e por fim formal, de todos os gestos técnicos aprendidos, salientando que deveria existir um empenho na aula por parte dos deles para que no final estivessem aptos a considerá-la uma aula extremamente proveitosa, e consecutivamente se sentissem bem preparados para a aula seguinte que seria de avaliação final da unidade didáctica de andebol.

Neste sentido, realizámos a activação funcional tendo em conta a modalidade que iríamos praticar, sendo inserido na sua fase final um jogo intitulado “Jogo da Bola ao Capitão”.

Na parte fundamental começámos por realizar na situação 1 uma situação de jogo condicionado, propunha-se “ensaiair” sem que toquem na bola. Este exercício consistia na ocupação de apenas metade do campo, em que uma equipa executava passes sucessivos, sem que os jogadores da outra equipa tocassem o jogador com bola. Caso isto este objectivo fracassa-se, verificar-se-ia obrigatoriamente uma alternância de jogo, passando a outra equipa a assumir a posse de bola.

Numa segunda situação, desenvolveu-se um jogo com 4 balizas realizado novamente em apenas metade do campo. O objectivo seria marcar golo, sendo que a bola deveria bater no chão antes de passar a linha de baliza. Era proibido driblar e só podia haver um só GR por equipa a defender as duas balizas.

Na última situação de jogo, designada situação 3, “jogo com 2 bolas”, os defesas tinham de andar com os braços nas costas e os atacantes deviam evitar que um atacante recebesse duas bolas em simultâneo. Se isso sucedesse, trocavam com os defesas, isto sempre com um GR na baliza.

Para finalizar, os alunos realizaram todos os gestos técnicos apreendidos tendo em conta as suas componentes críticas, sob a forma de jogo formal, tendo assim atingido a última competência a que me propus para esta unidade didáctica de andebol, que era chegar ao jogo forma 7x7.

A aula terminou com exercícios de flexibilidade propostos pelo professor e com uma breve conversa com os alunos no sentido de reflectir sobre os conteúdos abordados e apurar se eventualmente seria necessário por parte do professor esclarecer algum aluno sobre algo que poderia não ter sido devidamente assimilado.

No que diz respeito à gestão da aula e aos objectivos a que me propus, verificamos que foi possível atingi-los plenamente, conseguindo cumprir integralmente o plano de aula e sentir que

durante a mesma os alunos me acompanharam de uma forma interessada e emotiva, tendo-se assistido desta forma a um clima da aula muito positivo tanto no empenhamento motor como a nível de motivação demonstrada. Foi desta forma possível atingir um elevado nível de grande de aprendizagem. Assim sendo, realço o meu empenhamento na construção do plano de aula tendo-me preocupado imenso em cada exercício a realizar bem como nas respectivas transições, não deixando de realçar que o comportamento da turma também ajudou a que todos estes pontos terminassem em sucesso.

- Aspectos a melhorar:
 - Nenhum.
- Aspectos a manter:
 - Aula bem planeada;
 - Bom posicionamento do professor perante os alunos;
 - Exercícios adequados ao nível dos alunos;
 - Boas transições;

Anexo V - TABELAS DE AVALIAÇÃO INICIAL



Escola Secundária da Sé – Guarda

Disciplina de Educação Física
Ano Lectivo 2010/2011

9º D		Avaliação Inicial												
Nº	NOMES	Andebol			Basquetebol			Futebol			Voleibol			
		A	B	NP	A	B	NP	A	B	NP	A	B	NP	
1	Ana Gabriela													
2	Bárbara Batista													
3	David Soares													
4	Emanuel Brito													
5	Fernando Serra													
6	Gabriel Lopes													
7	João Pedro Santos													
8	João Vitor Santos													
9	Kamila Jesus													
10	Luis Oliveira													
11	Matthew Pacheco													
12	Miguel Monteiro													
13	Norton Minegatti													
14	Nuno Freitas													
15	Paulo Proença													
16	Pedro Almeida													
17	Rafael Ribeiro													
19	Tiago Pires													
20	Vera Santos													
SOMATORIO														

Legenda:

F - Realiza com Facilidade; R - Realiza; D - Realiza com Dificuldade; NR - Não Realiza;



Escola Secundária da Sé – Guarda

Disciplina de Educação Física
Ano Lectivo 2010/2011

9º D		Avaliação Inicial																	
Nº	NOMES	Gin.Solo					Gin.Ap.			Badm.			T. Mesa						
		A	Eq.	R.F	Fl.	AFI	E.L	R.A	NP	Mini	E.M	NP	A	B	NP	A	B	NP	
1	Ana Gabriela																		
2	Bárbara Batista																		
3	David Soares																		
4	Emanuel Brito																		
5	Fernando Serra																		
6	Gabriel Lopes																		
7	João Pedro Santos																		
8	João Vitor Santos																		
9	Kamila Jesus																		
10	Luis Oliveira																		
11	Matthew Pacheco																		
12	Miguel Monteiro																		
13	Norton Minegatti																		
14	Nuno Freitas																		
15	Paulo Proença																		
16	Pedro Almeida																		
17	Rafael Ribeiro																		
19	Tiago Pires																		
20	Vera Santos																		
SOMATORIO																			

Legenda:

F - Realiza com Facilidade; R - Realiza; D - Realiza com Dificuldade; NR - Não Realiza;

Anexo VIII - Estrutura do Dossier de Direcção de Turma



Dossier de Turma

Índice

Turma	Separador 1
Lista nominal de alunos e de disciplinas	1
Delegado e Subdelegado	2
Fotografia dos alunos	3
Horário da Turma/Nomes dos Professores	4
Director de Turma/Horário lectivo de atendimento	5
Sínteses de planificações e Critérios de Avaliação	6
Caracterização da Turma	7
Correspondência com E. de Educação	Separador 2
Actas de Reuniões com E. de Educação	1
Registo dos contactos com o E. de Educação	2
Comunicação da hora de atendimento	3
Informação sobre assiduidade	4
Comunicação de reuniões	5
Autorizações do E. de Educação.....	6
Guião de reunião de Conselho de Turma	7
Rendimento escolar dos alunos	8
Processos Individuais de Alunos	Separador 3
Ficha biográfica	1
Ficha de registo de faltas	2
Justificação de faltas	3
Apoios	4
Relatórios	5
Participação de ocorrências	6
Outros	Separador 4

2010 / 2011

Anexo IX - Noticias do Jornal da Escola "OLHAR"

Dia da Sapatilha



No último dia de aulas do 1º período, o grupo de Educação Física, organizou o Dia da Sapatilha. Foi tempo de reunir a comunidade escolar onde o requisito principal era trazer sapatilhas e deixar o corpo mexer ao sabor da música e dos movimentos preparados pelas professoras Teresa e Patrícia. Desde a aeróbica ao pilates, passando pelo hip hop, foram muitos os professores, alunos e funcionários da nossa Escola que se juntaram no pavilhão para comemorar este dia! A boa disposição e os sorrisos marcados na cara dos participantes foram sufici-

entes para comprovar o quanto a actividade física é essencial para o bem-estar de cada um de nós...

Grupo de Educação Física

Esperamos por todos vocês nas actividades preparadas pelo Grupo de Educação Física para o final do segundo e terceiro períodos...



Recepção aos alunos



No dia 10 de Setembro, pela manhã, os novos alunos do 7º ano foram recebidos pela Directora, Prof. Cristina Vicente, no salão da Escola, seguindo-se o encontro com os respectivos Directores de Turma para conhecerem os espaços da sua "NOVA ESCOLA". Até aqui tudo

normal...Mas a surpresa estava preparada pelo grupo de Educação Física – um DESAFIO para as novas turmas.

Em cada espaço, um jogo estava preparado para os alunos. Comer bolachas no bar, ordeiramente e de uma forma divertida; deslocar tabuleiros sem correr, mantendo o equilíbrio na cantina; testar a perícia e espírito de equipa no pavilhão; realizar um puzzle digital com a foto de cada aluno da turma no salão dos alunos; realizar passo a passo um caminho escondido por onde todos teriam de passar no recinto desportivo exterior

e procurar as respostas de um questionário sobre a Escola na biblioteca foram actividades que os nossos mais recentes alunos superaram brilhantemente.

Para além de conhecer a escola e aprender as suas regras de funcionamento, os alunos tiveram a oportunidade de realizar actividades com os novos colegas, criando laços de amizade, cooperação e solidariedade na turma e olhando para a escola como um local agradável de desafios que todos podem superar.

Grupo de Educação Física

Corta Mato Escolar



Realizou-se no passado dia 10 de Novembro de 2010 o Corta Mato Escolar. A prova decorreu nas insta-

lações da nossa escola e contou com a participação de 165 alunos que, apesar da manhã fria, mostraram muito empenho na realização do percurso.

É de salientar os três primeiros lugares de cada escalão:

Infantis Femininos – (1º) Mariana Gil, 7ºB / (2º) Beatriz Pina, 7ºB / (3º) Catarina Belo, 7ºD.

Infantis Masculinos – (1º) Miguel Silva, 7ºC / (2º) André Pinheiro, 7ºC / (3º) Luís Trindade, 7ºC.

Iniciados Femininos – (1º) Isabela Santos, 9ºA / (2º) Mariana Mateus, 9ºA / (3º) Mariana Neca, 8ºE.

Iniciados Masculinos – (1º) Mat-

thew Pacheco, 9ºD / (2º) Simão Gonçalves, 9ºE / (3º) Norton Mingatti, 9ºD.

Juvenis Femininos – (1º) Diana Rodrigues, 10ºF / (2º) Alison Pimentel, 9ºE / (3º) Jéssica Fogueiro, 10ºD.

Juvenis Masculinos – (1º) António Silva, 10ºF / (2º) Miguel Leão, 11ºD / (3º) Ricardo Santos, 11ºD.

Juniores Femininos – (1º) Ana Rojão, 11ºG.

Juniores Masculinos – (1º) Samuel Pereira, 12ºG / (2º) André Mateus, 12ºG / (3º) Luís Soares, 12ºG

Grupo de Educação Física

Anexo X - Projecto Mexa.Sé - Artigo de Jornal



Projecto Mexa.Sé

Decorreu no passado dia 27 de Janeiro de 2011, no Salão da Escola Secundária da Sé – Guarda, a apresentação oficial do Projecto Mexa.Sé pelo Grupo de Estágio de Educação Física desta mesma Escola.

De uma forma geral, este projecto visa por um lado, o desenvolvimento de diversas actividades físicas desportivas de lazer, orientadas para a Comunidade Escolar promovendo desta forma uma constante interação entre Professores, Alunos e Funcionários e

por outro lado, a divulgação de diversas actividades, organizadas por parceiros estratégicos do projecto (Câmara Municipal da Guarda, Clube de Montanhismo, Juntas de Freguesia, entre outros...) de modo a facilitar a participação de toda a comunidade Escolar, de acordo com as suas preferências, quer em termos de localização geográfica quer no que concerne às suas preferências desportivas.

Deste modo, através da prática de exercício físico, pretende-se consciencializar toda a comunidade da importância da prática regular de actividade física e também aproximar a Comunidade Escolar da sociedade, aproveitando as características do nosso meio envolvente para a realização de actividades lúdicas como caminhadas, passeios BTT, actividades de orientação, aulas de ginástica de manutenção, entre outras...

Anexo XI - Cartaz de divulgação “Multiactividades Mexa.Sé”

1ª Caminhada mexa.Sé

Calçada Romana do Tintinholho

8 de Abril

Programa da Actividade

8h00
Concentração na Escola

8h30
Início da Caminhada

11h30
Chegada à Praia Fluvial da Aldeia Viçosa

12h00
Almoço Volante

14h30
Multiactividades

17h00
Fim das Actividades

17h00
Chegada à Escola Secundária da Sé



Organização
Grupo de Estágio de Educação Física

Inscrições
Junto do teu Prof. de Educação Física

Data Limite
06.04.2011

Valor da Inscrição
1 pegada

Anexo XII - Desporto Escolar - Natação


de
Desporto Escolar

ESCOLA SECUNDÁRIA DA SÉ
Ano Lectivo 2010/2011

NATAÇÃO

3ª Feira - 15h às 16h30m

4ª Feira - 14h30m às 16h

Prof. Responsável: Teresa Fileno
Estagiários: Mário André

LOCAL: Piscinas Municipais da Guarda

Anexo XIII - Desporto Escolar - PLANEAMENTO DE TREINO - NÍVEL ELEMENTAR

TAREFA	ESTRATÉGIAS
1 - Sentado na berma da piscina com as pernas na água faz lavagem de diferentes partes do corpo - mãos, pernas, pés, barriga, braços, nariz, olhos, cara.	. O Professor recorre a processos de imitação.
2 - Sentado na parede faz exercícios de coordenação: . mexer as duas pernas alternadamente (a salpicar água); . mexer uma perna e depois a outra; . mexer as duas pernas em simultâneo; . mexer as duas pernas alternadamente mas em profundidade (não salpica água).	. O Professor recorre a processos de imitação. . Dar referências do fundo. . Contacto físico para ajudar no movimento de pernas. . O Professor está na água.
3 - Deitado ventral na berma da piscina com as pernas na água, faz movimentos alternados de pernas.	. Recurso a processos de imitação.
4 - Dentro de água com os pés no chão e agarrado à parede, faz saltitares sem molhar a cabeça: . a dois pés juntos; . a um pé.	. O Professor está na água. . Recurso a processos de imitação. . Recurso a estruturas espaço - temporais

TAREFA	ESTRATÉGIAS
1 - Agarrado à parede, dentro de água faz: . saltitares com os dois pés, a molhar o corpo até ao queixo; . saltitares a molhar até à boca; . saltitares a molhar até aos olhos; . saltitares com imersão completa do corpo.	. O Professor está na água. . Recurso a processos de imitação. . Recurso a estruturas espaço - temporais. . O Professor ensina a resolver o problema da água na cara.
2 - Saltitares e faz imersão completa com apneia: . ver no grupo quem fica mais tempo; . tentar tocar com uma das mãos no fundo da piscina; . tentar tocar com as duas mãos no fundo da piscina.	. Recurso a estruturas espaço - temporais - cantilenas, 1,2,3. . O Professor está dentro de água. . O Professor ensina a resolver o problema da água na cara.
3 - Dentro de água agarrado à parede com as mãos: . sopra na água com a boca em imersão (faz bolinhas); . sopra objectos flutuantes (discos, outros); . faz imersões e sopra na água.	. O Professor está na água. . Recurso a processos de imitação. . Recurso a estruturas espaço - temporais.
4 - Dentro de água com as mãos apoiadas na água desloca-se e sopra objectos flutuantes (discos, bolas de ping-pong, outros).	. O Professor ensina a resolver o problema da água na cara.
5 - Agarrado à parede faz movimentos de pernas e sopra na água: . só com a boca na água; . com a cara na água com paragens; . com a cara na água sem paragens.	. O Professor está na água. . Recurso a processos de imitação. . Recurso a estruturas espaço - temporais.
6 - Agarrado à divisória (pista) com ambas as mãos, faz batimentos de pernas com respirações contínuas.	. O Professor está na água e ajuda a resolver problemas de equilíbrio.
7 - Desloca-se no espaço de água passando por baixo das pistas.	. O Professor coloca-se no espaço de forma a ver todo o grupo.
8 - Passa por entre as pernas dos colegas: . um colega; . dois colegas; . vários colegas.	. O Professor controla o comportamento dos colegas no grupo.
9 - Passa por entre um ou mais arcos colocados debaixo de água.	. O Professor segura os arcos.

TAREFAS	ESTRATÉGIAS
1 - Partindo da posição de sentado na parede, faz salto com o apoio do professor: . com as duas mãos. . com uma mão.	. O Professor está na água. . Utilização de estruturas espaço - temporais.
2 - Partindo da posição de pé, faz salto da parede: . com o apoio do Professor a duas mãos; . com o apoio do Professor a uma mão; . com o apoio do Professor dentro de água (equilibrador); . sem apoio do Professor (só).	. O Professor está na água. . Utilização de estruturas espaço - temporais. . Ajuda a recuperar o equilíbrio vertical. . Dá referências de como usar as mãos na água.
3 - Partindo da posição de pé, efectua saltos da parede: . agarrando a pista (separador); . passando por baixo de uma só pista (separador); . passando por baixo de uma só pista e agarra a segunda.	. Dar referências da colocação dos pés para não escorregar. . Dar referências da colocação mãos. . Dar referências da direcção e sentido do salto.
4 - Na posição de partida de Atletismo, efectua salto a partir da parede: . agarrando a primeira pista; . passando por baixo da primeira pista; . passando por baixo da primeira pista e agarra a segunda.	. Dar referências da colocação dos pés para não escorregar. . Dar referências da colocação mãos. . Dar referências da direcção e sentido do salto.

Anexo XIV - Desporto Escolar - TRI-ESCOLA AQUATLO



**ESCOLA SECUNDÁRIA DA SÉ
GUARDA**

Tri-Escola_AQUATLO
Quinta-feira, 7 de Abril de 2011



NATAÇÃO + CORRIDA



Participa!

**Inscrições junto do teu Professor de
Educação Física**

Organização:

Apoio:



Anexo XV - A Sé Pensa...em Actividade Física e Saúde

ORGANIZAÇÃO

Mexa.Sé

Nome: _____
 Ano: _____ Turma: _____ n.º _____

AP010

Pensa em Actividade Física e Saúde ...
Constrói uma frase e entrega-nos ...

Data limite de entrega 08.04.11



É necessário unir esforços na promoção do exercício físico!

Para mais informações, ligue:
Serviço Saúde 24
808 24 24 24

ORGANIZAÇÃO




Educação Física

Grupo de Estágio
Escola Secundária da Sé

A ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: UM MEIO PARA MELHORAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR



O GRUPO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

aconselha...

Concurso de Frases
 Escola Secundária da Sé



**Pensa em Actividade Física e Saúde...
 Constrói uma frase e envia-nos...**

Envia a tua frase para: projecto.mexa.se@gmail.com
 Data Limite: 08.04.2011
 Contactos: Grupo de Estágio de Educação Física



Concurso de Frases
 Escola Secundária da Sé

Frases Vencedoras

"ACORDA CEDO E PÔE-TE A MEXER, POIS DÁ SAÚDE E FAZ CRESCER!"
 MIGUEL & MARGARIDA, 12HD

"SE SAÚDE QUERES MELHORAR, ACTIVIDADE FÍSICA TENS QUE PRATICAR."
 AUTOR ANÓNIMO

"SE QUERES SER SAUDÁVEL A VALER, PEGA NAS PERNAS E COMEÇA A CORRER."
 JOSÉ BATISTA, 9AC

"DÁ VIDA AO TEU CORPO E MENTE COM UM POUCO DE EXERCÍCIO DIARIAMENTE."
 INÉS MARQUES, 9AC

"ACTIVIDADE FÍSICA FAZ BEM A TI, AO TEU PAI, À TUA MÃE E AOS OUTROS TAMBÉM."
 NILTON SILVA, 12HD

