

Universidade Técnica de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino
Básico e Secundário**

Relatório final de Estágio realizado na Escola Secundária
da Amadora, com vista à obtenção do grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário

Júri:

Presidente

Doutor António José Mendes Rodrigues, professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Vogais

Doutora Ana Luisa Dias Quitério, professora assistente convidada da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Mestre Nuno Alberto Seruca Ferro, professor assistente convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Mestre Francisco Graça Pestana, docente da Escola Secundária da Amadora

João Nuno Gonçalves Cheira

2013

Agradecimentos

Quero agradecer aos meus pais por contribuírem incansavelmente para a minha formação pessoal e profissional.

Ao orientador da escola por ter criado um ambiente de autonomia e responsabilidade que me permitiu crescer enquanto professor naquela que foi a minha escola durante o ensino secundário.

Ao orientador da faculdade por ter contribuído com tantas questões e levantado tantas dúvidas de como formar um bom professor, essas questões foram extremamente importantes para aumentar a minha capacidade de reflexão.

Ao meu colega de estágio por ter trabalhado e vivido comigo este que foi o melhor dos meus dezassete anos de experiências académicas.

Aos meus alunos por terem sido fantásticos durante todo o ano letivo e por me terem proporcionado uma excelente primeira experiência.

Resumo

Este relatório pretende analisar o processo de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Amadora, no ano letivo 2012/2013. O estágio integra o 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Motricidade Humana, constituindo-se como a preparação para o exercício da função docente. A atividade desenvolvida teve como referência o Guia de Estágio, que define as competências a desenvolver em quatro áreas de intervenção: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, Inovação e Investigação Pedagógica, Participação na Escola e Relação com a Comunidade.

Em relação a cada uma destas áreas será realizada uma reflexão sobre as principais dificuldades sentidas, as estratégias utilizadas para a sua superação e todas as contribuições que estas promoveram na melhoria da minha formação individual.

Finalmente, é apresentada uma reflexão crítica procurando articular as atividades de estágio numa lógica de exercício e desenvolvimento profissional.

Palavras-Chave: Educação Física, Formação, Reflexão, Dificuldades, Estratégias.

Abstract

This report aims to analyze the process of Teacher Training developed at *Escola Secundária da Amadora* in the academic year 2012/2013. This training is integrated in the second year of the Master of Physical Education in teaching, Basic and Secondary school levels of *Faculdade de Motricidade Humana*, as a way to prepare students for a teaching function. This activity was developed according to the Teacher Training Guide, which defines the skills which are meant to be developed in four main areas: Organization and Management of Teaching and Learning, Innovation and Educational Research, Participation in School and Relationship with the Community.

For each of those areas there will be made a deep reflection about the main difficulties, as well as the strategies used to overcome them and all the contributions that those offered to a better improvement of my personal formation.

Finally a critical reflection is presented with the purpose of articulate the stage activities in an exercise and professional development logic.

Key-words: Physical Education, Training, Reflection, Difficulties, Strategies.

Índice

Introdução.....	6
Contextualização	7
Escola	7
Grupo de Educação Física.....	8
Núcleo de Estágio	10
Turma.....	11
Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	13
Semana de Horário Completo	30
Observação Inter- estagiários	32
Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica	34
Área 3 – Participação na Escola	39
Desporto Escolar.....	39
Torneios de Voleibol e Velocidade	42
Visita de Estudo: “Um dia de surf e bodyboard”	45
Ação de intervenção: Palestra – “Obesidade e Estilos de Vida Ativos”	47
Clube Europeu	49
Área 4 – Relação com a comunidade	50
Direção de Turma	50
Estudo de Turma.....	54
Projeto Brinquedos.....	55
Reflexão Final.....	57
Referências Bibliográficas	60
Anexos	62

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 – Três âmbitos da Área 1	13
Ilustração 2 - Áreas da EF	19
Ilustração 3 - Estilos de ensino utilizados nas aulas	23
Ilustração 4 - Contributo da Formação do Estágio	57

Abreviaturas

AI – Avaliação Inicial

AJEM – Associação Juvenil Espírito de Mudança

CNA – Clube de Natação da Amadora

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

ESA – Escola Secundária da Amadora

GEF – Grupo de Educação Física

PAT – Plano Anual de turma

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

RA – Reforço de Aprendizagem

Introdução

O presente relatório constituiu-se como uma análise reflexiva de todo o processo de Estágio Pedagógico desenvolvido no ano letivo 2012/2013 na Escola Secundária da Amadora (ESA), integrado no 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Motricidade Humana.

Esta análise tem por referência as competências definidas pelo Guia de Estágio e os objetivos de formação estabelecidos para cada uma das três etapas de formação em que se dividiu o ano letivo.

Este documento encontra-se estruturado em duas partes distintas. Numa primeira parte é apresentado o contexto onde se desenvolveu o Estágio Pedagógico, constituído por uma caracterização da escola, do Grupo de Educação Física (GEF) e uma caracterização da turma onde foram desenvolvidas as atividades de lecionação. Em seguida, é apresentada uma análise reflexiva das quatro áreas definidas pelo Guia de Estágio Pedagógico:

- Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem
- Área 2 – Inovação e Investigação Pedagógica
- Área 3 – Participação na Escola
- Área 4 – Relação com a Comunidade

Esta análise, para além de uma dimensão descritiva, apresenta uma dimensão relativa à apreciação do desenvolvimento de cada uma das competências do Guia de Estágio e uma reflexão sobre os efeitos dos processos formativos no desenvolvimento pessoal e profissional do estagiário.

No final deste relatório é realizada uma reflexão final global daquele que foi o processo de Estágio Pedagógico e dos seus efeitos profissionais e pessoais, e onde se projetam necessidades de desenvolvimento profissional que ainda persistem no final deste processo.

A pergunta de partida do meu estágio foi: que alunos formar uma vez que estes vão deixar o ensino secundário. Os alunos vão finalizar o ensino secundário e não terão aulas de Educação Física (EF), por isso precisam de ganhar autonomia, responsabilidade e conhecimentos suficientes para terem uma vida ativa enquanto indivíduos da sociedade.

Contextualização

Escola

A ESA situa-se no centro do concelho da Amadora, na freguesia da Reboleira e recebe, por esse motivo, alunos provenientes das diversas freguesias. Localiza-se próximo da estação de comboio e é servida por várias carreiras rodoviárias.

A população escolar integra, com elevado sentido de inclusão, alunos provenientes de outros países, nomeadamente dos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP). A Escola disponibiliza um conjunto alargado de atividades de complemento curricular, de cariz variado, além das atividades enquadradas pelo desporto escolar.

No que concerne a recursos, a Escola dispõe dos três pavilhões supra citados, dois pavilhões dedicados especialmente às ciências, onde estão localizados os laboratórios de Química, Física, Biologia, Geologia e Geografia. No pavilhão principal encontram-se os órgãos de direção, o PBX, o posto médico, o bar, a cantina, a papelaria, o espaço da associação de pais, a reprografia, o centro de recursos, a sala dos professores e o espaço polivalente dos alunos.

Os espaços para a lecionação das aulas de EF são cinco: ginásio azul, ginásio verde, pavilhão, exterior e polidesportivo. O ginásio azul tem a particularidade de ter a obrigatoriedade da utilização de sapatilhas e possui vários aparelhos e colchões de ginástica. O ginásio verde tem as dimensões de um campo de voleibol e detém espaldares que podem ser utilizados em diversas tarefas. O pavilhão tem as dimensões de um campo de basquetebol e dispõe de seis tabelas. O espaço exterior é o que tem menos valências, uma vez que é apenas um espaço aberto sem qualquer baliza ou tabela. Existem postes de corfebol que podem ser utilizados nesta instalação. Por fim, o polidesportivo é a instalação maior, com a dimensão de um campo de futsal onde se podem trabalhar os jogos coletivos no seu jogo formal. Existe ainda uma sala que pode ser utilizada para aulas teóricas, reuniões ou para outras atividades.

Cada espaço é utilizado por uma única turma de cada vez, não existindo em circunstância alguma partilha de instalações entre diferentes turmas. Deste modo evitam-se o excesso de ruído que poderia passar de uma aula para outra quando as instalações são divididas.

O material disponível para as aulas de EF é variado e possibilita a abordagem de um vasto leque de conteúdos. Este encontra-se guardado numa arrecadação, onde somente os professores têm acesso.

No que diz respeito ao Desporto Escolar (DE), a ESA tem a funcionar núcleos de natação, ténis e esgrima. Apesar deste último ter um estatuto especial e não estar sobre a alçada do GEF. A Escola oferece ainda as atividades de Reforço de Aprendizagem (RA) em diversas modalidades, futsal, basquetebol, voleibol, ginástica e dança. Estas atividades decorrem de forma sistemática pelo menos uma vez por semana, com a presença de um professor. Estas atividades revelam ter adesão por parte dos alunos e são fundamentais em dois aspetos, por um lado permite que os alunos que têm mais dificuldade melhorem as suas capacidades em diversas matérias e por outro lado, permite que os alunos que têm bons desempenhos atinjam a fase de jogo formal e aprendam alguns aspetos táticos ou de rigor técnico.

Como uma das principais mais-valias desta Escola, destaca-se o excelente clima e ambiente educativo, caracterizados pela qualidade dos relacionamentos interpessoais, a todos os níveis (alunos, docentes e pessoal não-docente). São exemplos deste clima a disponibilidade e a atenção pelo outro, demonstradas quer por professores quer por funcionários e também o elevado número de alunos participantes nas diferentes atividades e projetos que participam de forma responsável nas mesmas.

Grupo de Educação Física

O GEF encontra-se inserido no Departamento de Expressões, no entanto a partir do próximo ano letivo passará a ser um departamento de EF. Este é constituído por treze professores, dois dos quais são professores estagiários.

São organizados ao longo do ano letivo vários torneios de diferentes modalidades em que os alunos podem formar as suas equipas ou participar individualmente, em modo de competição. Os torneios foram realizados na última semana de aulas do 1º período, no dia 9 e 10 de janeiro, na semana da Escola de 21 a 28 de fevereiro, no dia 1 de Março e na última semana de aulas do 2º período. Com os torneios marcados de um modo tão espaçado no calendário levantaram-se alguns problemas por parte de outros professores da Escola. Os alunos faltaram as aulas para participar nos torneios, deste modo, o GEF irá criar conflitos com os restantes professores da Escola. Uma das soluções que eu aponto é a realização dos torneios

apenas no espaço temporal de uma semana e meia e realizarem-se todos, uma vez que assim os professores já têm informação de que semana será utilizada pelo GEF para a organização destes eventos. Dever-se-iam realizar apenas torneios de modalidades que são lecionadas nas aulas de EF, dado que os professores poderão observar nesses torneios a evolução e crescimento dos seus alunos nessas matérias.

No grupo existem alguns comportamentos menos desejados, como alguns conflitos entre os professores o que cria um clima menos bom. Os conflitos pessoais deveriam ser colocados de parte e deveriam ser debatidos os problemas da EF na Escola. O facto de sermos inseridos neste GEF fez com que refletisse e pensasse sobre a possível separação entre os conflitos pessoais e parte profissional. Uma vez que apesar dos conflitos pessoais, o interesse dos alunos deve estar sempre em primeiro lugar, uma vez que são eles quem estamos a formar. O trabalho coletivo desenvolvido pelo GEF é uma condição fundamental no sucesso dos alunos através do desenvolvimento profissional contextualizado (Costa et al, 2013).

Não se discutem nas reuniões questões sobre a avaliação dos alunos de modo a que os professores uniformizem o modo de avaliar para que os alunos beneficiem com isso, uma vez que por vezes um aluno classificado com 18 valores, troca de professor e é classificado com 13 valores, os critérios de avaliação e classificação precisam de ser uniformizados para que se evitem injustiças para os alunos. Deste modo, está-se a prejudicar a disciplina, uma vez que quem sai prejudicado destes conflitos são os alunos. É importante, os critérios de avaliação e classificação estarem bem definidos para que se promova a justiça em relação aos resultados dos alunos.

Não existe um plano plurianual na ESA. O plano plurianual ajudaria os professores a organizarem e a esquematizarem as matérias para os diferentes anos de modo a que os alunos beneficiassem mais das aulas e fazendo com que o grupo funcionasse como uma unidade.

Não existem formações dentro do grupo aproveitando as melhores valências de cada um para que se pudesse ensinar os outros colegas para novamente os alunos saírem beneficiados. Seria importante criar uma calendarização, onde todos os professores pudessem propor uma data para formarem os seus colegas na matéria onde se sentem mais à vontade. Deste modo o conhecimento passava de professor para professor e ainda se melhorava o clima entre o grupo.

Apesar destes problemas, os estagiários são respeitados pelos outros professores com a simpatia devida. O GEF tem prazer em receber jovens professores e faz com que se integrem facilmente na estrutura da Escola.

Núcleo de Estágio

Na ESA existe um núcleo de estágio de EF, da Faculdade de Motricidade Humana. Este núcleo foi constituído por mim e por outro estagiário do sexo masculino. Fomos orientados por um orientador da escola e por um orientador da faculdade.

O estágio pedagógico é reconhecido na ESA como sendo um dos contributos para o desenvolvimento de uma relação produtiva e partilhada da escola com o exterior, sendo assim mais um elemento promotor da relação da escola com a comunidade.

A disponibilidade e a cooperação entre estagiários foi uma constante desde o início até ao final do Estágio Pedagógico, quer em relação às tarefas de grupo, quer no auxílio em tarefas de carácter individual, o que se constituiu como uma das principais mais-valias de todo o processo desenvolvido, uma vez que esta cooperação foi transversal a todas as áreas do estágio.

No que diz respeito ao processo de supervisão da atividade de estágio, destaco a disponibilidade e a experiência quer por parte do orientador da escola, quer por parte do orientador da faculdade como uma mais-valia para a minha formação individual e como um dos fatores responsáveis pela minha evolução ao longo do estágio. Como refere Onofre (1996) os próprios formandos preferem formadores que sejam capazes de os ajudar a identificar os pontos cruciais em que devem desenvolver o seu trabalho e a reconhecer a sua evolução ao longo da formação, e este aspeto foi claramente conseguido ao longo de todo o ano. Existiu uma forte unidade no núcleo de estágio entre os diferentes intervenientes. Considero a orientação como um ponto fundamental, aliás como afirmam Ribeiro e Onofre (2009) os Orientadores e os estagiários consideram as técnicas de supervisão importantes, funcionando em conjunto, deste modo garante-se um melhor clima de aprendizagem do estagiário.

Para além disso, importa destacar o clima de cooperação que se criou entre o GEF e o núcleo de estágio. Este clima foi notório em diversas situações, quer no que diz respeito à disponibilidade para os estagiários assistirem a aulas dos diferentes professores, quer mesmo em momentos mais formais, como a disponibilização dos valores dos testes do fitnessgram e a autorização para os questionários realizados as turmas para o desenvolvimento do trabalho inerente à Área 2 do Estágio Pedagógico ou ainda à cedência de turmas para a experiência da Semana do Professor a Tempo Inteiro, no âmbito da Área 1.

Turma

A turma em acompanhamento foi uma turma do curso de Ciências e Tecnologias, do 12.º ano de escolaridade (12º1), constituída por vinte e quatro alunos, mais concretamente por doze raparigas e doze rapazes, com idades compreendidas entre os dezasseis e os dezoito anos.

Sendo uma turma do 12º ano, apenas dois alunos foram provenientes de outras turmas, o que revela um bom conhecimento entre os alunos da turma, uma vez vinte e dois alunos estão juntos desde o 10º ano. Esta foi a única turma da Escola em que todos os alunos decidiram escolher as mesmas disciplinas de opção no 12º ano para poderem ficar todos juntos. Apesar desde aparente bom clima entre os alunos, após a realização do estudo de turma e com o conhecimento mais profundo da turma foram perceptíveis alguns focos de animosidades e conflitos entre grupos da turma.

A turma tinha sido acompanhada nos dois anos anterior pelo professor orientador e esta turma revela no geral uma boa capacidade a nível de desempenho motor e as suas boas classificações no ano anterior são prova disso.

Na primeira aula da disciplina de EF foi solicitado aos alunos o preenchimento de uma ficha individual, com o intuito de conhecer melhor os alunos e conhecer, por exemplo, as expectativas dos alunos relativamente à disciplina e os seus hábitos desportivos. Foi possível desde logo aferir que a turma tinha uma grande motivação para a prática de EF, alias, os alunos referem que esta é a sua disciplina preferida e que gostam de praticar atividade física. Demonstram ser muito disponíveis para as atividades do GEF, nomeadamente na participação e coadjuvação na organização dos torneios, na participação no RA de dança, de voleibol, de ginástica, na participação do DE de ténis e de natação.

A realização do Estudo de Turma, no âmbito da Área 4, e mais propriamente a análise dos resultados obtidos através da aplicação do Teste Sociométrico, realizado com o objetivo de caracterizar as relações que se estabelecem entre os elementos da turma, reforçou a ideia da existência de alguns pequenos grupos dentro da turma, e de um grupo de dois alunos com índices de rejeição elevados. Este aspeto foi trabalhado nas aulas de EF, nomeadamente através da utilização de diferentes critérios para a formação de grupos e da utilização de estratégias que responsabilizem os alunos pelas aquisições dos seus colegas, aproveitando a capacidade de cooperação que os alunos têm revelado nesta disciplina.

A turma demonstra ter bons hábitos, boas rotinas de trabalho e alguma autonomia. As transições de exercícios são rápidas, a organização e arrumação do

material costumam funcionar sem qualquer problema e existe respeito pelo material da Escola.

Criou-se uma excelente relação entre os alunos e o professor verificando-se essa boa relação para as aulas e para o contexto fora de aula, onde os alunos se sentiram confortáveis para expor as suas dúvidas e problemas sobre diversos assuntos. Este foi dos fatores mais importantes do meu estágio, poder fazer parte da educação e formação de jovens e procurar que estes atinjam os seus objetivos de forma persistente.

Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

A área de Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem constitui a área principal do estágio, sendo a sua importância retratada pelo peso relativo que esta área possui relativamente às restantes.

Apesar da divisão desta área realizada ao nível do Guia de Estágio Pedagógico relativamente às competências a adquirir por parte dos estagiários, em três sub-áreas distintas (Planeamento, Avaliação e Condução), o que se verifica na prática é que o cumprimento de uma competência dessas sub-áreas afeta diretamente o desempenho do professor nas restantes, ou seja, a área 1 nunca poderá ser vista de outra forma senão como um todo. O facto do planeamento realizado ser cada vez mais coerente permite que ao nível da avaliação e condução as estratégias definidas possam ser colocadas em prática com um maior rigor e com uma aproximação desde logo mais direta às necessidades dos alunos. No entanto esta relação não é unívoca, pois, por exemplo, quanto maior a qualidade dos dados de avaliação formativa recolhidos, mais fundamentada será a realização do plano de etapa ou unidade de ensino seguinte. Tendo em conta esta particularidade, será realizada uma reflexão global da Área 1, onde se pretende, precisamente, abordar esta área na sua inteira complexidade.

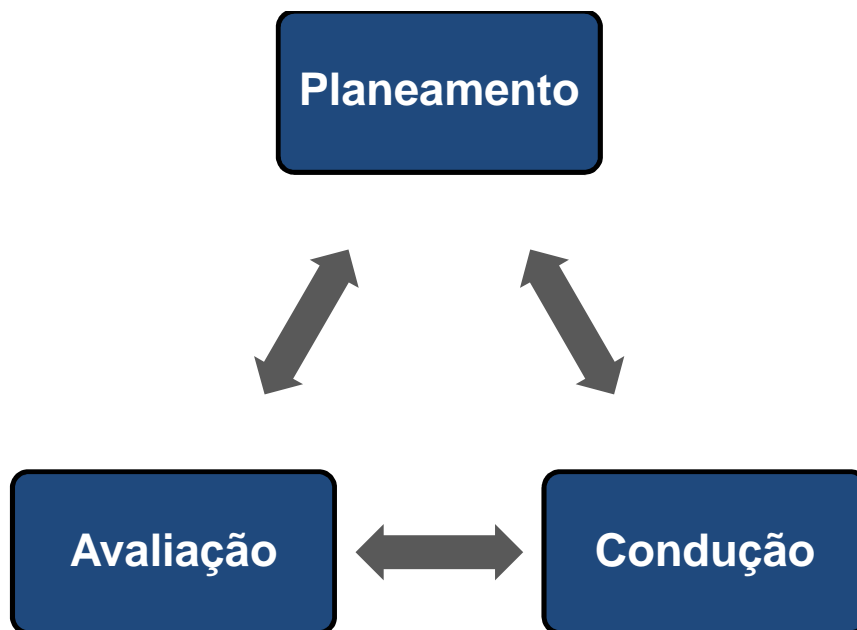


Ilustração 1 – Três âmbitos da Área 1

Para uma visão global deste ano letivo foi importante ter realizado uma análise em conjunto com o meu colega estagiário ao Programa Nacional de Educação Física (PNEF) do secundário, uma vez que nos focou e nos levantou dúvidas sobre diversos aspetos do ensino da EF.

Durante o período de Avaliação Inicial (AI) elaborei o plano de avaliação inicial procurando recolher o máximo de informação possível para que pudesse tomar as melhores decisões pedagógicas para cada aluno, para poder assumir as decisões de orientação e organização mais acertadas o professor vai procurar, com o auxílio do protocolo de avaliação inicial, no contexto da aula de EF e num período relativamente alargado, isto é, quatro ou cinco semanas, tem como principal objetivo aperceber-me da forma como os alunos aprendem, do modo como se situam em relação ao programa previsto para o ano de escolaridade e das suas possibilidades de desenvolvimento (Ministério da Educação, 2001). Este plano foi demasiado extenso, e numa próxima oportunidade realizarei um plano de AI mais operacional de modo a que utilize esse mesmo plano em benefício da turma. Irei também, numa próxima experiência, repetir a mesma tarefa no período de AI para que comprove se o aluno consegue cumprir o critério de sucesso.

O protocolo de AI apresenta vários objetivos que se pretende que sejam atingidos: conhecer os alunos em atividade de EF; apresentar o programa de EF desse ano; rever aprendizagens anteriores; criar um bom clima de aula, ensinar/aprender ou consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento; avaliar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias de EF; identificar alunos “críticos” e as matérias prioritárias; recolher dados para definir as prioridades de desenvolvimento para a primeira etapa; recolher dados para orientar a formação de grupos, podendo estes assumir as características de grupos de nível, caso a heterogeneidade da turma o justifique; identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos.); e, por último, recolher dados para, em conjunto com os outros professores do grupo estabelecer metas para cada ano de escolaridade e definir objetivos mínimos (Carvalho, 1994).

Algumas indicações metodológicas devem ser seguidas, isto é, algumas características das aulas desta etapa de trabalho: devem ser aulas com um cariz normal, onde o ensino e aprendizagem têm lugar, em que o professor, ao mesmo tempo que acompanha a atividade dos alunos, recolhe os dados para a avaliação inicial; aulas ricas e variadas, com várias matérias e várias tarefas de aprendizagem, para que o professor as possa repetir, sem prejuízo para os alunos, garantindo mais tempo de apreciação dos alunos e mais tempo de aprendizagem/aperfeiçoamento;

aulas com uma estrutura semelhante, que possam decorrer em espaços com características distintas, aproveitando as características próprias desse espaço, e libertem o professor de tarefas de organização; entender as situações de avaliação inicial como situações de aprendizagem, integrando estas situações conjuntamente com outras que o professor entender necessárias e pertinentes, em aulas organizadas conforme o estilo pessoal de cada um (Carvalho, 1994).

Durante as aulas da AI deparamo-nos que o quadro de composição curricular do PNEF do secundário estava desajustado com o nível de ensino em que a maioria dos alunos se encontrava nas diferentes matérias. Criamos, deste modo, grelhas de observação para cada matéria (anexo 1), com critérios e indicadores dos diferentes níveis de ensino para facilitar a observação e avaliação dos alunos. Estas grelhas revelaram-se bastante importantes no desenvolver do estágio, uma vez que me possibilitaram realizar uma avaliação formativa ao longo de todo o ano, permitiram-me tomar as melhores opções de planeamento e permitiu-me orientar o feedback em função das necessidades dos alunos. É fundamental, como futuro profissional, ter estas grelhas de observação dos alunos, uma vez que registo as suas melhorias nas diferentes matérias e posso orientar as minhas decisões ao nível do planeamento, dado que tenho bem definido que indicadores os alunos conseguem cumprir.

A utilização de planos de aula durante o período de AI revelou-se fundamental pois a falta de experiência aliada ao conjunto de variáveis que fazem parte de uma aula de EF requeriam um adequado planeamento de cada aula para que as mesmas decorrem-se de forma eficaz, ou seja, promovendo aprendizagens significativas nos alunos. Assim, a elaboração de planos de aula promoveu diversos momentos de reflexão individuais e com o meu colega de estágio e orientadores que me despertaram muitas vezes para pontos-chave para a melhoria do processo de ensino-aprendizagem tais como a organização das situações de aprendizagem, como por exemplo, número de alunos, rotações, utilização de variantes e a definição de estratégias de lecionação.

Durante a AI consegui atingir os objetivos a que me propus inicialmente, conhecer os alunos, criar um bom clima de aula, observar os alunos nas diferentes matérias, rever aprendizagens dos anos anteriores, identificar os alunos críticos e as matérias prioritárias, recolher dados para a formação de grupos. Consegui cumprir o planeamento e não precisei de prolongar o período de AI, o que demonstrou que o planeamento foi bem realizado. Procurei criar grupos homogéneos, tendo como referencia as avaliações do ano anterior, uma vez que a turma foi acompanhada pelo professor orientador pude recorrer a estes dados que me ajudaram durante a AI. É importante, sempre que possível os professores ajudarem-se e passarem o máximo

de informação possível ao próximo professor da turma, para que este fique com um conhecimento mais alargado da sua nova turma.

A maior dificuldade que senti foi nas primeiras aulas distanciar-me o suficiente para poder ser mais observador, no entanto fui corrigindo essa dificuldade ao longo do período da AI. A falta de experiência revelou-se neste aspeto fulcral, uma vez que tinha dificuldade em afastar-me das tarefas para poder observar a aula toda. Naturalmente, esta dificuldade foi sendo ultrapassada, com recurso à conversa e observação das aulas do professor orientador fui-me apercebendo como devia agir perante estas dificuldades. Estas dificuldades em relação ao período da AI são sentidas por outros estagiários (Teixeira e Onofre, 2009). Quando tiver outra oportunidade para aplicar a AI sei que estou mais preparado para me afastar e aumentar a minha observação e conseguir retirar mais análises do desempenho dos alunos.

Concluída a AI, seguiu-se a elaboração do Plano Anual de Turma (PAT) e do Plano de 1.ª Etapa. Na elaboração do PAT e nas tarefas que lhe são associadas, o principal critério de seleção e operacionalização dos objetivos é o aperfeiçoamento efetivo dos alunos. Trata-se de formular as prioridades de desenvolvimento identificadas pela avaliação formativa inicial e contínua (Ministério da Educação, 2001).

A elaboração do PAT, que se assume como documento orientador de referência, de forma a garantir a coerência entre as decisões tomadas nos diferentes níveis de planeamento, ao longo de todo o ano letivo, foi condicionado pela existência de compromissos estabelecidos pelo GEF no seu Plano Anual de Atividades. A falta de um plano plurianual aumentou as dificuldades sentidas na realização de um documento de planeamento a longo prazo. Estas dificuldades prenderam-se, essencialmente, com a realização do prognóstico do nível a que os alunos poderão chegar, e com a definição do caminho para alcançar tal nível, por um ainda elevado desconhecimento do ritmo de aprendizagem dos alunos nesta fase. O facto de ter de planear pela primeira vez para o ano todo com as informações recolhidas durante o período de AI fez-me sentir algumas dificuldades no sentido de perceber se o planeamento que estava a fazer seria o melhor para o desenvolvimento das competências dos alunos. No entanto, sinto que as consegui ultrapassar com ajuda dos orientadores e das discussões com o colega de estágio.

Em planos anuais de turma futuros preciso de melhorar o meu conhecimento e as minhas competências em determinadas modalidades, julgo que esse é um aspeto essencial na minha formação e que terá influência na construção de um bom plano de turma. Esse conhecimento veio sendo aumentado ao longo deste ano letivo,

nomeadamente nas matérias que revelava mais dificuldade inicialmente, como a dança e a ginástica. Na dança adotei duas estratégias, participar em todos os momentos de dança das aulas do orientador e do colega de estágio e fazer formação em danças sociais fora da escola. Deste modo, aumentei o meu conhecimento relativo a esta matéria e para treinar esse mesmo conhecimento decidi lecionar o RA de dança e ter um grupo de alunos no mesmo durante todo o ano letivo. Assim consegui aplicar os conhecimentos que fui tendo e treinar o processo de liderança com dois estilos de ensino, comando e divergente.

Para além das matérias prioritárias, foram ainda definidos no PAT: a distribuição das matérias ao longo do ano; o tempo dedicado a cada uma e as estratégias gerais da sua abordagem. Uma breve caracterização da turma e dos espaços de aula disponíveis foi ainda incluída neste documento, com uma importante função relativamente à fundamentação de algumas das opções estratégicas tomadas.

Os alunos puderam escolher algumas matérias a trabalhar ao longo do ano como vem definido no Ministério da Educação (2001, p26) *“Na construção do currículo do 11º e 12º anos admite-se que os alunos/turma escolham as matérias em que preferem aperfeiçoar-se, sem perder a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou redescoberta de outras atividades, dimensões ou áreas da Educação Física. As estratégias de organização no seio da turma e em conjunto com outras turmas deverá permitir respeitar, o mais possível, as preferências de cada aluno, sem o submeter incondicionalmente às preferências ditadas pela maioria dos alunos da turma.”* Deste modo, e após a AI foi debatido com os alunos as suas escolhas com os resultados da AI e com o prognóstico que foi por mim realizado. Um caso que representa bem esta análise foi o facto de alguns alunos terem escolhido a matéria de ténis em detrimento da matéria de badminton, no entanto, verifiquei após a AI que esses alunos poderiam atingir melhores avaliações no badminton do que no ténis, falei com os alunos e propus que a matéria de raquetas a trabalhar fosse o badminton, sem nunca impor essa condição, apenas sugerindo, os alunos concordaram com a minha análise e decidiram escolher o badminton como matéria de raquetas. Quando lecionar turmas do 11º e 12º anos tenho de ter em atenção este aspeto para ir de encontro as necessidades de cada aluno e procurar que estes obtenham melhores classificações. Os alunos no final do secundário têm uma preocupação enorme sobre as suas classificações, uma vez que querem seguir para o ensino superior e todas as disciplinas se revelam importantes para essa média final do secundário. A EF deve procurar, como as outras disciplinas, que os alunos atinjam os melhores resultados possíveis, é, por esse motivo, tão importante as escolhas das matérias a lecionar ao longo do ano letivo.

No PAT ficaram definidos os objetivos para a Aptidão Física, como por exemplo todos os alunos devem estar dentro da zona saudável da aptidão física. Todos os alunos acabaram o ano dentro da zona saudável, no entanto nem todos os alunos tinham todos os testes dentro da zona saudável. Para prepara-los para a autonomia, procurei tê-los dentro da zona saudável e com melhores níveis nas suas capacidades motoras que lhes permitissem realizar as tarefas com maior sucesso, deste modo, foram definidos uma estratégia e um planeamento anual de modo a atingir estes objetivos. Para melhorar os resultados do vaivém, foi trabalhada com alguma frequência a aptidão aeróbia de modo a que os alunos melhorem os seus valores, aproveitando também as poucas valências da instalação exterior, sendo aqui mais trabalhada. Foram utilizados vários métodos de trabalho da aptidão aeróbia, como a corrida contínua ou intervalada no início das aulas, foram criados alguns circuitos de resistência com períodos de exercício com uma relação de 1/4 de pausa. Para melhorar a aptidão muscular foram realizados alguns circuitos de força para desenvolver essa mesma capacidade nos alunos. Foram utilizados exercícios com o peso do corpo e exercícios com pesos externos, como halteres. Foram também usadas as bolas de fitness para criar instabilidade nas tarefas e para que deste modo os alunos possam trabalhar mais o seu sistema proprioceptivo e ganhar maior estabilidade no seu corpo. Para melhorar a flexibilidade no final das aulas será dada especial atenção a esta capacidade física, utilizando por vezes métodos de alongamentos assistidos ou o método PNF. A aptidão física deve ser uma área transversal a todas as tarefas e como define o Ministério da Educação (2001) deve ter uma perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar, deste modo sei que ainda tenho muito a evoluir nesta área da EF. Devo planear melhor os tempos de execução das tarefas das atividades físicas e desportivas e controlar melhor as suas pausas para que possa atingir os objetivos da aptidão física sem recorrer necessariamente aos circuitos de resistência que causam alguma desmotivação nos alunos por terem de executar essas tarefas repetitivas e sem um objetivo claro.

Ficou definido também no PAT, as orientações dos conhecimentos ao longo do ano letivo. A avaliação dos conhecimentos foi realizada através de trabalhos que foram diferentes ao longo do ano e tiveram características específicas. A opção dos instrumentos de avaliação da área dos conhecimentos foi tomada tendo em conta a promoção de diversos fatores. Assim a escolha recaiu sobre o desenvolvimento de um relatório escrito, seguido da sua apresentação e discussão/questionamento, por parte de outro grupo. Neste sentido existe uma clara intenção de promover o pensamento divergente e a relação entre os diferentes conceitos. Foi importante que os alunos pudessem aprender ao longo do processo de construção do trabalho, apresentação e

sua discussão, assim garantiu-se um melhor controlo da aprendizagem e melhor alcance do sucesso. Enquanto futuro professor devo continuar a promover este tipo de trabalho, uma vez que o relatório escrito consegue promover nos alunos o trabalho em grupo e tudo o que se encontra neste inerente. A apresentação do mesmo trabalho oferece-lhes a oportunidade de treinarem e melhorarem a expressividade e comunicação. Finalmente a sua discussão e questionamento por parte dos alunos de um outro grupo, fornece-lhes hábitos de análise e reflexão crítica.

Cada período teve temas diferentes em relação aos conhecimentos: no 1º Período procurou-se que os alunos desenvolvam o conhecimento que está estabelecido pelo GEF para o 12º ano; no 2º Período, o trabalho teve características diferentes, uma vez que foi sobre a construção de uma sessão de treino individual em que a pessoa a ser treinada foi o próprio aluno. Este definiu as cargas, durações, intensidades de cada exercício, incluiu a sua sessão no meio de uma semana de treino e explicou os seus efeitos. Deste modo, os alunos puderam reunir a informação necessária para o seu planeamento individual. Este trabalho levou a que os alunos refletissem e operacionalizassem o seu plano de treino pensando nos objetivos que definiram, nos efeitos de cada tarefa e da sessão que prescreveram, nos espaços e materiais a utilizar, nas cargas, intensidades, volume. Assim, os alunos deram mais um passo rumo à autonomia, que é um dos objetivos do final deste ciclo. Estão mais capazes de organizar e planear a sua sessão de treino o que é indispensável para que no próximo ano, onde não terão aulas de EF, pratiquem a sua atividade física de acordo com os seus objetivos e necessidades.

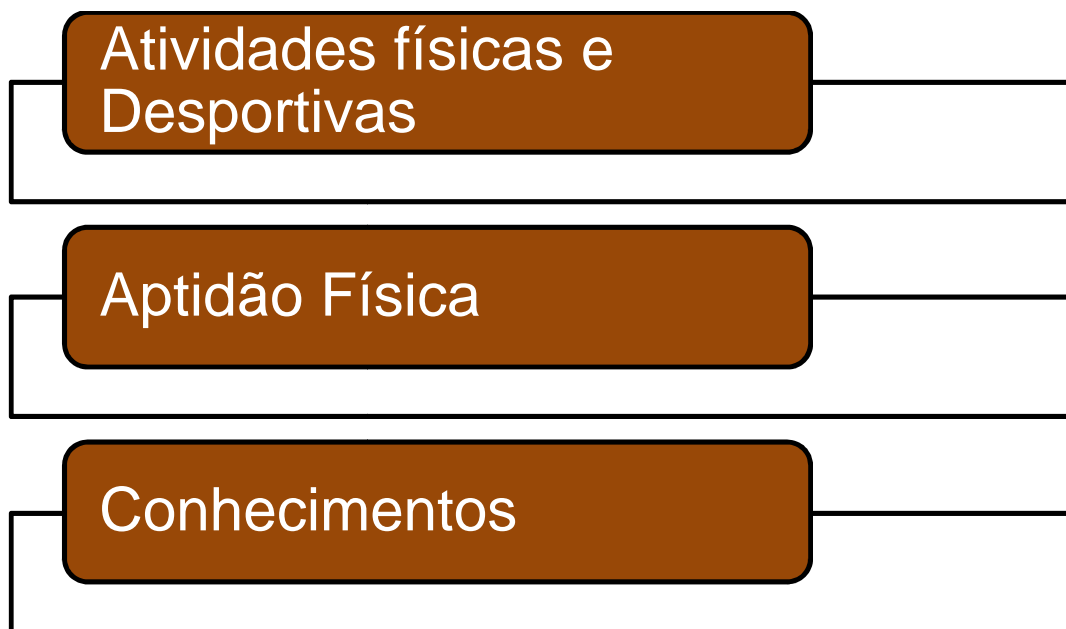


Ilustração 2 - Áreas da EF

Como ficou definido no PAT, nas aulas de EF as 3 áreas, Atividades Físicas e Desportivas, Aptidão Física e Conhecimentos devem estar sempre interligadas para um maior aproveitamento dos alunos.

Assim, foram planeadas quatro etapas, tendo a AI sido precedente à construção do PAT. Seguidamente, até ao final do 1º período houve uma etapa de revisão de matérias prioritárias. Nesta foram trabalhadas as matérias em que a turma poderia atingir melhores classificações, mas o trabalho foi realizado numa ótica de recuperar alunos atrasados. No entanto, esta etapa revelou-se muito curta, pelo que não foi possível que os alunos tivessem um desenvolvimento efetivo das aprendizagens. Por outro lado, foi útil para aferir registos diagnósticos efetuados anteriormente. Posteriormente houve uma etapa de aprendizagem e desenvolvimento, no 2º período, em que os discentes praticaram todas as matérias, com situações diferenciadas de forma a haver aprendizagem. Por último, para o 3º período planeei a etapa de revisão e consolidação das aprendizagens. Nesta procurei criar situações de finalização das matérias abordadas ao longo do ensino secundário, mas houve também a tentativa de recuperação de outros alunos. Estes dois objetivos só foram possíveis por já ter maiores competências ao nível da lecionação, permitindo-me diferenciar o ensino e centrar-me na aprendizagem dos alunos. Planear tarefas para diferentes grupos de alunos não se revelou uma função fácil, uma vez que é necessário chegar às diferentes necessidades de cada aluno. É fundamental que continue a refletir e a planear pensando nas diferentes individualidades para que possam ter melhor aproveitamento.

Num estudo realizado por Teixeira e Onofre (2009) quanto às dificuldades dos estagiários foi notório que o planeamento e a avaliação têm percentagens elevadas tanto na perceção do estagiário como na perceção do orientador, demonstrando-se como difíceis para os estagiários. A falta de experiência foi um fator apontado pelos estagiários como uma das causas das suas dificuldades, noutra perspetiva os orientadores percecionam a falta de conhecimentos como a principal causa das dificuldades dos formandos. Revejo-me, por um lado que as principais dificuldades sentidas ao longo do estágio terem-se refletido no planeamento e reconheço que a falta de experiência e conhecimento de algumas matérias levaram a que essa dificuldade fosse maior. No entanto, com o estudo dessas matérias e com o passar do ano letivo melhorei bastante as minhas operações de planeamento. Sei que nos próximos anos vou estar melhor preparado para realizar estas operações de planeamento.

Na elaboração do plano de 1ª etapa, procurei assegurar uma coerência pedagógica, recorrendo necessariamente ao PAT e ao balanço da avaliação inicial. Uma dificuldade que senti foi estabelecer objetivos intermédios, por um lado, não tinha noção se estes eram realistas e ajustados para o tempo disponível e, por outro, ainda não estava totalmente familiarizado com o ritmo de aprendizagem dos alunos e a sua capacidade de trabalho. Para resolver este problema, discuti com o núcleo de estágio este problema de modo a ser mais realista nos objetivos propostos. As principais decisões para esta etapa foram a definição do voleibol, ginástica acrobática e badminton como matérias prioritárias, tendo em conta a rotação dos espaços, as escolhas dos alunos e os resultados da AI que demonstraram que os alunos podem atingir classificações de nível Elementar e nível Avançado nestas matérias. Os anos de experiência e o conhecimento das matérias são fundamentais para como futuro profissional consiga prognosticar com maior eficácia os níveis de ensino que os alunos poderão atingir.

Na elaboração do plano de 2ª e 3ª etapa, procurei assegurar uma coerência pedagógica, recorrendo necessariamente ao PAT e ao balanço da 1ª e 2ª etapa. Uma dificuldade que senti foi estabelecer objetivos realísticos para as matérias que não eram prioritárias, uma vez que, não houve o tempo necessário para desenvolver essas capacidades de modo a que os alunos melhorassem efetivamente. Por outro lado, na matéria de voleibol e ginástica acrobática que foram as mais trabalhadas ao longo do 2º Período, existiram algumas melhorias nas competências dos alunos que lhes permitiram outro nível de jogo no voleibol e finalizar a sua sequência de ginástica acrobática. Nem sempre os alunos atingiram os objetivos que foram estabelecidos inicialmente, devido à minha falta de experiência, pensei que os alunos teriam um ritmo de aprendizagem rápido, no entanto, apercebi-me que os alunos têm diferentes ritmos de aprendizagens uns dos outros e que preciso de me focar em cada aluno e no seu ritmo.

Uma estratégia para que potencie a maioria dos alunos é agrupa-los em grupos homogéneos e criar tarefas adequadas as suas dificuldades e necessidades, deste modo, os alunos mais aptos podem trabalhar para o seu nível de ensino e os alunos menos aptos para o seu sem que se perturbem nas tarefas. Por vezes, foram criados grupos heterogéneos, para não dividir constantemente os alunos em grupos de mais fortes e mais fracos, para não causar perturbações na motivação dos mais fracos. A preocupação em formar os grupos deve manter-se ao longo de toda a minha carreira de docente, existem objetivos específicos que conseguem ser atingidos mais facilmente caso se trabalhe com determinados grupos, se por um lado os alunos podem evoluir mais dentro de um grupo homogéneo e jogando com alguém do seu

nível, por outro lado dentro de um grupo heterogéneo, os alunos com mais capacidade podem ajudar os colegas com menos capacidade e ajuda-los a atingir melhores resultados.

Os procedimentos de avaliação formativa estiveram sempre focados nos objetivos definidos no planeamento, bem como nos prognósticos traçados. Deste modo, tentei que as situações de prática se revelassem sempre adequadas à observação dos pontos críticos que tinha definido. A avaliação formativa possibilita diagnosticar, o nível de ensino dos alunos e tomar a decisão sobre a orientação a tomar no desenvolvimento desse processo (Ferraz et al, 1994). A avaliação formativa será um ponto-chave enquanto professor de EF, esta permite que diferencie o ensino e oriente as tarefas dos alunos.

A melhoria em termos de planeamento deu-se na 2.^a Etapa de Formação, quando se garantiu a elaboração de planos de unidade de ensino sintéticos, claros e operacionais, sem necessidade da elaboração simultânea de planos de aula, como aconteceu na 1.^a Etapa de Formação, com a definição de objetivos operacionais cada vez mais de encontro às necessidades e ao ritmo de aprendizagem dos alunos. Esta melhoria nas operações de planeamento vai de encontro ao estudo realizado por Teixeira e Onofre (2009) quanto à perceção dos estagiários e orientadores em relação às dificuldades sentidas pelos estagiários durante o ano de estágio, os estagiários revelam cada vez menos dificuldade no planeamento ao longo dos períodos. A maior qualidade dos planos de unidade de ensino permitiu colmatar parte das dificuldades sentidas em termos de planeamento. Para que estas unidades de ensino se tornassem cada vez mais operacionais foi fundamental as conversas com os orientadores e com o colega de estágio, deste modo consegui ter unidades de ensino mais práticas, com as tarefas melhor definidas e a funcionarem como uma verdadeira unidade, sem parecer um conjunto de aulas sem qualquer ligação entre elas. Este foi dos pontos do meu estágio que acho que tive maior evolução.

A minha primeira unidade de ensino era demasiado extensa, pouco prática, com lacunas em relação a definição exata do trabalho que se iria fazer na aptidão física, com terminologia errada nos objetivos. Desse modo, tornava-a pouco prática para o uso nas aulas. A unidade de ensino foi sofrendo alterações ao longo do ano letivo de modo a que ficasse mais operacional, sintética e prática.

As minhas unidades de ensino acabaram eliminar os planos de aula do meu planeamento, uma vez que englobavam esta estrutura organizativa. A minha unidade de ensino continha informações sobre o nível de ensino em que os alunos se encontravam, sobre a constituição dos grupos de trabalho e sobre os objetivos para cada aluno em cada tarefa. As tarefas eram também definidas na unidade de ensino

especificando em que espaços essas tarefas iam ocorrer de modo a utilizar o maior número de oportunidades possíveis para que os alunos atingissem esses objetivos. Como futuro professor, sinto que estou capacitado a realizar boas unidades de ensino de modo a torna-las mais operacionais, sei que ainda preciso de melhorar as mesmas com o objetivo de torna-las cada vez melhores.

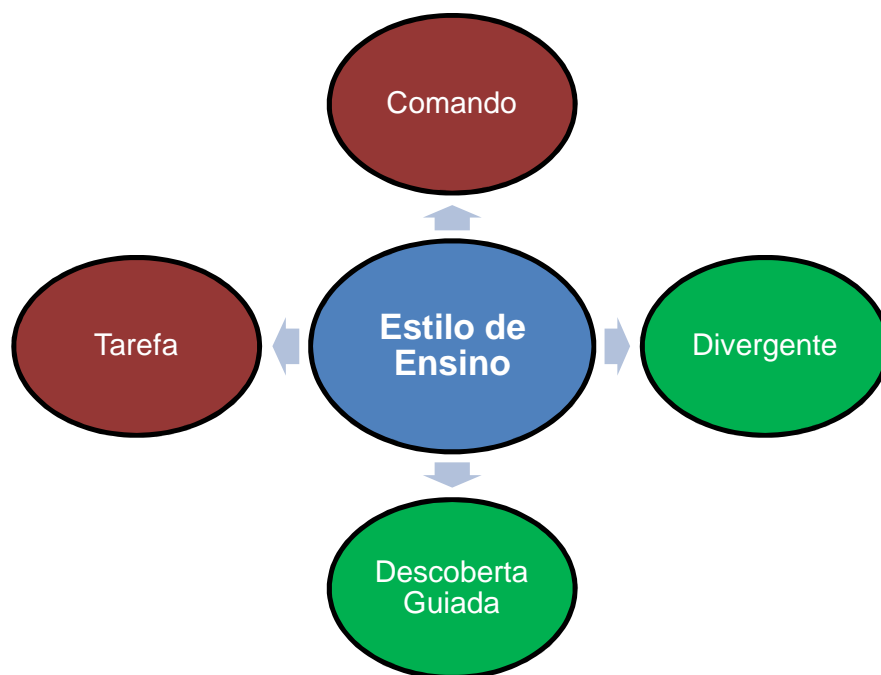


Ilustração 3 - Estilos de ensino utilizados nas aulas

Durante todo o ano letivo foram utilizados vários estilos de ensino definidos por Mosston e Ashworth (2008). Os que tiveram mais impacto foram os estilos convergentes, de comando e tarefa e os estilos divergentes, divergente e descoberta guiada. Nos estilos de ensino existe uma barreira, a barreira da descoberta, que divide os estilos em convergentes e divergentes, esta possibilita identificar claramente os dois grupos distintos: os estilos do grupo convergente devem ser adotados para se desenvolverem objetivos e atividades de reprodução do conhecimento, ou seja, o professor dá a solução aos alunos, por outro lado o segundo grupo, estilos divergentes, utilizam-se para a produção ou descoberta e criação de conhecimento novo, dado que o aluno não tem a solução e então investiga para poder responder ao pretendido (Mosston e Ashworth, 2008).

O estilo de comando foi utilizado maioritariamente, nas matérias de ginástica de solo, dança (iniciação) e nos circuitos de condição física. Neste estilo o professor

toma todas as decisões, determinando os objetivos das tarefas, fornecendo as informações precisas sobre o que executar, avaliando e corrigindo. Enquanto o aluno tem como função apenas de cumprir as indicações fornecidas pelo professor, ou seja, é um elemento passivo a quem compete somente repetir, executar, obedecendo e seguindo decisões tomadas pelo professor, restringindo-se a sua intervenção à repercussão daquilo que o professor faz ou manda fazer. Este foi o estilo que revelei maiores dificuldades, no entanto tive uma evolução positiva no mesmo passando a ter um maior controle da turma com uma boa colocação da voz e utilizando os alunos como agentes de ensino para explicar alguns movimentos que eu não conseguiria executar. Preciso de continuar a fazer formação em matérias que tenha de utilizar este estilo de ensino para o poder aplicar de uma forma mais eficaz.

O estilo de tarefa foi o mais utilizado durante o ano letivo, este representa o primeiro passo em direção ao ensino centrado no aluno, pois apesar de o professor continuar a ser o centro do processo o aluno assume já algumas decisões relativa à tarefa a realizar. Neste estilo continua a ser o professor que seleciona os objetivos, escolhe as estratégias, e determina as formas de organização, menos rigorosas do que no estilo comando. O professor encontra-se mais livre em relação às preocupações com a organização, explicações e comandos, o que lhe permite concentrar as atenções sobre as aprendizagens dos alunos, ou seja, realizar um acompanhamento individual dando feedback na realização das tarefas. Este foi o estilo que me senti mais confortável ao longo do ano.

O estilo divergente foi utilizado na ginástica acrobática, uma vez que os alunos criaram a sua sequência de ginástica sem definição do professor e foi também utilizado na dança numa fase mais avançada em que o par decidia que movimentos executar. Neste estilo o aluno é levado a raciocinar usando regras de lógica e pensamento crítico. As operações cognitivas específicas usadas dependem da estrutura da tarefa e suas necessidades cognitivas específicas. O papel do professor é tomar decisões sobre as operações cognitivas esperadas e selecionar as tarefas apropriadas para as operações cognitivas particulares. Um dos objetivos para o 12º ano é criar autonomia nos alunos, devo por isso procurar ter estilos de ensino mais divergentes que lhes permita ter maior autonomia para procurarem as respostas às tarefas (Mosston e Ashworth, 2008).

Por fim, o estilo de descoberta guiada foi utilizado em duas modalidades coletivas, o futebol e o andebol onde procurei criar tarefas que os levasse a uma determinada resposta, parando o exercício para questionar as tomadas de decisão dos alunos e levando-os ao objetivo que eu tinha definido. O aluno desenvolve atividades de exploração, investigação e descoberta da resposta ou o modelo de

desempenho mais adequado a um problema é o aluno que escolhe e ensaia várias soluções para o problema colocado.

Após o ano de estágio considero que ainda poderei evoluir a este nível. Em primeiro lugar, o facto de lecionar a uma turma algo organizada levou a que tivesse confiança para utilizar estilos de ensino mais divergentes e saber que os alunos trabalhavam e se esforçavam. Deste modo, sei que com outra turma mais desorganizada, com casos de indisciplina devo ter outro tipo de controlo e não será com tanta facilidade que utilizo estilos de ensino divergentes. Com a capacidade de recorrer a vários estilos de ensino poderei mais facilmente articular o estilo de ensino aos objetivos propostos.

A instrução representa uma parte da comunicação entre o professor e os alunos. É através desta que o professor transmite o que pretende dos alunos, portanto pode dizer-se que a instrução tem influência em todos os restantes aspetos da condução do ensino. A qualidade da instrução tem influencia direta no tempo disponível para as restantes tarefas, nas tarefas de organização e na consecução das próprias tarefas na aula.

Acredito que a instrução foi um dos pontos mais fortes do meu estágio, a minha boa capacidade de transmitir ideias, articulado ao meu bom discurso, esperando sempre que os alunos se sentassem primeiro e estivessem em silêncio a ouvir aquilo que lhes tinha para transmitir ajudou a que tivesse bons níveis de desempenho neste aspeto, ou seja consegui articular bem a instrução com os processos de organização. De acordo com Rosado e Mesquita (2009) o modelo de instrução direta caracteriza-se por centrar no professor a tomada de todas as decisões acerca do processo ensino-aprendizagem. Neste o professor determina as regras, as rotinas de gestão da aula e as ações dos alunos, estrutura as situações de aprendizagem, as progressões e os critérios de êxito, de tal forma que as suas instruções devem ser pormenorizadas e ter um cariz prescritivo e descritivo. No entanto, devo continuar a querer melhorar essa instrução, para que consiga ter os meus alunos mais focados e que consigam perceber as dinâmicas dos exercícios o mais rápido possível.

Normalmente, a minha fase de instrução tinha três fases, inicial, a seguir ao aquecimento e final. Na instrução inicial procurava conversar sobre problemas do dia adia com os alunos relacionados com a Escola ou com o desporto e procurava fazer uma apresentação daquilo que iria ser trabalhado na aula. Estes momentos tinham o tempo necessário para que os alunos interiorizassem aquilo que eu queria transmitir sem que ficassem demasiado tempo sentados. Após o aquecimento procurava explicar as diferentes situações de aprendizagem definindo os objetivos das tarefas, este estabelecimento de objetivos previamente à atividade permite que o aluno se

centre nos pontos críticos da tarefa, havendo uma maior responsabilização, visto que será mais fácil controlar o grau de execução da tarefa se esta tiver objetivos bem definidos, Rosado e Mesquita (2009) sustentam que tanto o conteúdo como os objetivos são decisivos e concorrentes na otimização dos processos de instrução. Por fim, a última instrução da aula seria a final, onde normalmente fazia uma síntese daquilo que fizemos na aula, utilizando algum questionamento e projetando as aulas seguintes. Parece ser fundamental colocar questões no final da sessão, solicitando uma apreciação da mesma, na medida em que nos permite avaliar a forma como ela foi vivida pelos alunos (Rosado e Mesquita, 2009).

Para além da instrução, para explicar alguma tarefa mais complexa recorri por vezes à demonstração, utilizando em quase todas as situações os alunos como agentes de ensino para que eles pudessem perceber rapidamente o que era proposto para eles fazerem. A demonstração deve ser planeada, e o indivíduo que a executa deve ser um bom modelo, esta deve atender a posição e distância dos observadores, poderá ser necessária apresentar a demonstração de diferentes perspetivas, deverá ser feita à velocidade normal, alguma informação verbal deverá ser acrescentada e no final da demonstração é preciso verificar-se o grau de compreensão dos alunos (Rosado e Mesquita, 2009). As tarefas de demonstração podem ser uma boa ferramenta na explicação de uma tarefa, uma vez que levam o aluno a visualizar imediatamente o que é para executar no exercício. O aluno que está exposto aos colegas deve ter uma boa capacidade para realizar a tarefa.

As tarefas de organização foram referidas num estudo de Teixeira e Onofre (2009) como uma das dificuldades dos estagiários ao longo do ano, no entanto estas não foram grande dificuldade para mim uma vez que a turma já tinha rotinas de trabalho e de disposição na aula por terem trabalhado com o orientador de estágio nos dois anos anteriores e por serem alunos cumpridores e respeitadores. Deste modo, tornou a minha tarefa mais facilitada, no entanto, revelei ter boa capacidade de organização dos alunos e das tarefas no espaço, criando algumas rotinas fazendo com que eu me adaptasse aos alunos e com que eles se adaptassem a mim como professor deles. Sei que quando tiver perante outra turma terei que ter rigor máximo nas tarefas de organização, para que não permita qualquer comportamento de desvio e fora da tarefa aos alunos e deste modo que promova o aumento do processo ensino-aprendizagem.

As aulas cumpriram um formato de organização tradicional, com uma instrução inicial, um aquecimento onde foi sempre nomeado um aluno para dar esse aquecimento, deste modo promoveu-se que o aluno planeasse o aquecimento, o que é fundamental para a prática de atividade física e promoveu-se também o

desenvolvimento de características pessoais, tais como a condução dos colegas durante o aquecimento, uma vez que o aluno precisava de liderar, colocar a voz, explicar aos colegas o que estava a fazer, este aspeto foi, uma vez mais, importante para a criação de autonomia nos alunos. Depois deste momento, os alunos passam pelas tarefas principais e no final pelo retorno à calma que teve diferentes formas, como por exemplo, alongamentos estáticos, alongamentos assistidos, utilização de métodos PNF de flexibilidade, utilização de técnicas de relaxamento muscular e ioga e por vezes utilização matéria de dança, também como retorno à calma.

A gestão, controlo e clima de aula são pontos muito fortes da minha atividade. As características da minha turma contribuem para que eu tivesse um bom desempenho nessas competências, uma vez que os alunos são educados, motivados e respeitadores, no entanto mesmo as turmas disciplinadas, podem-se tornar problemáticas se a ação do professor não for a adequada e não promover a manutenção desses bons comportamentos, deste modo considero que a minha atividade dentro dessas competências foi extremamente positiva. Aqui, as minhas estratégias foram simples, tratando-se essencialmente de manter um bom clima de aula promovendo o respeito, a tolerância e a solidariedade entre alunos e entre alunos e professor. Assim com um ambiente de exigência e uma noção de hierarquia é possível que se mantenha a ordem e a disciplina na aula. Outra estratégia que utilizei ao longo de todo o ano para manter um bom clima entre os alunos e as tarefas foi ter jogos de aquecimento variados, deste modo, com tarefas novas consegui despertar curiosidade e interesse constante nas aulas. O aspeto do bom clima de aula é algo que quero continuar a promover enquanto futuro professor de EF, uma vez que acredito que os alunos podem ter melhor rendimento escolar se tiverem mais prazer nas aulas que estão a realizar e se tiverem um bom relacionamento com o professor.

A capacidade de controlo à distância foi uma competência que desenvolvi ao longo deste ano. No início do 1º período sentia alguma dificuldade em controlar a aula toda ao mesmo tempo. No entanto, devido à observação das aulas do professor orientador e do professor do DE consegui perceber o melhor modo de controlo à distância, utilizando uma boa colocação de voz que se fizesse sentir na aula. A minha linguagem não verbal teve uma tendência evolutiva ao longo do ano, entrando em concordância com a linguagem falada, como referem Rosado e Mesquita (2009) as expressões faciais, o tom da voz, os gestos, a postura, o modo de vestir, o contacto físico, podem ser instrumentos poderosos de comunicação. Este controlo à distância promoveu uma maior liberdade na aula da minha parte, uma vez que podia ficar junto à estação que tinha definido como prioritária e controlar as restantes estações à distância. Esta competência é fulcral para o sucesso de um professor de EF, uma vez

que permite uma maior autonomia na aula e controlar melhor aquilo que os alunos estão a fazer.

Relativamente ao feedback, mantive uma postura bastante ativa e interventiva ao longo de todo o ano letivo. No entanto, esta foi uma competência que veio sendo progressivamente melhorada. No início o meu tipo de feedback era mais avaliativo positivo, especialmente, nas matérias onde não me sentia tão confortável. Com o investimento que fui fazendo nessas matérias, com a observação que fiz e com o estudo que fui tendo em relação ao feedback consegui cada vez mais intervir de forma descritiva e prescritiva de modo a poder ensinar realmente os alunos. Conseguir fazer uma sistematização dos movimentos quer técnicos quer táticos é uma competência que preciso de melhorar e evoluir de modo a que perceba melhor em que momento intervir e com que objetivo.

O ciclo de feedback foi algo que vim progressivamente a melhorar também. Inicialmente, após o aluno executar determinada tarefa dava feedback, mas não observava para verificar se já tinha corrigido o movimento e para lhe dar novamente a informação de retorno. Durante o ano letivo, esta foi das competências que mais progressões tive, no entanto deverei continuar a preocupar-me com este ponto, uma vez que é imprescindível fechar o ciclo do feedback, o que torna a aprendizagem mais efetiva e demonstra uma maior presença e controlo da minha parte na aula.

A matéria que estava a ser abordada teve impacto na qualidade do feedback que foi utilizado. Por um lado, nos jogos desportivos coletivos, em que me sentia mais confiante, utilizei várias vezes o feedback interrogativo e o questionamento, alias como justifiquei para uma melhor utilização do estilo de ensino de descoberta guiada. Cheguei inclusive a parar o jogo e a dar feedbacks de grupo, questionando todo o grupo sobre a melhor decisão naquele momento. O feedback interrogativo pode ser uma excelente forma de motivar os alunos para a necessidade de tratarem a informação que recebem das suas próprias execuções, permitindo o desenvolvimento da capacidade de avaliação das suas execuções e facilitando a sua descrição verbal (Rosado e Mesquita, 2009). Por outro lado, na dança, e apesar da evolução que tive, inicialmente tive algumas dificuldades em dar a informação de retorno no tempo adequado, uma vez que estava mais focado em entrar nos tempos corretos da música e em realizar os passos todos com correção do que a dar feedback aos alunos. Outra dificuldade que senti na dança, era dar feedback ao aluno olhando para ele e não me perder nos passos e no tempo da música. Este é um aspeto que devo ainda continuar a melhorar para ser melhor profissional. A formação deve ser contínua ao longo de toda a carreira profissional de modo a estar sempre atualizado em relação aos conteúdos a abordar na EF.

Tive a preocupação ao longo do ano de dar mais feedback positivo ao invés do feedback negativo, uma vez que os alunos devem ter um clima de aprendizagem positivo, onde não tenham medo de errar. Deste modo, estou a formar também indivíduos para uma sociedade, é importante enquanto professor aceitar o erro dos alunos e incentivar aquilo que de mais positivo os alunos conseguem fazer, assim, acredito que seja possível retirar de cada indivíduo o melhor talento.

O feedback é um processo de desenvolvimento que prosseguirá ao longo da experiência profissional, visto que ao me centrar mais na aprendizagem do aluno irei, por consequência, fechar mais vezes o ciclo de feedback, para que este tenha um maior conjunto de informações, contextualizadas, que promovam o seu desenvolvimento.

A avaliação revela ser um momento de dificuldade para os estagiários, especialmente, no 1º período e 3º período (Teixeira e Onofre, 2009), uma vez que inicialmente o estagiário revela falta de experiência em avaliar os alunos e no final do ano quer contribuir do modo mais justo para a classificação final do aluno, por isso revela alguma dificuldade. Estas foram dificuldades que também senti, no entanto, sei que as ultrapassei com naturalidade, com recurso a debates com outros professores sobre como avaliar e classificar do modo mais correto.

A avaliação sumativa deve manifestar uma interpretação, rigorosa, dos dados recolhidos durante o processo de ensino-aprendizagem (Ferraz et al, 1994). Esta foi uma das áreas mais positivas no desempenho durante o meu Estágio. Uma das dificuldades que tenho na avaliação é na complexidade que reside em ter um conjunto de informações suficientemente detalhadas de cada aluno em cada modalidade de forma a proceder a um juízo de valor correto acerca do seu nível de desempenho, por outras palavras, a dificuldade de observar tudo, em todos sem cometer quaisquer injustiças. O facto de ser aluno de mestrado e me preocupar bastante com a avaliação faz com que queira avaliar e classificar da forma mais correta e justa os meus alunos. Estas minhas preocupações permitiram grande discussão no seio do núcleo de estágio o que levou a várias reflexões sobre a avaliação que contribuíram em muito para o meu processo de formação como professor de EF.

Outro momento de avaliação foi a autoavaliação em que a minha estratégia passou por elaborar um quadro por matéria, no qual estavam descritas todas as competências e elaborar o quadro síntese dos critérios de classificação. O objetivo era os alunos perceberem quais as competências que já manifestavam e verem a que nível é que elas correspondiam. Esta tarefa revelou melhoria na autoavaliação dos alunos neste 3º Período em comparação com os resultados do 1º Período. É importante realizar o processo de autoavaliação, na medida em que o aluno se avalia

consoante os critérios que são definidos e ficando o professor a perceber se este os compreende e se tem capacidade para se avaliar a si próprio.

A classificação é um tema muito sensível, dado que os alunos trabalham nas aulas com o objetivo de atingir determinado patamar que pode ou não ser alcançado. Apesar de os critérios de classificação da escola serem claros, estes não compreendem a subjetividade subjacente ao processo avaliativo-classificativo. É complexo distinguir os alunos em termos classificativos, uma vez que pode acontecer dois alunos muito diferentes em termos de competências estarem no mesmo patamar dos critérios de classificação. Estes critérios precisam de ser alterados pelo GEF, uma vez que estão desatualizados e longe da realidade da escola, o que faz com que os professores não cumpram o quadro síntese definido por todos e posteriormente se verifiquem alguns casos de injustiças na classificação dos alunos. A justiça das classificações é um tema sensível que requer do professor, um cuidado especial, uma vez que estamos a contribuir para o sucesso do aluno na escola e para a sua possível entrada no ensino superior. Com esta experiência este ano, e o facto de ter estado com alunos do 12º ano, permitiu que tivesse imensa preocupação com este facto que vou continuar a ter nas minhas próximas experiências enquanto professor.

De referir que para o meu processo de formação contribuíram bastante todas as aprendizagens que tive ao longo do ano, tanto no planeamento, como na avaliação, como na condução do ensino. Pretendo continuar a minha formação de modo a que possa ser um professor com maior conhecimento e com maior capacidade de intervenção na aula.

Semana de Horário Completo

Considero que esta competência do estágio foi das mais importantes ao longo de todo o ano letivo e das que mais me marcou.

Durante a semana de 21 a 25 de janeiro de 2013, tive a oportunidade de experienciar um horário completo composto por vinte e três horas, envolvendo atividades de condução do ensino de aulas, DE, RA e atividades da direção de turma.

Na construção de um horário, a escolha de cada turma foi feita tendo em conta a distribuição das aulas por turmas de 10º, 11º e 12º ano. Como já iria lecionar três turmas do 12º ano do professor orientador e uma turma do 10º decidi escolher mais duas turmas, uma do 10º e uma do 11º ano, deste modo procurei ter equilíbrio nos diferentes anos do ensino secundário. Procurei lecionar aulas de diferentes professores, de forma a poder receber feedbacks distintos da minha condução do

ensino. Este objetivo foi conseguido, tendo acumulado diversas dinâmicas de planeamento dos diferentes professores que lidei durante esta semana.

Contemplei também neste horário, sequências de três aulas, de forma a suportar a sobrecarga a que um professor pode estar sujeito, na sua atividade profissional. Apesar de se ter revelado um processo cansativo teve em compensação uma grande satisfação por poder ensinar tantos alunos.

Em termos de planeamento das aulas, este dependeu dos professores, uma vez que o professor orientador e o colega de estágio definiram especificamente o plano de aula e os grupos de trabalho, por outro lado a uma professora X apenas definiu as matérias que queria trabalhar nas duas aulas e a professora Z não definiu qualquer matéria e afirmou que eu deveria construir o plano de aula sobre qualquer matéria, o que relevou algum desconforto, uma vez que me apercebi que não existem objetivos específicos para aquela turma, o que tem implicações nas aprendizagens dos alunos. Os professores, a quem me propus lecionar as aulas, mostraram-se bastante flexíveis a nível de planeamento dando-me liberdade para poder propor novas tarefas, o que se revelou importante, uma vez que quando estiver a dar aulas com horário completo, precisarei de uma grande capacidade de planeamento para que as tarefas se assustem a todos os alunos.

Várias foram as progressões que fiz ao longo desta semana enquanto professor, foi na qualidade de feedbacks que me destaquei mais e onde melhorei mais, estes tornaram-se mais específicos e mais prescritivos. Também senti que consegui criar um bom clima de aula com todas as turmas que tive durante esta semana, devido aos jogos realizado durante os aquecimentos e devido à minha postura positiva perante as aulas, deste modo, revela-se melhor a minha personalidade enquanto profissional de EF, uma vez que procuro sempre criar um bom clima nas aulas.

A minha capacidade de adaptação as adversidades foi bastante positiva, uma vez que consegui encontrar rápidas soluções para os problemas que iam ocorrendo e consegui também adaptar os planos de aula, dos professores que forneceram, e acrescentar algumas tarefas.

A relação com os outros professores foi muito boa, uma vez que no final de todas as aulas discuti com o mesmo a aula, ouvi sugestões, debati ideias e evolui na minha maneira de planear e conduzir o ensino. Esta relação foi bastante proveitosa, aprendi a escutar melhor as indicações dos outros professores, a perceber as suas dificuldades e a entender melhor as suas soluções.

Esta semana teve um impacto bastante positivo no meu processo de formação, tendo sido uma das melhores atividades de estágio por mim vividas, pois agora sinto-

me mais preparado para enfrentar um horário de professor a tempo inteiro. Faço um balanço bastante positivo de todas as atividades da semana de horário completo. O balanço das aulas lecionadas a outras turmas é muito positivo, pela experiência e oportunidade de ensino, capacidade de condução de ensino e gestão do mesmo, conseguir adaptar-me a diferentes turmas, com diferentes necessidades e objetivos é fundamental para que seja um professor com uma boa capacidade de adaptação as adversidades. Dei mais um passo no meu caminho para me tornar um bom professor de EF.

Observação Inter- estagiários

O meu colega de estágio fez uma evolução enorme ao longo do ano letivo procurando sempre melhorar a sua postura enquanto professor de EF. Esta sua capacidade de querer ser um professor mais preparado levou-o a que pudesse formar-se num bom professor.

O núcleo de estágio da ESA observou todas as aulas dos seus pares e do seu orientador, deste modo foi possível ficar com uma ideia clara do que foi feito ao longo do ano letivo.

O meu colega de estágio começou com algumas dificuldades em relação ao planeamento, avaliação e condução normais de quem está a iniciar este processo.

O seu planeamento era demasiado extenso e fracionado, o que levava a que a unidade de ensino fosse um conjunto de planos de aula, no entanto esse planeamento veio a ser melhorado ao longo do ano de modo a ficar mais operacional. As suas opções de planeamento foram cada vez mais ao longo do ano tendo uma ligação em relação à avaliação e à condução, uma vez que se percebia claramente a intenção de colocar determinados alunos a realizar algumas tarefas. Precisa de continuar a sua formação profissional em relação ao planeamento, de modo a que as suas unidades de ensino sejam cada vez mais um todo coerente. As tarefas que planeava, na sua grande maioria eram adequadas ao nível de ensino da turma o que trouxe uma clara evolução nos seus alunos.

Quanto à avaliação o estagiário não revelou grandes dificuldades em avaliar de um modo correto os seus alunos, no entanto teve algumas dificuldades no 1º período em relação à classificação porque os critérios da ESA não estão bem definidos e deste modo teve de recorrer à subjetividade para que não se prejudicasse

os alunos. Nos outros períodos isso foi corrigido e o estagiário não revelou qualquer problema.

Em relação à condução, teve uma evolução muito boa ao longo do ano, uma vez que inicialmente o meu colega de estágio não tinha uma boa colocação de voz e tinha dificuldade em controlar a aula à distância. Estes fatores foram sendo melhorados ao longo do ano letivo e no final o estagiário revelou estar bastante melhor nestes aspetos. O seu feedback teve também uma boa evolução ao longo do ano, passando de mais avaliativo para mais prescritivo o que permitiu que os alunos atingissem melhores resultados. Conseguiu também melhorar o seu ciclo de feedback o que aumentou a qualidade do mesmo e consequentemente a aprendizagem dos seus alunos. O seu clima de aula foi sempre muito bom e este foi o aspeto mais positivo do estagiário, o modo como conseguiu criar um bom clima e conseguiu motivar alguns alunos que não tinham nem motivação nem capacidade para realizar algumas tarefas das aulas foi muito boa, tendo sido esta turma, uma das mais participativas em atividades extra aulas, como o DE, natação e ténis, e o RA de voleibol, dança e ginástica.

É de salientar a excelente relação que existiu no núcleo de estágio ao longo de todo o ano. Tanto a relação com o meu colega de estágio como com os orientadores foi muito boa tendo-se verificado num aumento das minhas capacidades como futuro professor de EF. O núcleo procurou sempre trabalhar em conjunto e realizar o maior número de tarefas com apoio mútuo. A capacidade de reflexão do núcleo foi bastante positiva, uma vez que trouxe sempre, de um modo cordial, novas ideias, novas dificuldades e novas soluções para os problemas encontrados.

Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

Na área 2 houve desde logo a preocupação em articular o desenvolvimento do projeto de investigação no âmbito do Estágio Pedagógico com a disciplina de Investigação Educacional, numa perspetiva de mobilização de recursos e de maior rigor na execução do mesmo.

O programa de EF tem um duplo desafio: permitir aos alunos oportunidades para serem ativos e fornecer uma sequência de experiências educacionais que os levem a terem um estilo de vida ativo (Haywood, 1991).

Segundo o PNEF do ensino secundário, um dos vários objetivos da disciplina de EF é conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. Assim, os alunos deverão concluir o seu ensino dominando os conhecimentos necessários para que na sua vida adulta os possam utilizar de forma autónoma.

A aptidão física caracteriza-se por ser um conjunto de atributos que se tem ou que se pretende obter, estando relacionados com a habilidade em efetuar atividade física (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Assim a associação entre a aptidão física e a atividade física é elevada.

De acordo com Puhl (1989) a obesidade juvenil tem vindo a aumentar e este fator deve-se a algumas razões, sendo uma delas a falta de atividade física regular. Os alunos da ESA não ficam alheios a este problema e, sabendo-se que a atividade física, pode diminuir o risco de obesidade, bem como melhorar a sua aptidão física, torna-se interessante estudar que razões encontram-se associadas à falta de atividade física, à fraca aptidão física e ao risco de obesidade juvenil (Roth & Stamatakis, 2010).

Sabendo-se que existe uma ligação entre a prática de atividade física (que se encontra associada ao treino de aptidão física) e os conhecimentos sobre a mesma (Roth & Stamatakis, 2010; Zieff, Guedes, & Wiley, 2006; Moore, Fulton, Kruger, & McDivitt, 2010), procurou-se discernir a ligação estabelecida entre os conhecimentos e os níveis de IMC ou do teste de vaivém dos alunos da ESA (aptidão física). Deste modo a pergunta de partida para esta investigação foi: qual a relação entre a detenção dos conhecimentos do programa de EF e o nível de aptidão física dos estudantes da ESA.

Após uma primeira fase de definição da pergunta de partida, desenvolveu-se uma fase de pesquisa, por palavras-chave, complementada com alguns artigos cedidos pelo professor responsável pela disciplina. Foram elaboradas as respetivas

fichas de leitura dos artigos considerados mais pertinentes e realizada a revisão da literatura. No que diz respeito à revisão da literatura propriamente dita, sentiu-se alguma dificuldade inicial na organização da informação encontrada, que foi colmatada através das orientações do professor de Investigação Educacional e do orientador da faculdade.

O projeto foi sofrendo algumas alterações bem como os questionários a efetuar aos alunos, devido à nossa falta de experiência como investigadores e devido a uma necessidade de aproximação do objeto de estudo aos dados que iriam ser recolhidos junto dos alunos da Escola. Uma das decisões metodológicas que foram tomadas foi a realização de questionários aos alunos do 12º ano sobre os conhecimentos de EF.

Participaram no estudo quarenta e oito rapazes e quarenta e oito raparigas, com idades compreendidas entre os dezassete e os dezanove anos, que frequentam o 12º ano da ESA. A amostra foi construída tendo em conta alguns critérios. Dividiu-se a amostra em dois grupos, os alunos dentro da zona saudável de aptidão física (ZSAF) e os alunos fora da ZSAF. Os alunos que se encontravam fora da ZSAF no teste do IMC ou no teste do vaivém foram remetidos para o segundo grupo. Os que se encontravam dentro da ZSAF nestes dois testes foram direcionados para o primeiro. Para determinar se os alunos estão dentro ou fora da ZSAF utilizou-se a bateria do teste do fitnessgram, mais especificamente o teste do vaivém ou IMC. Com base nos resultados dos testes os alunos foram classificados em dentro da ZSAF e fora da ZSAF.

Os dados foram recolhidos através de um questionário sobre os conhecimentos de EF no ensino secundário. O mesmo foi dividido em três partes. A primeira parte contém questões de caracterização sociodemográfica, nomeadamente idade e sexo, e a prática de AF. A segunda parte é constituída por quinze questões, cujo objetivo é determinar as perceções da importância da área dos conhecimentos e a motivação para a prática de AF. As respostas foram dadas numa escala de Likert de cinco pontos, variando entre “não concordo totalmente” (=1) e “concordo totalmente” (=5). A terceira parte tem um conjunto de nove questões, cujo objetivo é analisar os conhecimentos dos alunos, discriminando cinco conteúdos, capacidades físicas, princípios de treino, tratamento de lesões, efeitos do treino e recomendações de AF.

O questionário foi aplicado nas aulas de EF, na presença do professor da turma e de um investigador. Durante o preenchimento o investigador tirou as dúvidas que os alunos foram colocando enquanto respondiam às questões. Os alunos foram escolhidos consoante algumas condições. Os alunos, para pertencerem ao grupo fora da ZSAF, deveriam estar fora ou no teste do IMC ou no teste do vaivém. Assim

pediram-se as tabelas dos resultados dos testes do fitnessgram e pediu-se colaboração a todos os professores do grupo de EF.

Seguiu-se uma etapa de análise e discussão dos resultados obtidos, assim como uma discussão com o núcleo de estágio sobre as possíveis soluções para os principais problemas identificados. Deste processo destaco a elaboração de um conjunto de questões que considerámos serem pertinentes de abordar junto do GEF, que se revelaram fundamentais na apresentação deste estudo.

No geral, os resultados evidenciaram algumas tendências. A primeira tendência evidente é que em ambos os sexos os alunos ativos detêm maior conhecimento que os alunos inativos. A segunda tendência é os alunos dentro da ZSAF saberem mais que os alunos fora da ZSAF. Uma terceira tendência é a de um maior domínio dos conhecimentos por parte das raparigas, em relação aos rapazes.

Expostos os resultados o plano de ação teve em consideração as premissas de aumento do conhecimento dos alunos e aumento da aptidão física dos mesmos. Procurou-se, através de alguns programas, estabelecer uma dinâmica de melhores aprendizagens. Deste modo pretende-se melhorar a prestação dos alunos na área da aptidão física e melhorar o seu nível de conhecimentos.

Para que este plano fosse posto em prática definimos algumas sugestões para os professores do GEF adotarem. Durante as aulas a área dos conhecimentos deverá ser lecionada em conjunto com as duas restantes, acoplando e fornecendo maior e melhor explicação, enriquecendo as experiências pedagógicas dos alunos, criando assim uma melhor dinâmica de aula, integrando a área das atividades físicas desportivas com a área dos conhecimentos e com a área da aptidão física. Uma outra medida deste plano de ação será o desenvolvimento de um programa de recuperação para os alunos fora da ZSAF. Este programa funcionará em cooperação com o reforço de aprendizagem, sabendo que existem várias possibilidades de horário ao longo da semana que os alunos podem dispor. Outra medida, seria criar um cartaz dos conhecimentos que seria colocado em pontos de passagem dos alunos, este iria ter informação sobre os conhecimentos de EF o que levaria os alunos a interiorizarem essa informação.

Finalizando o estudo de investigação, iniciou-se o planeamento da sessão de apresentação, a primeira preocupação foi a definição da população alvo e dos objetivos da mesma, para que posteriormente fosse definida toda a dinâmica da sessão. Assim identificaram-se os professores de EF como a população alvo, divulgando a sessão através de cartazes e por correio eletrónico, divulgação essa que foi realizada com sucesso, uma vez que estiveram presentes 9 professores do GEF e dez estagiários de outros núcleos.

Estabeleceu-se assim o objetivo de tentar fornecer-lhes as principais conclusões do estudo de investigação-ação, promovendo o debate e a discussão de ideias à volta do tema. Deste modo tentou-se ao máximo planejar uma sessão de apresentação suficientemente aberta para que, em qualquer momento, pudesse surgir tema para debate. Ainda assim esta fase deveria ter sido mais cuidada. Notou-se durante a apresentação, uma falta de definição das diferentes fases da sessão, ou seja, não ocorreu nem uma introdução nem uma conclusão da sessão que levaria a que os professores participantes se sentissem mais confortáveis para debater o assunto. É importante que estes aspetos sejam aprendidos, para que futuramente não se cometam estes erros de forma em relação a uma boa apresentação.

No início da sessão pôde-se constatar que esta tinha uma audiência bem composta, constituída por professores estagiários e por professores de início, de meio e de final de carreira. Assim, estavam reunidas as condições ótimas para gerar discussão de ideias, seguindo pontos de vista diferentes.

A falta de existência de cuidado prévio conduziu a ocorrência de algumas falhas durante a sessão de apresentação. Não foram apresentados os vários intervenientes e a conclusão e encerramento da sessão também não foram realizadas. Não se percebeu de forma clara a ligação entre o problema levantado e o estudo em si. Assim a coerência e a pertinência dos resultados poderá ter ficado comprometida devido a este fator.

Existem alguns aspetos positivos durante toda a sessão. Notou-se um cuidado muito grande na demonstração dos resultados, nas suas tendências e na identificação do plano de ação, sendo esta a fase onde ocorreu maior discussão e debate. Pôde-se ainda constatar um grande à vontade no discurso por parte dos dois professores estagiários.

A discussão prevista acabou por acontecer devido ao interesse pelo tema e devido às características da audiência, que era bastante participativa. Verificou-se pois que o planeamento aqui também pecou e que numa situação diferente, sem estratégias de planeamento, suscitação e de condução de debate, este não teria ocorrido.

A avaliação da sessão foi inexistente. Não foram planeadas nem utilizadas quaisquer fichas de avaliação, que permitissem a averiguação da qualidade da sessão e da retenção de informação.

Desta forma conclui-se que o planeamento prévio, pensado, consistente e coerente da sessão é determinante para uma condução e avaliação da mesma, e que este foi o aspeto que mais esteve em falta nesta fase da área 2. Ficou então retido na nossa mente que o cuidado na planificação e a identificação e tratamento de todos os

detalhes têm de ser tidos em conta. Caso isso não se verifique, toda a sessão pode se encontrar em risco, ficando comprometida.

O balanço desta atividade é positivo. Mesmo com alguns erros determinantes, foi uma experiência potenciadora de aprendizagem. Colocando-se em evidência o contacto científico, providenciou-se uma melhor habituação ao mesmo, detendo assim todos os seus passos e condicionantes. Apesar de tudo, também se pôde aprender bastante com os erros que, de uma forma marcante, determinarão futuras experiências semelhantes, o que é ótimo para a nossa formação. O contacto do professor de EF com a investigação deve ser constante de modo a que este possa ter sempre uma postura de evolução e de maior rigor científico com as suas aulas e com as suas tomadas de decisão.

Área 3 – Participação na Escola

Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) constitui-se como uma área transversal da educação, e o seu projeto assenta, de acordo com o Programa do Desporto Escolar para 2009-2013, em dois grandes objetivos: melhorar a qualidade da educação e aumentar as oportunidades de prática desportiva de qualidade (Ministério da Educação, 2009). A missão do DE encontra-se muito próxima das finalidades da EF, na promoção da inclusão, na aquisição de hábitos de vida saudável e na formação integral do indivíduo, neste caso específico através da prática de atividades físicas e desportivas.

A ESA não possui grande oferta de DE, apenas disponibiliza três modalidades ténis, natação e esgrima. A natação revela-se bastante importante na cultura escolar, uma vez que são vários os alunos da Escola que são atletas de competição da Piscina do Clube de Natação da Amadora (CNA) onde são lecionadas as aulas do DE e existe um elevado número de participantes neste núcleo. Seria bom que a Escola pudesse oferecer mais oportunidades aos alunos, nomeadamente, no voleibol. Existem vários alunos interessados no voleibol na ESA e já existiu em tempos equipa de DE, seria por isso positivo voltar a ter essa possibilidade.

Alguns alunos participantes do DE procuram objetivos de competição, por outro lado alguns alunos procuram aprender a nadar, que é uma competência fundamental para a vida pessoal de cada um. É importante que os alunos participem no DE uma vez que lhes dará mais ferramentas para que possam ter a sua autonomia de prática de atividade física sem que seja controlada por um profissional responsável.

A seleção da natação do núcleo de DE baseou-se na opção do acompanhamento incidir numa modalidade onde teria mais dificuldades e pretendendo uma modalidade individual, com a qual o desconhecimento fosse maior até ao início das atividades de estágio. O facto de ter sido praticante da modalidade durante 8 anos, de ter participado no DE enquanto aluno da ESA com o professor responsável e o facto de querer adquirir competências no contexto específico da Natação, no qual poderei intervir profissionalmente foram os principais motivos que me levaram a escolha deste núcleo de DE. Refletindo agora sobre a escolha da modalidade, esta veio-se a revelar acertada, uma vez que aprendi, melhorei e evolui enquanto professor de natação, trabalhar num contexto de piscina é algo que vejo a acontecer num futuro próximo.

Importa referir a importância que o acompanhamento do DE de Natação teve na minha experiência e aprendizagem como professor estagiário, uma vez que me permitiu intervir junto dos alunos, experimentar, planejar, observar a prática dos alunos, avaliar e facultar informações de retorno, entre outros. Assim, em termos globais subsiste a percepção de que cada vez mais me sinto preparado para no futuro conseguir ser um professor responsável por um núcleo de DE, como também para lecionar os conteúdos desta matéria na disciplina de EF.

Em termos de planeamento recebi do professor responsável pelo núcleo grande autonomia, com quem partilhei decisões ao nível do planeamento e reflexões acerca do mesmo. Verificou-se a mesma autonomia concedida pelo professor, o que permitiu conduzir diferentes grupos de nível nos treinos da modalidade de Natação. Considera-se fundamental este acompanhamento dos treinos, bem como das competições onde o núcleo esteve inserido, nas quais senti grande satisfação de acompanhar na totalidade, uma vez que significou o resultado do trabalho realizado nos treinos. Consegui uma evolução bastante satisfatória, tendo acompanhado três dos quatro torneios em que participamos, com tarefas importantes para a competição, como por exemplo a retirada dos tempos dos alunos e a colocação dos mesmos no suporte informático. Como futuro responsável por um núcleo de DE devo incentivar à presença em todos os momentos de competição por parte dos alunos, encarando como um excelente momento de avaliação formativa dos mesmos, assim como uma motivação estimulante para poderem demonstrar o que já melhoraram ao longo do ano letivo.

A indispensabilidade de divulgação do DE surge da necessidade de adesão dos alunos ao núcleo, esta adesão manteve-se constante ao longo do ano letivo, no entanto no 3º período alguns alunos foram desistindo, enquanto outros mostraram interesse em iniciar o processo de treinos. As atividades de divulgação basearam-se na realização de cartazes de promoção dos treinos e competições com respetivo horário. No entanto, verificamos que a maioria dos alunos presentes no DE era proveniente de alunos do professor responsável pelo DE ou do professor orientador, o que revela que a divulgação foi bem conseguida por parte destes dois professores, mas fraca por parte dos restantes, uma vez que não conseguem motivar os seus alunos a participar no núcleo. Deve-se por esse motivo apelar novamente aos outros professores que divulguem junto das suas turmas as opções de participação no DE valorizando socialmente aqueles alunos que participam no mesmo, dando-lhes algum reconhecimento.

O acompanhamento do núcleo de DE permitiu-me perceber a atividade na sua vertente organizativa, nomeadamente a inscrição dos alunos, gestão ao nível do

transporte, calendarização das atividades, compreender o regulamento, realização e entrega das autorizações, entre outros processos. Para que estes processos ocorram da melhor forma é fundamental que haja uma boa organização do professor responsável pelo núcleo para que os alunos recebam toda a informação necessária dentro dos prazos previstos.

Ao longo de todo o período de treinos, surgiu a preocupação de manter um bom clima de aprendizagem nos treinos, através das relações professor-aluno e entre alunos. A procura deste ambiente manteve-se presente em todos os treinos tendo sido alcançado através do bom relacionamento, respetivamente da implementação de uma afetividade positiva, feedback positivo do desempenho dos alunos e a valorização dos progressos e prestações dos alunos. Neste aspeto considero que estou apto a trabalhar com alunos, dado que acredito que esta valorização dos seus progressos revela ser bastante importante, uma vez que as melhorias na natação podem levar algum tempo a serem alcançadas e por isso é fundamental que sejam reconhecidas as pequenas vitórias dos alunos e as suas melhorias.

O investimento ao nível do feedback surge no interesse de aumentar a capacidade de intervenção junto dos alunos, garantindo um feedback específico necessariamente prescritivo como forma de melhorar a aprendizagem do aluno ao nível técnico, bem como a necessidade de como professor melhorar o conhecimento da modalidade preparando assim a capacidade de intervir, corrigir e ensinar a modalidade quer como núcleo de DE ou como matéria da disciplina de EF. Para que atingisse este objetivo foi fundamental ler a sebenta de Natação e conversar com professores de natação e retirar dúvidas sobre o processo de ensino aprendizagem no contexto aquático.

Considera-se um aspeto muito positivo na formação, o facto de dois dos torneios terem sido realizados no CNA, ou seja organizado pelo DE da ESA, o que me permitiu gerir e organizar em conjunto com o professor responsável pelo núcleo de DE o evento desportivo. A capacidade de trabalho em conjunto neste momento foi essencial, uma vez que tivemos a necessidade de nos dividir no espaço para que pudéssemos dividir tarefas e ser mais práticos naquilo que estávamos a efetuar.

O desenvolvimento de atividades envolventes ao núcleo de DE revelou uma experiência marcante no conjunto das atividades de estágio, sendo uma das mais estimulantes pelo seu carácter de continuidade e cariz competitivo, no qual o direito de opção de participação aumenta claramente os índices motivacionais dos alunos. Destaco a relação de cordialidade, respeito e companheirismo que se estabeleceu com os alunos e com o professor responsável, tendo este estado sempre disponível para me transmitir informação e conhecimento, quer durante os treinos e competições,

bem como durante momentos informais. O acompanhamento do núcleo permitiu perceber diferentes realidades entre escolas ao nível do DE, como por exemplo, a maioria das escolas que participaram nas competições eram privadas, deste modo verifica-se que os alunos da ESA têm uma excelente oportunidade de a custos reduzidos praticarem natação e poderem competir. Outro objetivo que alcancei foi o conhecimento mais aprofundado da modalidade, na qual considero ter adquirido uma experiência bastante enriquecedora e fundamental para o ensino da mesma.

Adquiri competências de ensino das técnicas e regras da modalidade que me permitiram estar mais apto a lecionação da natação no futuro. Aumentei o meu conhecimento sobre as competências ao nível do planeamento, avaliação e condução das sessões de treino. Passei a conhecer a estrutura e funcionamento do DE, bem como o regulamento das suas provas. Adquiri as regras e normas de funcionamento de uma instalação como a piscina, num clube externo à Escola que fez com que percebesse outra dinâmica de organização. Por fim, o acompanhamento dos alunos nas competições foi conseguido com sucesso, tendo colaborado nas diversas partes deste processo.

Torneios de Voleibol e Velocidade

Além das atividades já analisadas, fazem parte da área da relação com a Escola duas atividades que não estão previstas no guia de estágio, mas que foram relevantes para a minha formação, como tal vou referenciá-las neste relatório, a organização dos torneios de voleibol e de atletismo. Estes torneios revelaram-se importantes, uma vez que pela primeira vez tive a oportunidade de organizar eventos com esta relevância.

O período de planeamento caracterizou-se inicialmente pela construção das fichas de inscrição dos alunos em cada modalidade e pelo período de entrega aos professores das mesmas. Durante todo este processo tivemos a preocupação de publicitar e divulgar a realização destes torneios, colocando cartazes informativos nos principais locais de passagem de alunos. A publicidade dos torneios é algo que tem grande importância, dado que pode levar a que mais alunos se interessem e participem no evento. Como futuro organizador destas atividades, devo ter em atenção um maior rigor no planeamento das mesmas, uma vez que um planeamento bem realizado, leva a que o evento decorra com menos problemas.

Após recolhidas todas as inscrições, seguiu-se a construção dos quadros competitivos de cada torneio, bem como a edificação e divulgação das tarefas que cada professor teria no dia dos torneios. Após este planeamento, identificámos os materiais necessários à realização dos torneios, enviando uma lista ao diretor de instalações. Compreender as dinâmicas da Escola é muito importante para facilitar o processo de integração. Numa próxima oportunidade precisarei de entender bem estes processos para que não se criem problemas com os outros intervenientes da Escola.

Para a realização do torneio de voleibol a etapa de planeamento foi muito bem conseguida, uma vez que conseguimos informar os alunos da Escola atempadamente com diversos cartazes, criamos um quadro competitivo que permitiu ter o torneio todo na mesma instalação ao invés de duas instalações, o que facilitou muito a organização do mesmo. O sucesso desta etapa, e posteriormente do torneio, deveu-se também à reflexão prévia para todas as preocupações de planeamento e organizativas. Desta forma fomos sempre precavendo todos os problemas que hipoteticamente poderiam surgir.

Por outro lado, no torneio de velocidade poderíamos ter desenvolvido melhor a publicidade do mesmo, uma vez que tivemos pouca afluência. Essa pouca afluência poderá ter diversas razões, mas tornou-se evidente que poderíamos ter colocado com mais antecedência os cartazes do torneio, dinamizando mais eficazmente, assegurando que todos os alunos tivessem acesso à informação durante mais algum tempo. Poderíamos ter organizado o quadro competitivo de forma diferente. Teria sido desejável que todos os alunos corressem pelo menos duas vezes em vez de correrem pelo menos uma. Também teria sido importante se tivéssemos alterado o aspeto gráfico do mesmo, pois este foi pouco prático.

Após a fase de planeamento seguiu-se a fase de condução dos torneios.

O torneio de voleibol começou com cerca de dez minutos de atraso devido aos últimos preparativos da prova, no entanto, conseguimos recuperar esse atraso através dos intervalos entre os jogos. O facto de termos intervalos entre os jogos revelou-se ser um fator importante em ter em conta em organizações futuras porque previne que alguns imprevistos temporais sejam recuperados e se retome o horário marcado inicialmente.

Houve sempre uma boa ligação entre a mesa organizativa e os campos. Enquanto um de nós estava a coordenar a mesa o outro estabelecia a ligação da mesma com os campos, informando sempre o começo, o término e os resultados dos jogos. O quadro competitivo esteve sempre a ser preenchido na mesa da organização e no placard de acesso aos alunos no polidesportivo. As equipas iam sendo chamadas

de acordo com o quadro competitivo e eram encaminhadas para o respectivo campo. Aos alunos que estavam responsáveis pelos marcadores dos pontos nos diferentes campos era-lhes entregue a ficha de jogo. Os jogos tiveram uma duração de vinte minutos, na sua maioria começando e acabando ao mesmo tempo ao som do megafone.

Foram disponibilizadas apenas três bolas de voleibol, uma para cada campo para que os alunos se preocupassem apenas com os jogos e não com outros fatores. Não permitimos que qualquer aluno tivesse outras bolas dentro do poliesportivo para que os jogos não fossem interrompidos, deste modo assegura-se que não existem comportamentos de desvio e fora da tarefa. Para futuras organizações é importante ter atenção ao material que está no campo, uma vez que qualquer objeto extra pode ser motivo para comportamentos de desvio por parte dos alunos.

Foi importante termos realizado a arrumação do material com os alunos presentes, e em próximas organizações, este é um fator a ser mantido, uma vez que responsabiliza os alunos e faz com que se sintam parte da organização do evento.

Relativamente ao torneio de velocidade, os mesmos passos prévios foram dados, começando o torneio com vinte minutos de atraso, uma vez que se verificou pouca adesão ao mesmo por parte dos alunos inscritos no torneio. Procuramos por isso, dar mais tempo aos alunos para que participassem no torneio. Poderíamos ter colocado o quadro competitivo com os horários diferentes, colocando os juvenis em primeiro lugar e só depois os juniores, como aconteceu com o voleibol.

Quando iniciamos as provas, estas decorreram sem problemas, no entanto poderíamos ter sido mais incisivos e decisivos a comandar os alunos para as diferentes pistas e organiza-los de um modo mais rígido.

Houve uma boa coordenação entre os professores e alunos cronometristas, devido à liderança do professor orientador que organizou e definiu o modo de execução da cronometragem aos diferentes colegas e alunos. Existiu, também, uma boa capacidade de organização dos alunos nas chegadas e rápido encaminhamento para a mesa da organização que preparou de imediato as provas seguintes. É fundamental numa organização desportiva ter alguém responsável pela coordenação de todos estes fatores uma vez que evita percas de tempo em tomadas de decisão.

Os resultados dos torneios foram afixados no polivalente e no quadro perto do ginásio verde, disponível para a consulta dos professores e alunos. É importante revelar os resultados dos torneios, uma vez que os alunos gostam de ver o seu resultado reconhecido e a vista dos restantes colegas da Escola.

Esta foi uma experiência positiva e enriquecedora e que, excetuando algumas questões de menor dimensão, correu de forma bastante positiva.

Em próximas organizações é fundamental o facto de os alunos ajudantes terem uma função na condução do torneio. Estas tarefas de responsabilização são bastante contributivas para a própria formação dos alunos, conferindo-lhes responsabilidade, conhecimentos e autonomia.

Para organizações futuras é preciso possuir uma maior atenção durante a fase pré-evento, uma vez que nos parece ser um momento fulcral da organização, caso este momento esteja bem pensado e planeado, certamente o evento e o pós-evento correrão melhor, e a probabilidade de acontecer uma situação imprevista, embora exista, torna-se mais pequena.

Estes torneios são também um momento para os professores observarem os seus alunos numa situação formal onde poderão registar as suas melhorias e evoluções. É importante também que os alunos passem pela experiência competitiva e aprendam de um modo responsável a lidar com a vitória e com a derrota sempre com respeito e ética pelo adversário e árbitro.

Visita de Estudo: “Um dia de surf e bodyboard”

Para melhor completar o nosso estágio e darmos mais oportunidades aos alunos de conhecerem novas modalidades que possam praticar no próximo ano sem supervisão de um professor decidimos levar os alunos a um dia de surf e bodyboard na praia da cabana do pescador na Costa da Caparica. Estabelecemos os seguintes objetivos: desenvolver o gosto pela prática de desportos diferentes daqueles que podemos proporcionar nas aulas de EF; criar nos jovens o gosto pela prática de atividade física; fomentar de um maior cuidado e sensibilidade ambiental; potencializar as capacidades de sociabilização dos alunos, como está definido nos valores e princípios orientadores do Projeto Educativo da ESA; promover o gosto na prática do Surf e bodyboard.

Procura-se então que os alunos passem por uma experiência inovadora e criadora de um maior ecletismo desportivo. Com isto ambiciona-se criar nos jovens o gosto pela prática de atividade física, pois sabe-se que quanto maior for a variedade de prática desportiva, maior será a probabilidade de implementar o gosto por essa prática. Outro objetivo complementar é a fomentação de um maior cuidado e sensibilidade ambiental. Segundo Quaresma, Silva, Gonçalves, Serôndio-Fernandes e Aranha (2012), existe uma influência positiva da participação em atividades de natureza sobre a sensibilidade e atitude relativamente à proteção da biodiversidade.

Assim torna-se importante promover a participação nestas atividades com vista a consciencializar os jovens para este tipo de problemas. Não será demais acrescentar que ao organizar-se a atividade misturando duas turmas estar-se-á a potencializar as capacidades de sociabilização dos alunos que é um dos princípios fundamentais do PNEF. Desta forma a atividade terá o conhecimento desportivo, o ecletismo, o gosto pela prática de atividade física e a consciência ambiental como seus principais objetivos.

Durante o período de planeamento da visita de estudo foi realizado um levantamento de todos os alunos das diferentes turmas, para saber quem estava interessado em participar na visita de estudo e desse modo podermos organizar o valor a pagar por cada aluno. Este foi um aspeto que realizámos com sucesso, uma vez que o valor pago por todos os alunos foi o suficiente para pagar a escola de surf e os dois autocarros.

A escola de surf que foi contactada foi a Essência na Costa da Caparica que tem como professor o colega de estágio o que facilitou o contacto e a organização do evento. Os autocarros foram orçamentados e reservados seguindo os procedimentos da Escola para eventos como este. É importante conhecer as regras da Escola para estes eventos para que se possa cumprir com as normas estabelecidas sem entrar em conflito com os outros profissionais.

No dia da visita de estudo os alunos encontraram-se na Escola as oito horas da manhã para partirem para a praia da cabana do pescador na Costa da Caparica. Foi realizada uma chamada de todos os alunos que participaram na atividade para podermos seguir para a visita de estudo. Chegados à praia, encaminhamos os alunos para uma zona da areia de modo a que ficassem todos juntos e guardassem os seus pertences. Foram dados alguns minutos que de um modo informal os alunos da ESA pudessem promover a sua socialização com alguns jogos com a bola ou com algumas conversas.

Posteriormente a equipa de professores da escola Essência conduziu o evento. Os alunos foram vestir os fatos térmicos em dois grupos para que não se criasse um aglomerado. Antes de provarem os fatos e averiguarem os tamanhos, os alunos receberam, por parte dos instrutores, uma breve explicação de toda a utilização dos fatos, como vestir, segurança e manutenção. De seguida vestiram os fatos, previamente escolhidos pelos professores para cada aluno. Após os vestirem, os professores averiguaram se o tamanho dos fatos estava adequado a cada aluno. Posteriormente, quando já todos os alunos tinham o fato vestido, reuniram-se os mesmos e procedeu-se a uma apresentação e definição das regras de segurança para que nenhum acidente ocorresse dentro de água. Foi feito o aquecimento em grupo

onde houve a preocupação de preparar os alunos para a atividade. No final do aquecimento o grupo foi dividido em quatro, dois grupos no surf e dois grupos no bodyboard que trocaram passados quarenta e cinco minutos. Inicialmente dirigiram-se os cinco minutos iniciais para explicar os passos básicos de cada modalidade na areia. Depois de os alunos treinarem um pouco fora de água, procedeu-se à experimentação das modalidades na água. Tentou-se sempre que o prazer e o divertimento, associados a estas modalidades, estivessem presentes.

Foi com grande prazer que realizámos esta visita de estudo, pois verificámos um grande entusiasmo por parte dos alunos, antes, durante e após a visita de estudo. Aprendemos com esta experiência que as escolas têm as suas dinâmicas e que os seus procedimentos devem ser respeitados e seguidos, para que não nenhum inconveniente, nem nenhuma barreira que impeça a realização da visita de estudo ou outro qualquer evento.

Retrocedendo e analisando toda a visita de estudo podemos concluir que foi um sucesso, pois, tanto os alunos como os próprios professores da escola “Essência”, retiraram conclusões positivas desta experiência.

Todos os objetivos foram atingidos. Chegamos a esta conclusão não só pela ficha de avaliação da visita de estudo preenchida pelos alunos, mas também pela própria percepção de entusiasmo nas respostas dos alunos, assistindo inclusive, por parte de alguns alunos, vontade de continuar a praticar estas modalidades, quer inscrevendo-se numa escola, quer comprando o material e experimentar novamente a sua prática, com autonomia ou com amigos praticantes.

Finalizamos esta atividade com a percepção de importância da mesma elevada, com a determinação e motivação para realizar futuras atividades semelhantes promovendo a prática de atividade física entre os jovens.

Ação de intervenção: Palestra – “Obesidade e Estilos de Vida Ativos”

O estudo de investigação da área 2 incidiu sobre a problemática da aptidão física relacionada com os conhecimentos. Deste modo sentimos que seria importante ter um momento na Escola, para que os nossos alunos tivessem a possibilidade de assistir a uma palestra sobre obesidade e estilos de vida ativos, procurando deste modo aumentar-lhes o leque de informação sobre este tema que se irá revelar

importante quando os alunos deixarem o ensino secundário e precisarem de praticar atividade física sem supervisão de um profissional.

Criamos este evento com o intuito de alertar os alunos para os riscos de ter um estilo de vida sedentário que leva a inúmeros problemas de saúde. A palestra destinou-se principalmente para os alunos. Assistiram à mesma, no anfiteatro do BN2, um total de cinco turmas, estando também presentes alguns professores que acompanhavam as turmas e professores do GEF que se interessaram pelo tema e decidiram participar no evento, o que se revelou bastante importante, uma vez que posteriormente esses professores terão um efeito multiplicador da palestra e passarão os conteúdos e aprendizagens da mesma para os seus alunos.

O preletor convidado para a palestra foi um professor doutorado da Faculdade de Motricidade Humana que investiga e tem a sua tese de doutoramento nesta área, dado a boa relação que temos com o preletor e os conhecimentos que ele possui, verificamos ser a pessoa indicada para potenciar esta palestra. A sua preleção foi muito boa, apresentando casos práticos e explicando a génese do problema de obesidade, referiu também alguns aspetos relacionados com a alimentação saudável. A sua intervenção foi no sentido de alertar para os perigos de um estilo de vida sedentário e com alimentação errada, expôs inclusive alguns exemplos que pretenderam chocar os alunos. Depois de assistir a esta palestra, aumentei o meu conhecimento sobre o tema e senti que teria capacidade de posteriormente replicar os conhecimentos abordados sobre obesidade e estilos de vida ativos para outras pessoas, para que a mensagem possa chegar mais longe e a mais pessoas.

Esta palestra foi organizada pelo núcleo de estágio de EF da ESA em conjunto com a Associação de Estudantes da ESA que divulgou e participou neste evento e em conjunto com uma associação de jovens da comunidade, a Associação Juvenil Espírito de Mudança que promove algumas palestras educacionais de modo a alertar os jovens dos problemas associados a estilos de vida sedentários e más práticas alimentares. É fundamental esta ligação entre todos os intervenientes na escola e na comunidade para que seja possível que o conhecimento se alastre e que se possam prevenir alguns problemas relacionados com a saúde pública.

Através desta ação esperamos que os alunos tenham mais informação sobre os problemas associados ao excesso de peso e à obesidade, que possam escolher melhor aquilo que comem e que possam praticar a atividade física recomendada de modo a terem um estilo de vida ativo e saudável.

Concluindo toda esta ação teve como principal alvo os alunos. Após as conclusões retiradas da nossa investigação-ação, não conseguimos ficar indiferentes ao problema constatado e decidimos intervir de forma prática. Assim, através de uma

ação concreta e realista, tentámos promover nos alunos a reflexão das suas práticas e fornecer-lhes o maior conhecimento possível sobre esta temática, de modo a poder ser-lhes útil na sua futura vida adulta.

Clube Europeu

A integração na escola deve atingir diferentes projetos, diferentes professores e diferentes alunos, foi por esta razão que decidimos juntarmo-nos ao clube europeu e ajudar na condução das suas atividades. Escolhemos este clube, em detrimento de outros porque acreditamos que atualmente a Europa deve funcionar como um todo e não em diferentes partes, por isso queremos estar melhor informados sobre o nosso continente.

Foram realizadas duas visitas ao Teatro S. Carlos, para a visualização de duas óperas, compostas por compositores europeus. Estas atividades serviram de impulsionador para um melhor conhecimento de diferentes realidades europeias, conseguindo explicar aos alunos a raiz desta atividade e o seu impacto no contexto europeu. A primeira ópera intitulava-se “Thaïss”, uma peça italiana, a segunda foi uma ópera de tributo a Elisabete Matos. Assim tentou-se também fomentar o gosto de outros estilos musicais, promovendo também um maior ecletismo musical, melhorando a cultura e conhecimento dos alunos.

Efetou-se também uma visita ao espaço europeu, sendo os objetivos desta visita fornecer aos alunos um maior conhecimento do contexto europeu atual, dar a conhecer a história da formação da União Europeia e toda a sua organização e fomentar nos alunos uma iniciativa e valorização europeia. Todos estes objetivos foram alcançados.

Esta participação demonstrou ser gratificante, pois além de nos sentirmos integrados na escola, conhecendo outros professores e alunos, conseguimos ainda aprender mais sobre o contexto europeu, satisfazendo os nossos objetivos. Devido a esta experiência positiva hoje sabemos que quanto mais participativos e ativos na escola, maior impacto conseguimos despoletar na escola, nos alunos e nos professores, sentindo-nos integrados na escola e ao mesmo tempo realizados. Assim todas estas dinâmicas são importantes e facilitam a o processo de integração.

Área 4 – Relação com a comunidade

Direção de Turma

O perfil do professor a designar como DT surge pouco explícito na lei. Efetivamente, o Decreto-Lei n.º 75/2008 apenas refere que, de entre os professores da turma e sempre que possível profissionalizado, é designado um DT pelo atual diretor (Art.º 44.º, 2.º). No Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de julho, repete-se o perfil vago atribuído ao Diretor de Turma, designado anteriormente, no entanto as suas competências são alvo de especificação (Art.º 7.º, 1.º e 2.º) apresentando características inigualáveis. Desta forma, encontra-se neste artigo as seguintes competências:

- a) Assegurar a articulação entre os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação;*
- b) Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos;*
- c) Coordenar, em colaboração com os docentes da turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno;*
- d) Articular as atividades da turma com os pais e encarregados de educação promovendo a sua participação;*
- e) Coordenar o processo de avaliação dos alunos garantindo o seu carácter globalizante e integrador;*
- f) Apresentar à direção executiva um relatório crítico, anual, do trabalho desenvolvido.”*

Surge definido no Decreto-Lei n.º 30/2002 – Estatuto do Aluno do Ensino Não Superior o papel especial dos professores enquanto principais responsáveis pela condução do ensino e aprendizagem. No que respeita ao DT, o papel de coordenação que lhe é atribuído considera-o como sendo “particularmente responsável pela adoção de medidas tendentes à melhoria das condições de aprendizagem e à promoção de um bom ambiente educativo, competindo-lhe articular a intervenção dos professores da turma e dos pais e Encarregados de Educação (EE) e colaborar com estes no sentido de prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem” (Art.º 5.º, 2.º).

Para Roldão (1995) identifica-se que ao DT compete o estabelecimento de relações com os alunos da turma, relações com os pais e/ou EE e relações com os outros professores da turma. O DT incorpora um conjunto de vertentes fundamentais para atuação entre esses diversos interlocutores (Leite, 1999). A relação educativa e o resultado do cruzamento de todas essas variáveis, com particular destaque para o processo de comunicação. Ao DT cabe estabelecer a ligação entre os diferentes intervenientes implicados na relação educativa: o aluno, o grupo-turma, os professores da turma, os pais, os órgãos da escola e a comunidade envolvente. Para Roldão (1995) a interação entre os vários saberes constitui uma preocupação educativa central, de modo a que as aprendizagens se integrem num todo com sentido e não pareçam aos olhos dos alunos como segmentos curriculares separados que nada têm a ver uns com os outros. Neste contexto a ação do DT articula-se com os processos de desenvolvimento curricular.

Apesar do reconhecimento da importância e da complexidade deste cargo, são escassas as formações destinadas especificamente ao mesmo. Tendo em conta este aspeto, e a ausência de formação para o desempenho do mesmo na minha formação inicial, perspetivei a minha intervenção neste âmbito como um momento privilegiado para o enriquecimento das minhas competências profissionais.

Neste sentido, o acompanhamento da direção de turma prevista no estágio pedagógico revelou-se bastante pertinente pois constituiu-se como um momento exclusivo de formação neste âmbito. Assim, no início do presente ano letivo foi elaborado um projeto de acompanhamento da direção de turma que promoveu a reflexão sobre as competências que pretendia atingir, tendo definido um conjunto de objetivos a alcançar até ao final do ano letivo, bem como as atividades a desenvolver no sentido da sua consecução. Este constituiu um importante guia para o desenvolvimento da minha formação nesta área.

Delineei objetivos e tarefas a atingir no final do ano letivo, nomeadamente o envolvimento em toda a parte burocrática que envolve as funções do DT, a compressão dos processos de gestão da coordenação curricular, compactuando no sentido de promover um ambiente educativo fundamental para a aquisição de aprendizagens, a definição em conselho de turma de um conjunto de competências e estratégias para as quais todos os professores e disciplinas podem contribuir constituiu também em que o DT deve atuar como gestor do desenvolvimento curricular, promovendo o debate e a convergência do trabalho que os professores desenvolvem nesse sentido, e finalmente perceber o tipo de intervenção junto dos EE, no sentido de conduzir os educandos ao sucesso ou solucionar problemas passíveis de surgir ao longo do percurso escolar dos alunos.

Importa referir que procurei ao longo de todo o ano letivo corresponder com a totalidade das funções inerentes à função de DT, acompanhando, dinamizando e participando ativamente nas diferentes atividades, contando sempre com a coadjuvação da DT do 12º1. Foi fundamental esta relação positiva com a DT, uma vez que me transmitiu a sua experiência no trabalho e me procurou sempre ajudar e explicar o motivo das suas tomadas de decisão.

A relação com os diretores de turma foi cordial e respeitosa, apesar de adotar uma postura passiva consegui marcar presença em quase todas as reuniões para DT onde são fornecidas orientações do trabalho a ser desenvolvido com os Conselhos de Turma. Outro momento de contacto estabelecido com os DT prende-se essencialmente, através de momentos de partilha de opiniões e considerações acerca do trabalho desenvolvido na sala de DT. Seria vantajoso um maior aproveitamento destas situações, na procura de diminuir dificuldades suscetíveis de surgir ao longo deste ano letivo. O trabalho de conjunto é algo que deve ser realizado pelos professores com o intuito de chegar a melhores soluções para os alunos.

No relacionamento com o Conselho de Turma presidido e dinamizado essencialmente pela DT, procurei desde logo perceber como liderar e dirigir estas reuniões para que futuramente saiba como atuar nestes momentos. A integração evidenciou-se dentro da normalidade, tendo sido gradual o aumento da capacidade de colaboração e participação junto dos elementos que compõem o Conselho de Turma. Apresentei os resultados do estudo de turma e os resultados do inquérito sobre o que os alunos querem seguir no ensino superior, o que espero que tenha sido relevante para os outros professores da turma e que possam ter retirado destas conclusões importantes notas para as suas aulas. O trabalho desenvolvido nestas reuniões demonstrou-se bastante produtivo, uma vez que procurei sempre participação e colaboração nas tarefas e funções da DT na preparação e dinamização das reuniões, seguindo a ordem de trabalhos definida pelo Órgão de Gestão. A capacidade de intervenção e condução neste tipo de contextos será fundamental para o desempenho de um cargo de DT. Como futuro professor e possível DT devo de procurar no seio do Conselho de Turma promover a discussão conjunta das estratégias concretas a utilizar, refletindo sobre as vantagens e desvantagens que as referidas estratégias podem acarretar.

Surgiram poucas oportunidades de comunicar com os EE, uma vez que a turma não revela grandes problemas. No entanto, sempre que os EE se reuniram com a DT eu estive presente e ajudei na resolução dos problemas. Preciso de conhecer outras realidades para poder intervir como DT noutros contextos diferentes deste em que estive envolvido este ano.

Na preparação das reuniões com os EE procurei recolher informações pertinentes junto da DT para serem fornecidas na reunião, outro aspeto fundamental na preparação de uma reunião deste cariz, está relacionado com a elaboração de um guião com as informações pertinentes a transmitir aos presentes como forma de prevenir possíveis falhas. O facto da minha DT ser bastante organizada ajudou-me a perceber como planear e organizar uma reunião de EE com todos os documentos que devem ser entregues aos mesmos.

A disponibilidade do DT de receção de EE, não se deve restringir apenas ao seu horário de atendimento, mas também deve ser extensível e aberto a outros horários, sob marcação prévia e acordo de ambas as partes, como forma de promover o envolvimento parental no percurso dos alunos. A DT garantiu sempre essa disponibilidade, procurando passar a informação para alunos e EE. Considero fundamental a troca de ideias entre os diferentes intervenientes, num futuro profissional próximo deverá ser um dos pontos onde espero atribuir uma importância significativa.

A relação positiva estabelecida com os alunos iniciou-se desde o começo das aulas, tendo um progresso evidente ao longo do ano letivo, senti que os alunos não se incumbiam de conversar comigo acerca dos seus problemas, dificuldades, dúvidas, procurando obter algumas sugestões e conselhos que penso ter sido assertivo no âmbito de solucionar as ânsias desses alunos. Esta relação evidenciou-se muito provavelmente pelo facto de ser um elemento mais próximo da idade dos alunos, o que facilitou a comunicação, evitando assim possíveis constrangimentos na relação professor aluno. Poder contribuir para a formação pessoal dos alunos foi algo que me motivou bastante, contribuindo para que consigam buscar a resolução dos seus problemas da melhor forma possível.

Finalmente, no que respeita a capacidade de desempenhar funções burocráticas inerentes a um DT, verificou-se uma autonomia adquirida desde ao longo do ano, assim consegui facilmente adquirir hábitos de registos de faltas, justificações das mesmas, introduzir níveis nos registos, construção de documentos imprescindíveis nas funções exercidas, entre outras tarefas não menos importantes e que serão fundamentais no exercício autónomo da função de futuro DT.

Considero o trabalho desenvolvido bastante satisfatório, tendo sido preponderante o envolvimento nas questões de gestão escolar, sendo visto por EE e alunos, não apenas como um professor, mas também como um indivíduo que contribui para a resolução de problemas e está atento às necessidades dos alunos, refletindo assim a imagem do DT. No acompanhamento das funções de DT procurei sempre retirar o máximo de aprendizagens e experiências. A sintonia recorrente ao longo do

ano, presente no debate de ideias, tomada de decisões, esclarecimento de dúvidas e confiança no trabalho desenvolvido permitiu para a construção de uma boa relação entre ambos que se tornou fundamental no meu processo de aprendizagem.

Estudo de Turma

Todo o processo de recolha e tratamento dos dados relativos às principais características da turma (psicológicas, sociais, culturais e de aprendizagem) culminou com a elaboração do Estudo de Turma, documento concluído ainda na 1.^a Etapa de Formação.

Este estudo teve como objetivos: Caracterizar a turma relativamente ao número de alunos, idade e género; Caracterizar a ocupação dos tempos livres dos alunos e averiguar os seus gostos em relação à prática desportiva; Identificar eventuais problemas de saúde; Caracterizar a situação familiar do aluno; Caracterizar sociologicamente a turma, conhecendo as relações sócio afetivas que se estabelecem no interior da mesma (através da matriz sociométrica); Permitir que todos os professores da turma disponham de um instrumento que os auxilie na sua intervenção pedagógica, contribuindo de forma decisiva para uma diferenciação e conseqüente melhoramento do processo ensino-aprendizagem.

A elaboração deste documento teve início com o levantamento dos dados individuais dos alunos, desenvolvido em articulação com o domínio do acompanhamento da direção de turma, e onde se trataram essencialmente as informações recolhidas através da aplicação de dois instrumentos: Ficha de Registo Individual do Aluno (aplicada no âmbito da direção de turma) e Ficha Individual do Aluno – EF (aplicada em articulação com a Área 1).

Numa segunda fase, e após a aplicação de um Teste Sociométrico aos alunos da turma e realizado um inquérito sobre que cursos os alunos pretendem seguir no ensino superior, foram analisados dados relativos aos níveis de preferência e rejeição no seio da mesma. Estas informações foram igualmente apresentadas à DT e ao Conselho de Turma, tendo sido os feedbacks dos professores bastante positivos, quer relativamente à pertinência das informações transmitidas, quer à própria forma de condução da apresentação.

Os dados provenientes do Teste Sociométrico tiveram implicações diretas na lecionação das aulas de EF (evidenciando mais uma vez a estreita relação entre as diferentes áreas do Estágio Pedagógico), principalmente ao nível da constituição dos

grupos. *“A formação dos grupos é um elemento-chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento (por exemplo por sexos ou por grupos de nível) devem ser considerados processos convenientes, em períodos limitados do plano de turma, como etapa necessária à formação geral de cada aluno.”* (Ministério da Educação, 2001, p32).

O facto de saber com quem é que cada aluno gosta de trabalhar permitiu-me aumentar o meu conhecimento em relação à turma e em diversos momentos do meu estágio isso esteve presente. Adotei uma postura de criar, maioritariamente, e sempre que possível, grupos em que os elementos do mesmo tivessem afetividade positiva entre eles. Este estudo deve continuar a ser realizado quando estiver a intervir profissionalmente, uma vez que me dá boas ferramentas para uma boa organização dos alunos.

Projeto Brinquedos

Um dos grandes pilares da sociedade é a colaboração e ajuda dos seus cidadãos. Sem esta dinâmica social a produtividade e a vivência social fica em risco.

Com a crise económica a ser cada vez mais presente no dia a dia das famílias torna-se necessário ter espírito de voluntariado e ajuda ao próximo. As pessoas mais desfavorecidas são aquelas que mais sentem os efeitos desta crise e em especial as suas crianças que não têm culpa dos erros cometidos pelo poder político e administrativo. É com o intuito de atenuar um pouco estes problemas sociais que surgiu este projeto brinquedos.

Por esta razão procurámos realizar este projeto em parceria direta com a Associação Juvenil Espírito de Mudança (AJEM) e com a Associação de estudantes da ESA. Procurando assim que os alunos colaborassem, entregando brinquedos que não utilizassem. Desta forma a nossa intenção foi despertar nos alunos uma consciência social, saber que com a ajuda de todos podemos estar a contribuir para a felicidade de muitos e que só assim faz sentido a vivência em sociedade.

Assim ganha extrema importância a consciência social, lembrando que na escola não se educam apenas competências técnicas, mas também competências sociais, formando assim um cidadão completo. Está definido nos valores e princípios orientadores do Projeto Educativo da ESA que é importante a educação para a cidadania, da capacidade de julgar com espírito crítico e criativo, promotoras da transformação do meio em que se integra e de um futuro mais produtivo e pacífico.

O projeto brinquedos foi realizado pela AJEM também no ano de 2011, alias o seu primeiro projeto, este ano foi decidido repeti-lo com a colaboração dos alunos das turmas dos professores estagiários e com a ajuda da associação de estudantes da ESA.

Este projeto consiste em angariar brinquedos novos ou usados em bom estado, recolhe-los, embrulhá-los e oferecer a uma instituição que trabalhe com crianças desfavorecidas que não têm possibilidade de receber qualquer prenda pelo Natal.

A recolha foi realizada deste o dia 26 de novembro de 2012 até ao dia 16 de dezembro de 2012, onde os alunos do 12º1, 12º7 e 12º13 foram alertados várias vezes para esta campanha, assim como a associação de estudantes da ESA que colocou uma caixa com um cartaz alusivo ao projeto e conseguiu recolher muitos brinquedos.

A entrega foi realizada no dia 17 de dezembro de 2012 na instituição Espaço-Jovem que trabalha com cerca de setenta crianças diárias do bairro de Santa Filomena que não têm possibilidade de ter um natal como outras crianças podem ter. Os jovens que participaram no projeto demonstraram ter ficado sensibilizados com a alegria que puderam transmitir a outras crianças na época natalícia.

É necessário que as pessoas continuem com a preocupação de ajudar o próximo com aquilo que puderem. Deste modo, estamos a promover a luta por um mundo menos altruísta com menos desigualdades sociais e consequentemente um mundo melhor. Pretendemos incutir nos jovens da ESA estes valores que referimos e um conceito de responsabilidade social.

Reflexão Final

Ser professor de EF faz com que me sinta realizado a nível profissional. A oportunidade de trabalhar com jovens, de lhes ensinar competências importantes para a sua vida, de poder inculcar bons valores, de poder contribuir para a sua formação profissional, é o que verdadeiramente me motiva nesta profissão e por isso eu tive desejo de me formar nesta área.

Inicialmente, a minha falta de experiência na lecionação de aulas de EF e a reação que os alunos teriam em relação as aulas eram as minhas principais preocupações. No entanto, estas preocupações vieram a desaparecer com o desenvolvimento das aulas, percebi rapidamente o que planejar, como avaliar e como conduzir as aulas para que estas pudessem ter sucesso. A relação com os alunos revelou-se um dos aspetos mais fortes do meu estágio, uma vez que se criou um excelente clima, tanto nas aulas, com os alunos sempre motivados para as tarefas e com vontade de aprender, como fora das aulas, com estes a falarem das suas inquietações sobre o ensino superior, sobre outras disciplinas e sobre questões pessoais. O professor deve ser mais do que o indivíduo que apenas está na aula e dá a matéria, este deve estar ao serviço dos alunos e ser uma mais-valia na sua formação profissional e pessoal.

Este foi um ano de grandes mudanças, tanto a nível profissional onde aumentei o meu conhecimento em diversos aspetos fundamentais para ter uma boa lecionação das aulas, como a nível pessoal, onde consegui descobrir melhor quem sou eu, consegui conhecer-me melhor, isso foi absolutamente fulcral para que pudesse contribuir da melhor forma, para a formação dos meus alunos.

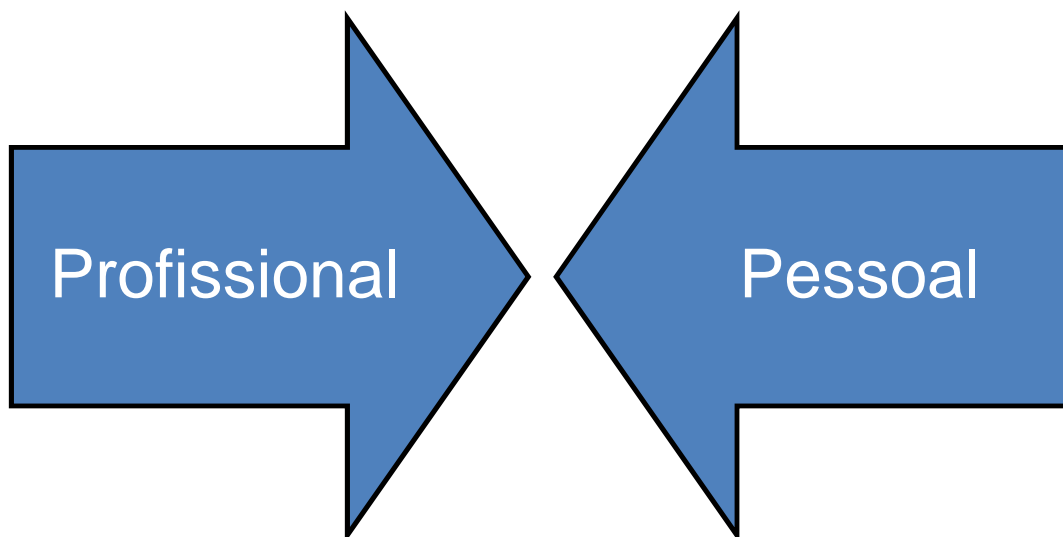


Ilustração 4 - Contributo da Formação do Estágio

O facto deste ano se ter realizado na ESA foi também muito importante para mim, uma vez que esta foi a Escola onde eu estive no ensino secundário, é por isso a minha Escola. Este ano, permitiu que tivesse um conhecimento global da Escola, uma vez que apenas tinha a visão do aluno, agora com a visão do professor, sinto que conheço a ESA muito bem. A ESA é uma Escola que tem a tradição de ter bons alunos, educados e respeitadores o que faz com que haja um bom clima na Escola que é transportado para os professores. O corpo docente e a direção da Escola receberam-nos da melhor maneira possível e sentimo-nos rapidamente parte da Escola.

O final do estágio assume-se como uma importante meta no que diz respeito à minha formação inicial enquanto futuro professor de EF. Contudo, marca igualmente o início de uma nova etapa, onde uma das principais certezas consiste na preocupação constante em melhorar as minhas competências como professor, assim como uma aposta contínua na formação individual. A aprendizagem da profissão docente não principia com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção de uma licenciatura em ensino, é algo que o professor realiza durante toda a vida (Carreiro da Costa, 1996).

Preciso de continuar a minha formação no que diz respeito às matérias, para que possa ter mais conhecimento e conseqüentemente o consiga transmitir melhor aos alunos. As ginásticas são as matérias onde devo realizar maior investimento para que possa ajudar todos os alunos a conseguirem ter melhores resultados. O objeto da formação pedagógica deve ter como ponto fundamental de referência as matérias e conteúdos que correspondem à especialidade científica do professor (Onofre, 1996).

É de realçar a excelente relação que existiu no núcleo de estágio ao longo de todo o ano. Tanto a relação com o meu colega de estágio como com os orientadores foi muito boa tendo-se verificado num aumento das minhas capacidades como futuro professor de EF. O processo de supervisão pedagógica deve ser entendido como um instrumento de formação, cujo valor pedagógico deverá apreciar-se em função do resultado da avaliação do seu ajustamento à natureza dos objetivos e do contexto de cada situação educativa (Onofre, 1996). A capacidade de reflexão do núcleo foi bastante positiva, uma vez que trouxe sempre, de um modo cordial, novas ideias, novas dificuldades e novas soluções para os problemas encontrados. O facto de ter estado envolvido neste núcleo de estágio permitiu-me alargar os meus horizontes, compreender diferentes maneiras de pensar e de atuar perante os mesmos problemas, assim sinto que cresci enquanto profissional e enquanto ser humano. Como refere Onofre (1996) o estágio pedagógico, não deve ser apenas utilizado para

treinar as competências práticas sobre o ensino, mas deve ser também um espaço para a reflexão, para discussão e para novas ideias.

Desta forma, o balanço final deste ano é extremamente positivo. Em primeiro lugar, pelo papel que assumiu na construção da minha identidade enquanto futuro professor, levando-me a construir as minhas primeiras crenças com base em práticas efetivas, em detrimento de um simples estudo teórico a que estava habituado na faculdade. Em segundo lugar, pelo meu desenvolvimento pessoal que foi tremendo ao longo deste ano. Todos os desafios colocados levaram à superação e à vontade de continuar a ser professor de EF. A satisfação vivenciada por cada conquista realizada pelos alunos é apenas um exemplo de que todo o empenho nesta etapa foi claramente premiado.

Contudo, e apesar do balanço extremamente positivo realizado, existe a certeza de um longo caminho a percorrer para me tornar o professor que ambiciono. O investimento na didática das matérias, procurando um acompanhamento da prática cada vez mais efetivo da minha parte é uma estratégia a manter. Conseguir observar o desempenho dos alunos, identificar o aspeto que está a condicionar o seu sucesso e conseguir intervir diretamente e eficazmente sobre o mesmo assume-se como um desafio para superar ao longo de toda a minha carreira docente.

Por fim, desejo expressar que este ano foi sem dúvida o melhor dos últimos dezassete anos em que fui estudante. Passei por várias instituições, encontrei várias pessoas ao longo do meu percurso académico, mas este foi sem dúvida aquele ano que mais me marcou e que será para sempre recordado como o primeiro ano que lecionei aulas de EF. Encontrei com prazer e alegria, a profissão que quero realizar e estar envolvido durante a minha vida e isso traz-me uma grande satisfação e sensação de realização pessoal.

Referências Bibliográficas

Carreiro da Costa, F. (1996). Formação de Professores: Objectivos, conteúdos e estratégias. In Carreiro da Costa, F.; Carvalho, L.; Onofre, M.; Diniz, J. et Pestana, C., *Formação de professores de - Educação Física. Concepções, investigação, prática*. Lisboa: Edições FMH: 9-36.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, n.º10/11 Verão / Outono de 1994, p. 135-151.

Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.

Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A. & Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim SPEF*.

Decreto-Lei n.º 75/2008 de 22 de Abril. *Diário da República nº79 – 1ª Série – Ministério da Educação*, Lisboa

Decreto-Lei n.º 30/2002 de 20 de Dezembro. *Diário da República nº294 – 1ª Serie A – Ministério da Educação*, Lisboa

Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 de Julho – Competências das estruturas de orientação educativa

Ferraz, M., Carvalho, A., Dantas, C., Cavaco, H., Barbosa, J., Tourais, L. & Neves, N. (1994). Avaliação Formativa: algumas notas. In *Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem*. Lisboa: IIE

Ferraz, M., Carvalho, A., Dantas, C., Cavaco, H., Barbosa, J., Tourais, L. & Neves, N. (1994). Avaliação Sumativa: algumas notas. In *Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem*. Lisboa: IIE

Haywood, K. (1991). The Role of Physical Education in the Development of Active Lifestyles. *Research Quarterly for Exercise and Sport* Vol.62, No. 2, pp. 151-156.

Leite, H. (1999). *As funções do Diretor de Turma na escola portuguesa e o seu papel no incremento da convivência*. Braga.

Ministério da Educação, (2009). *Programa do Desporto Escolar para 2009-2013. Desporto Escolar*. DGIDC Lisboa.

Ministério da Educação (2001). *Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário*. DGIDC. Lisboa.

Moore, L. V., Fulton, J., Kruger, J., & McDivitt, J. (2010). Knowledge of physical activity guidelines among adults in the United States, HealthStyles 2003-2005. *J Phys Act Health*, 7, 141-149.

Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education. First online edition.

Onofre, M. (1996). A supervisão pedagógica no contexto da formação didáctica em educação física. In Carreiro da Costa, F.; Carvalho, L.; Onofre, M.; Diniz, J. et Pestana, C., *Formação de professores de - educação física. Concepções, investigação, prática*. Lisboa: Edições FMH: 75-118.

Puhl, J. (1989). Energy Expenditure Among Children: implications for Childhood Obesity I: Resting and Dietary Energy Expenditure. *PediatricExercisescience*. 1, 212-229.

Quaresma, L., Silva, F., Gonçalves, F., Serôdio-Fernandes, A. & Aranha, A. (2012). Educação Ambiental em Meio Escolar pelo Desporto Aventura-Percepção, Ações e atitudes de proteção Ambiental de profissionais de Educação Física. In *Livro de Resumos e Artigos do 2º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*. Vila Real, Maio 2012.

Ribeiro, J. P. & Onofre, M. (2009). As Percepções de Estagiários e Orientadores sobre a importância das Técnicas de Supervisão Pedagógica num Processo de Estágio Pedagógico em Educação Física. no X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária, Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela, Vigo y A Coruña. 29/6 a 1/7. Pontevedra, 1113-1122.

Roldão, M. (1995). *O diretor de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Roth, M., & Stamatakis, E. (2010). Linking young people's knowledge of public health guidelines to physical activity levels in England. *PediatrExercSci*, 22, 467-476.

Rosado, A. e Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*, Lisboa: Edições FMH.

Teixeira, M. & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos Professores Estagiários de Educação Física no Ensino. Sua Evolução ao Longo do Processo de Estágio Pedagógico. no X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária, Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Composteklea, Vigo y A Coruña. 29/6 a 1/7. Pontevedra, 1159-1170.

Zieff, S. G., Guedes, C. M., & Wiley, J. (2006). Youth knowledge of physical activity health benefits: a Brazilian case study. *Scientific World Journal*. 6, 1713-1721.

Anexos

Anexo 1

Grelha de Voleibol:

Introdutório									
Serviço por baixo			Recebe em manchete ou toque de dedos			Envia bola para outro campo			
Orienta o corpo na direção imprimida à bola.	Extensão das pernas para a frente e para cima	Lançamento da bola imediatamente antes do contacto	Desloca-se para o ponto de queda da bola.	Recupera a bola e torna-a jogável pela equipa	Pés paralelos com um apoio mais avançado e dirigido para o local de passe.	Colocação das mãos à frente e acima da cabeça	Contacto com a bola com os dedos afastados	Contacto com a bola um pouco acima da testa	Extensão dos membros inferiores seguida da extensão dos braços

		Elementar																		
Passa a um colega		Finaliza em passe, colocando no fundo do campo					Defende em manchete													
Efetua o passe de ataque possibilitando um ataque de remate																				
Usa uma trajetória alta.																				
Coloca a bola em zona difícil de recepção																				
Extensão convergente dos braços																				
Continuação d extensão das pernas																				
Recupera a bola e torna-a jogável para o passador																				
Pés paralelos com um apoio mais avançado e dirigido para o local de passe.																				
Extensão dos membros inferiores para cima e para a frente																				
Contacto com a bola no terço anterior do ante braço																				
Elevação dos ombros durante o contacto.																				

Avançado	
Colocando a bola em condições de difícil recepção	Serviço por cima
Contacto da bola realizado com a palma da mão	Passa para finalizar
Ligeira rotação do tronco	
Facilita a finalização ao colega	Remata ou faz amortie
Posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em posição mais vantajosa.	
Imprime uma trajetória descendente à bola	Protege o ataque
Afasta-se antecipadamente da rede.	
FP: Flexão do tronco acompanhado por hiperextensão dos braços	Desloca-se em atitude defensiva
FP: hiperextensão do tronco.	
Extensão do braço no momento de contacto com a bola.	
Realiza o 1º anel	
Realiza o 2º anel	
No bloco salta	
Mãos bem abertas no bloco	
Ao bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva (<i>jogador da posição 6</i>), pequena diagonal, grande diagonal e linha.	