

REM

Relatório do Estágio de Educação Física Realizado na  
Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

Avelino da Silva

**Relatório do Estágio de Educação Física  
Realizado na Escola Básica e Secundária  
Dr. Ângelo Augusto da Silva**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE Mestrado

**Avelino da Silva**

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

*A Nossa  
Universidade*

Colégio dos Jesuítas  
Rua dos Ferreiros - 9000-082, Funchal

Tel: +351 291 209400  
Fax: +351 291 209410  
Email: gabinetedareitoria@uma.pt



  
UNIVERSIDADE da MADEIRA  
*A Nossa Universidade*  
www.uma.pt

maio | 2012

**DIMENSÕES:** 45 X 29,7 cm

**PAPEL:** COUCHÊ MATE 350 GRAMAS

**IMPRESSÃO:** 4 CORES (CMYK)

**ACABAMENTO:** LAMINAÇÃO MATE

**NOTA\***

Caso a lombada tenha um tamanho inferior a 2 cm de largura, o logótipo institucional da UMa terá de rodar 90°, para que não perca a sua legibilidade/identidade.

Caso a lombada tenha menos de 1,5 cm até 0,7 cm de largura o layout da mesma passa a ser aquele que consta no lado direito da folha.



**Relatório do Estágio de Educação Física  
Realizado na Escola Básica e Secundária  
Dr. Ângelo Augusto da Silva**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Avelino da Silva**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

José Ricardo Velosa Barreto Ferreira Alves





**MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO  
ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA  
2.º ANO**

**RELATÓRIO DO ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA  
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DR. ÂNGELO AUGUSTO DA SILVA**

Relatório apresentado para a obtenção da habilitação profissional em ensino

**Professor Orientador:** Professor Doutor Ricardo Alves

**Avelino da Silva**

Maio de 2012

## **Agradecimentos**

À minha família, em especial aos meus maravilhosos filhos que muito apoio me prestaram e estabilidade me proporcionaram.

Ao Professor Adérito Nóbrega que, através das funções de Orientação Pedagógica, desempenhadas com exigência, exemplo e sabedoria despertou-me para um olhar mais esclarecido e crítico acerca do contexto escolar.

Ao meu colega estagiário Tiago Nunes que em diversas ocasiões prestou auxílio nos desafios que emergiram deste Estágio Pedagógico.

À Escola B+S Ângelo Augusto da Silva pelo acolhimento, colaboração e disponibilidade demonstrada.

Ao Grupo Disciplinar de Educação Física pela hospitalidade, discussão de ideias e troca de conhecimentos e experiências.

Por fim, e não menos importante, um agradecimento especial ao Orientador deste relatório, Professor Doutor Ricardo Alves, pelos seus doutos conselhos que contribuíram para elevar a minha complexidade enquanto professor e enquanto Homem.

## **Resumo**

Este relatório sobre o estágio pedagógico realizado na disciplina Educação Física (EF), lecionada na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS), pretendeu demonstrar o caminho seguido pelo professor estagiário na sua abordagem inicial ao contexto escolar, bem como evidenciar as intencionalidades existentes nas diversas tomadas de decisão requeridas durante este processo pedagógico. As funções desempenhadas permitiram desenvolver a capacidade de sistematizar o conhecimento tratado e produzido durante o estágio pedagógico, sustentado no conhecimento científico e articulado com as restantes atividades curriculares e extracurriculares para fomentar a formação eclética dos alunos.

O relatório está estruturado de forma a enquadrar contextualmente a EBSAAS de modo a apropriar o currículo e a ação pedagógica do professor às necessidades e limitações existentes. Neste âmbito, foi necessário diagnosticar, prescrever e avaliar as diversas situações do contexto, tais como os objetivos preconizados pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o sistema de avaliação em vigor, o sistema de rotatividade das instalações, os materiais didáticos disponíveis, as oportunidades de desenvolvimento a explorar na escola, as necessidades a colmatar na mesma e as características dos alunos pertencentes à turma do professor estagiário.

Dominando este conjunto de variáveis, o docente estagiário preparou-se para adotar uma gestão, do processo de ensino-aprendizagem, consentânea com os desafios emergentes da realidade onde estava inserido. Com o intuito de aprimorar a referida preparação, a assistência às aulas do professor estagiário e do professor experiente permitiram desenvolver o processo de ensino-aprendizagem de forma mais sustentada, eficaz e consciente no que se refere às intencionalidades da ação pedagógica no processo de transformação dos alunos.

Neste estágio pedagógico foram desenvolvidas duas atividades de natureza científico-pedagógica, uma individual e a outra coletiva. Para além destas, foram realizadas uma atividade de integração no meio e uma atividade de intervenção na comunidade escolar, cujos enquadramentos tiveram o propósito de dar resposta às necessidades resultantes da prática pedagógica.

Com esta prática de estágio foi possível dominar um conjunto de instrumentos e métodos de investigação que ajudaram a desenvolver uma ação pedagógica mais eficaz

e ponderada, e a operacionalizar um suporte teórico que orientasse futuramente em ações pedagógicas posteriores.

A diversidade de funções durante esta prática de estágio fez desencadear um conjunto de capacidades ao nível da gestão do tempo disponível para o desenvolvimento adequado e eficaz do processo de ensino-aprendizagem, beneficiando assim os alunos ao nível dos ganhos em aprendizagem.

Centrado nas aprendizagens dos alunos e no contributo que estas trariam ao nível da sua transformação enquanto Homens, o professor estagiário expôs-se a zonas de desafio que maximizassem a preconização do seu ideal.

**Palavras-chave:** *Estágio Pedagógico, Educação Física, processo de ensino-aprendizagem, transformação, alunos.*

## **Resume**

This report on the educational stage race held in the discipline physical education (EF), taught in Basic School and secondary Angelos Augusto da Silva (EBSAAS), wanted to demonstrate the path followed by the teacher trainee in its initial approach to educational background, as well as highlight the existing intencionalidades in the various decision-making required during this educational process. The functions performed enabled to develop the ability to systematize the knowledge processed and produced during the educational stage, sustained on scientific knowledge and articulated with the other curricular and extracurricular activities to foster the formation of students. eclectic

The report is structured in such a way as to circumscribe the contextually appropriate way EBSAAS the curriculum and teacher's pedagogical action needs and existing limitations. In this context, it was necessary to diagnose, prescribe and evaluate the various situations of the context, such as the objectives recommended by the National Program of physical education (PNEF), the evaluation system in force, the rotation system of teaching materials, facilities available, exploring development opportunities in school, needs to address in it and the characteristics of the students belonging to the class of the teacher intern.

Dominating this set of variables, the teacher trainee prepared to adopt a management, teaching process, in line with the emerging challenges of reality where it was inserted. In order to enhance the preparation of, assistance to the teacher's lessons and experienced teacher allowed intern develop teaching-learning process in a more sustained, effective and aware with regard to pedagogical action intencionalidades in the transformation process of the students.

At this stage of education were developed two activities of scientific-pedagogical, a nature individual and collective one. In addition to these, an integration activity took place in the middle and an activity of intervention in the school community, which had the purpose of framework respond to the needs arising from the pedagogical practice.

With this practice of stage unable to master a set of research tools and methods that helped develop a pedagogical action more effective and thoughtful, and make a theoretical future support would move in pedagogical actions later.

The diversity of functions during this internship practice did trigger a set of competencies at the level of the management of the time available for the proper



development and effective teaching-learning process, thus benefiting students at the level of learning gains.

Focusing on student learning and the contribution that these would bring in terms of its processing while Men, the teacher trainee exposed to areas of challenge that maximizes the exalting of his ideal.

**Keywords:** *Pedagogical training period, Physical Education, process of education-learning, transformation, students.*

## Índice

Introdução .....	10
1. Enquadramento contextual .....	12
1.1. Caraterização da escola .....	12
1.2.1. Caraterização das turmas .....	13
1.2.2. Organização curricular .....	14
1.3. Critérios de avaliação da disciplina de Educação Física.....	16
2. Prática letiva .....	18
2.1. Gestão do processo de ensino-aprendizagem.....	18
2.1.1. Planeamento das matérias de ensino .....	19
2.1.2. Operacionalização da prática letiva.....	21
2.1.3. Unidades didáticas.....	22
2.1.3.1. Intervenção pedagógica .....	23
2.1.3.2. Convergência das matérias de ensino.....	24
2.2. Assistência às aulas .....	26
3. Atividade de natureza científico-pedagógica.....	28
3.1. Ação científico-pedagógica coletiva .....	28
3.2. Ação científico-pedagógica individual.....	32
4. Atividade de intervenção na comunidade escolar.....	37
5. Atividade de integração no meio .....	41
5.1. Estudo Caso.....	41
5.2. Atividade de extensão curricular.....	42
6. Conclusões .....	49
7. Recomendações/sugestões .....	50
8. Bibliografia .....	51

***“O caminho mais curto para conseguir fazer  
muitas coisas é fazer uma de cada vez.”***

**(Samuel Smiles)**

## **Introdução**

Este relatório pretende explicar a prática pedagógica por nós desenvolvida, no âmbito do Estágio Pedagógico efetuado na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS). Assim, de acordo com o regulamento do Mestrado em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário (2008), o estagiário deverá estimular o seu pensamento crítico, através da realização de várias ações que incutem a capacidade de investigação, gestão, atitude reflexiva e de adaptação a novas realidades e situações, de forma a se transformar num verdadeiro agente de mudança.

Neste sentido, pretendemos melhor compreender e aplicar os conteúdos adquiridos durante a nossa formação académica, através da capacidade de investigar e articular os conhecimentos apreendidos com os posteriormente produzidos neste processo pedagógico.

Assim, este tivemos de desenvolver a capacidade de resolver problemas resultantes da prática pedagógica, obrigando-o a tomar decisões, nem sempre pacíficas, e cujas repercussões acabaram por influenciar a transformação dos seus alunos. Por exemplo, no início do ano letivo foi opção prescindir da abordagem das unidades didáticas previstas para desenvolver o gosto dos alunos pelas aulas de Educação Física. Esta tomada de decisão teve o objetivo de motivar inicialmente os alunos a assumirem o compromisso com a disciplina para que, posteriormente e progressivamente, assumissem o compromisso pela sua própria aprendizagem e transformação enquanto Homens através desta disciplina.

Assim, para promover a prossecução dos objetivos do PNEF, tivemos a preocupação em criar canais de comunicação com os nossos alunos e restante comunidade educativa, que fosse desencadeado uma maior abertura destes a uma cultura mais elevada centrada na inclusão e no ecletismo. Por exemplo, não basta dizer aos alunos o que devem fazer, é necessário saber como dizer, quando dizer e se possível estimular a necessidade dos alunos em querer saber, pois desta forma eles estarão disponíveis para procurar o conhecimento e explorar ativamente as situações e desafios a que estão sujeitos nas aulas de EF.

Segundo este provérbio chinês *“Diz-me e eu esquecerei, ensina-me e eu lembrar-me-ei, envolve-me e eu aprenderei”*, está subjacente a importância de envolver os nossos alunos nas suas práticas pedagógicas como condição essencial para a sua aprendizagem, uma vez que ao se envolverem nas tarefas propostas acabam por assumir

o compromisso com a sua própria aprendizagem. Este envolvimento dos alunos no seu próprio processo pedagógico desencadeia entusiasmo e motivação na participação das aulas, originando um maior desempenho e conseqüentemente maior capacidade para superar as dificuldades e desafios que emergem prática pedagógica.

Este relatório, que apresenta as reflexões e intensões desenvolvidas nas diversas atividades do estágio pedagógico, bem como as competências adquiridas por nós e dos nossos alunos, está estruturado da seguinte forma:

Enquadramento Contextual: que corresponde ao ponto 1 - encontra-se a caracterização da escola para conhecer a sua filosofia, recursos e potencialidades, a organização curricular a aplicar para o ano letivo e os critérios de avaliação como enquadramento essencial para o início da prática letiva.

Prática Letiva: que pertence ao ponto 2 - apresenta as reflexões e intenções decorrentes da prática pedagógica, com destaque para a gestão do processo de ensino-aprendizagem e para a assistência às aulas.

Atividades de Natureza Científico-Pedagógica: que correspondem ao ponto 3 - surgem as reflexões acerca dos temas que despontaram a necessidade de solucionar problemas resultantes da prática letiva.

Atividade de Intervenção na Comunidade: que surge no ponto 4 - desenvolve as intenções na elaboração da atividade denominada “*Festa do Desporto da Levada*”, que serviu para aproximar diversas organizações desportivas e políticas da escola, de modo a promover e reforçar os benefícios que o desporto e especificamente a Educação Física desencadeiam na formação dos jovens madeirenses.

Atividades de Integração no Meio: que correspondem ao ponto 5 - é apresentado o Estudo Caso com o tema “*Programa de intervenção para perda de peso de uma aluna do 10.º ano de escolaridade*” e a atividade de extensão curricular, a qual foi operacionalizada através duma viagem às ilhas Desertas.

## **1. Enquadramento contextual**

### **1.1. Caracterização da escola**

A Escola Básica e Secundária Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS) centra a sua missão na formação educativa dos jovens que frequentam o Ensino Básico (3.º Ciclo) e Secundário. Está predominantemente centrada para cursos técnico-profissionais, currículos alternativos do 3.º Ciclo e o 13.º ano Profissionalizante.

Esta informação foi importante no que respeita às ambições dos alunos que frequentam esta escola, porque permitiu organizar as aulas de modo a despoletar um conjunto de comportamentos que permitisse tornar os alunos mais adaptados aos contextos que irão encontrar futuramente no mercado de trabalho, de cariz mais técnico. Por exemplo, a preparação para a viagem às ilhas Desertas foi feita em conjunto com os alunos, no sentido de estimulá-los a procurarem as informações sobre os recursos necessários para a viagem, tais como a alimentação, o vestuário, a meteorologia, o programa da atividade, etc.

No que respeita à Educação Física, a EBSAAS destaca-se historicamente, no ano letivo de 1984/85, como uma das melhores escolas do país no que concerne à prática de Desporto, com pavilhão, diversos campos exteriores, piscina e espaços circundantes (Junkie, 2012).

No entanto, possuir boas instalações não é condição necessária para alcançar maiores ganhos na aprendizagem dos alunos na disciplina de EF, porque é necessário inicialmente conhecer as competências, que decorrem dos fins apresentados pelo PNEF, pelos quais os alunos deverão evoluir ao longo do processo educativo. Neste sentido, o professor deve adaptar as situações de aprendizagem às condições existentes na escola, por vezes de forma criativa, de modo a solicitar os comportamentos que são pretendidos despoletar.

Partindo das indicações mais abrangentes do PNEF, consideramos que o grupo disciplinar deverá ter a responsabilidade de estabelecer os objetivos de cariz mais imediato, com base nas características dos alunos e na filosofia e missão da escola para que o processo pedagógico dos professores não seja desfasado dessa realidade e se torne

exequível para desencadear as transformações dos alunos, com a esperança de culminar na indução dos comportamentos solicitados durante as aulas.

Deste modo, os critérios de avaliação, definidos em Conselho Pedagógico, devem espelhar o tipo de Homem que é pretendido para os alunos, de modo a orientar os professores na sua ação pedagógica ao longo das aulas. Para tal, o grupo disciplinar deveria possuir instrumentos que operacionalizassem o processo de avaliação, de forma a torná-lo homogéneo e revelador das transformações alcançadas pelos alunos.

Neste sentido, desenvolvemos um suporte informático em formato Excel, no âmbito da ação científico-pedagógica individual, que permitiu não só reduzir o tempo destinado à avaliação final dos alunos, como contribuiu para acompanhar as progressões dos alunos durante o processo de ensino-aprendizagem. Este tema encontra-se desenvolvido de forma mais específica no ponto 3 deste relatório.

No que concerne à distribuição dos horários da disciplina de EF, a EBSAAS organiza-os em dois blocos de noventa minutos. No entanto, esta distribuição não foi impedimento para realizarmos atividades em horário extra, uma vez que a estratégia de motivar inicialmente os alunos foi bem-sucedida e desencadeou a vontade destes em participar em diversos eventos ao longo do ano.

### **1.2.1. Caracterização da turma**

A caracterização da turma permitiu aceder rapidamente a algumas informações sobre os alunos, no que respeita à faixa etária onde se encontram, às motivações mais marcantes da turma ao nível das matérias de ensino, à tecnologia utilizada pelos alunos de modo a poder comunicar com eles no âmbito dos trabalhos não presenciais, às possíveis limitações e necessidades apresentadas pelos alunos ao nível da sua saúde e da sua prestação motora e, por fim, para poder definir grupos de trabalho que influenciassem positivamente na melhoria da aprendizagem dos alunos.

Para tal, foi utilizada uma ficha de aluno, preenchida no primeiro dia de aulas, e que visou abarcar as áreas abordadas no parágrafo anterior. Depois do tratamento dos dados executado, tivemos a preocupação de realizar uma exposição dos resultados aos restantes professores, discutindo em bloco e em conjunto com os outros professores estratégias, com o objetivo de melhorar a prestação dos alunos. Foi realçada nessa reunião, o contributo das aulas de Educação Física para a integração dos alunos em ambiente de turma, pois era o primeiro ano que frequentavam o ano letivo em conjunto.

Relativamente aos resultados, a turma caracterizou-se essencialmente por uma turma que, ao nível da disciplina de EF, possuía expectativas baixas, sem grandes objetivos para alcançar, visivelmente diagnosticado através da observação pelos professores.

Nesta circunstância, foi seguida uma estratégia para contrariar esta realidade, que consistiu na realização de jogos pré-desportivos e na adaptação de medidas que visassem o aumento da motivação dos alunos.

Por conseguinte, pretendeu-se desenvolver um trabalho com os alunos baseado na motivação, empenho para a prática desportiva e, essencialmente, para que, no final do ano letivo, os alunos passassem a gostar mais da disciplina de EF.

Ainda assim, tentámos incentivá-los a adquirir o maior número de valores educativos, utilizando a EF como instrumento para os alcançar, tais como incentivando-os a desenvolver a tomada de decisão, a liderança, a compreensão e análise do contexto, trabalho em grupo, entre outras competências.

### **1.2.2. Organização curricular**

A organização curricular não foi uma construção regular, estável e pacífica, uma vez que muitas dúvidas surgiram logo no início da atividade letiva, tais como, as matérias a abordar, as características dos alunos pertencentes à turma, os espaços e materiais didáticos disponíveis, o planeamento anual das matérias de ensino, a operacionalização da avaliação dos alunos, os comportamentos a solicitar de forma coerente com as reais necessidades apresentadas pelos alunos, o sistema de rotatividade das instalações e a sua respetiva atribuição. Para agravar esta limitação inicial, foram acrescentadas as ações a desenvolver ao longo do ano, no âmbito deste mestrado.

Segundo Samuel Smiles (s/d), *“O caminho mais curto para conseguir fazer muitas coisas é fazer uma de cada vez.”*. Assim, foi nesta perspetiva que iniciámos o nosso percurso formativo de formar e ser formado, sempre com a vontade de melhorar a nossa ação pedagógica de sessão para sessão, onde a crítica serviu de estímulo para conquistar novos desafios e contribuir não só para o enriquecimento pessoal, como também para a aprendizagem dos alunos. De acordo com Dickens (s/d), *“Cada fracasso ensina ao homem algo que ele necessita de aprender”*. Assim, à medida que o erro surgiu, procedemos ao diagnóstico do mesmo para poder refletir e encontrar, com bom senso, as melhores soluções que contribuíssem para uma prática pedagógica mais eficaz.



Assim, organizámo-nos de forma a conhecer a turma nas primeiras aulas através da apresentação mútua, do diálogo, do estabelecimento das regras a cumprir nas aulas, do preenchimento da ficha de aluno e de situações de jogo no âmbito da matéria de Basquetebol não só por estimular a interação de cooperação/oposição entre os alunos e, com isso, estabelecer laços socio-afetivos entre eles, como também para, simultaneamente, conhecê-los em situações de prática (empenhamento, tomada de decisão, domínio do eu com o objeto de jogo e com as diversas variáveis presentes no jogo).

O planeamento anual das matérias de ensino foi sendo construído ao longo do 1.º Período, à medida que íamos conhecendo as necessidades e motivações dos alunos. Uma vez que o principal problema encontrado era a falta de motivação para a participação das atividades na disciplina de EF, foi necessário incentivá-los a uma prática mais lúdica e motivante, como condição para iniciar posteriormente as matérias de ensino mais formais.

Para fortalecer a importância da prática do exercício físico ao longo da vida, incidimos o nosso discurso nos benefícios biológicos que tais hábitos despoletam na saúde e, visto que os alunos estão num processo educativo de formação pessoal, demos ênfase aos benefícios centrados na transformação de comportamentos que encaminhem-nos para um tipo de Homem que saiba viver em cidadania e que possa agir sobre ela de forma a tornar a sociedade cada vez melhor.

De modo a operacionalizar a avaliação, criámos um suporte informático que facilitou os professores a avaliar os alunos. Esta medida fez com que os professores pudessem centrar maior atenção nas aprendizagens dos seus alunos e menor atenção aos instrumentos de avaliação. Assim, o processo de ensino-aprendizagem passou a ter maior ênfase nos alunos e menos no professor.

Podemos colocar, ainda, a dúvida se os professores focalizaram-se nos alunos ou nos conteúdos. Julgamos que este ponto é o mais crítico, uma vez que, na tentativa de querer contribuir para aumentar as aprendizagens dos alunos, podemos estar a formatá-los aos conteúdos das matérias, não lhes dando liberdade para explorar e recriar as situações de aprendizagens.

Esta linha ténue, que separa estas duas formas de agir no processo pedagógico, nem sempre é tida em consideração por várias razões. Primeiro porque, enquanto alunos universitários (professores estagiários) tivemos uma formação fragmentada centrada nos conteúdos e pouco no desenvolvimento dos comportamentos induzidos, fazendo com

que o transfere para o contexto escolar fosse dificultado. Deste modo, assiste-se à perpetuação das antigas práticas do ensino centrado nos conteúdos, uma vez que estas correspondem a uma zona de muito conforto para os professores. Segundo, porque o conhecimento, apesar de já não ser um bem escasso, continua a ser valorizado pela sociedade, mesmo estando, em alguns casos, desatualizado. Terceiro, porque o currículo obriga a seguir um caminho igual para todos os alunos, contemplando poucas oportunidades para que estes possam revelar uma verdadeira consciência crítica da realidade. Neste castramento, os alunos são classificados como excelentes quando são capazes de decorar e perceber um conjunto de conceitos e teorias pertencentes a diversos autores, incentivando-os a “embebedar-se”, de forma quase dogmática, de um conhecimento que na verdade necessita de ser melhorado ou rebatido. Por isso, acabamos, em alguns casos, por demonstrar uma consciência pseudo-crítica do meio onde nos inserimos, uma vez que acabamos por demonstrar que não estamos preparados para observar o mundo como um todo inseparável e caótico.

### **1.3. Critérios de avaliação da disciplina de Educação Física**

Os critérios de avaliação adotados pelo grupo disciplinar de Educação Física (EF) e aprovados pelo Conselho Pedagógico da Escola, assenta em três domínios do saber, sobejamente conhecidos por domínio cognitivo, domínio psicomotor e domínio sócio afetivo.

A valorização de cada domínio é variável, sendo o domínio cognitivo e sócio afetivo valorizado em 25% e o domínio psicomotor em 50%, implicando um maior ênfase no “saber fazer” por parte dos alunos.

Em cada domínio eram avaliados vários parâmetros com diferentes valorizações percentuais. Assim, para o domínio psicomotor, os parâmetros avaliados centravam-se no empenho, na progressão, na aprendizagem e no teste técnico-prático, com uma valorização de 25%, 10% e 15%, respetivamente. Para o domínio cognitivo, os critérios de avaliação correspondiam ao teste escrito e às intervenções na aula, com uma ponderação de 20% e 5%, respetivamente. No domínio sócio afetivo era valorizado a assiduidade e o comportamento, com a ponderação respetiva de 12,5%, 12,5%.

Segundo a distribuição das ponderações em cada critério de avaliação verificou-se que os parâmetros mais valorizados pelo grupo disciplinar na disciplina de Educação

Física era o empenho dos alunos e o teste escrito (25% e 20%), seguido do teste técnico-prático e do comportamento (15% e 10%).

Consideramos que a percentagem de 5% para as intervenções dos alunos ao nível do domínio cognitivo é insuficiente, visto que é num contexto ecológico que os alunos demonstram os conhecimentos que efetivamente consolidaram ao longo do processo de ensino-aprendizagem. A nossa sugestão seria inverter as ponderações, enfatizando as intervenções dos alunos e baixando a valorização do teste escrito.

Desta análise, verificámos que a Escola visa a transformação dos seus alunos, no sentido de torná-los mais empenhados, com disciplina e competências ao nível da convivialidade. Segundo a nossa interpretação, o facto dos critérios de avaliação darem uma ponderação elevada aos testes formais parece significar que existe a necessidade de justificar de forma clara e simples as notas atribuídas no final de cada período letivo. Julgamos que esta situação pode ser perigosa, no sentido de tornar o professor refém do sistema de avaliação, contribuindo para a atribuição de uma nota que, por vezes, poderá ser desajustada ao real valor do aluno. Por exemplo, um aluno que, durante o processo pedagógico, demonstrou ser capaz de atingir os objetivos definidos, poderia ter uma nota mais baixa porque na avaliação formal (teste escrito e teste técnico-prático) não conseguiu demonstrar as suas capacidades devido à pressão e nervosismo que tal pode acarretar, prejudicando por vezes o seu percurso escolar.

## **2. Prática letiva**

### **2.1. Gestão do processo de ensino-aprendizagem**

Como já foi referido anteriormente no ponto 1.1., relativamente à “*Organização Curricular*”, a gestão deste processo não foi pacífica, uma vez que inicialmente deparámo-nos com a problemática de organizar e planear o processo de ensino-aprendizagem anual. Assim, preocupámo-nos primeiramente em conhecer os alunos através de situações diagnósticas, tais como o diálogo com os alunos, o preenchimento da ficha de aluno e através de situações práticas de jogo na matéria de ensino de Basquetebol.

A seleção das matérias a distribuir ao longo do ano não foi consumada no início do ano letivo, uma vez que os alunos apresentavam muitas resistências para a prática da EF, sendo por isso necessário criar situações que “resgatasse” o gosto pelo movimento e pela atividade física.

À medida que os alunos demonstravam maior disponibilidade e motivação para a prática, fomos propondo situações novas, de desafio superior e com intencionalidades próprias ao nível comportamental com o intuito de promover uma educação multilateral.

Uma vez que é da responsabilidade do professor potenciar as capacidades multilaterais dos seus alunos, é premente que este refira que a disciplina de EF é um meio para atingir tais intentos.

Neste sentido, tivemos a consciência da necessidade de gerir o processo de ensino-aprendizagem de forma clara, objetiva e reflexiva, não só para que os alunos tivessem conhecimento do seu estágio inicial e do caminho que deveriam seguir para progredirem e atingirem o sucesso na disciplina, como também permitisse que as tarefas a propor ao longo das sessões das aulas tivessem intenções devidamente sustentadas.

Embora as avaliações diagnósticas formais fossem realizadas à medida que eram abordadas as Unidades Didáticas, o diagnóstico dos comportamentos dos alunos já tinha sido realizado nas primeiras aulas, ou seja, conhecer os alunos do ponto de vista da tomada de decisão, capacidade de adaptação, autonomia, etc. é possível com qualquer matéria de ensino, desde que a atenção seja focalizada naquilo que queremos observar. Assim, avaliar os alunos em cada matéria de ensino não deixa de ser necessário, porque

sabemos que os diferentes grupos taxonómicos solicitam predominantemente um conjunto de comportamentos distintos, como defende Almada F. (1994). Por exemplo, inicialmente foi abordada a matéria de ensino de Basquetebol. Nesta, foi possível verificar algumas situações características dos Desportos Individuais, como o lançamento livre, e dos Desportos de Combate, quando o jogador com bola manipulava o adversário com simulações.

### **2.1.1. Planeamento das matérias de ensino**

A distribuição das matérias de ensino focalizou-se ao nível dos comportamentos solicitados, bem como das necessidades de aprendizagem mais prementes a serem colmatadas.

Tendo em conta que o PNEF não se resume a uma “lista” de conteúdos simplista e impingida aos professores, ou seja, o PNEF “*não substitui a capacidade de deliberação pedagógica do professor*” (Jacinto et. al., 2001, p. 5), significa que este deverá adequar os conteúdos, de forma a aplicar as melhores estratégias que catalisem o máximo sucesso no processo de ensino-aprendizagem. (Jacinto et. al., 2001)

Tal será fundamental, uma vez que os alunos possuem características singulares próprias, bem como apresentam ritmos de aprendizagem distintos, requerendo, por parte do professor, a capacidade de diagnosticar as suas necessidades, motivações e limitações para, posteriormente, prescrever as melhores situações potenciadoras de um desenvolvimento multilateral dos alunos.

Segundo o PNEF, o planeamento anual das matérias de ensino consiste em definir a distribuição das matérias de ensino durante o ano de acordo com as instalações atribuídas, promovendo a revisão das matérias de ensino ao longo do ano de forma a maximizar a retenção das aprendizagens e, simultaneamente, melhorar a sua consolidação (Rosado, s/d). Apesar disso, o nosso planeamento anual centrou-se na revisão de comportamentos solicitados em detrimento de conteúdos programáticos, de forma a tornar o processo pedagógico orientado para o enriquecimento pessoal dos alunos.

Embora o PNEF refira que, para o 10.º ano de escolaridade, a escolha das matérias seja realizada pelo professor, contemplando as 7 melhores matérias de ensino de 6 categorias, é necessário bom senso para não olharmos para esta indicação como uma escolha simplista de cariz tecnicista e centrada nos conteúdos. Deste modo, as

matérias escolhidas foram o Basquetebol, os Desportos de Raquete, o Futebol, a Escalada, a Orientação, a Canoagem, o Golfe, o Judo, o Andebol, Planeamento e Viagem às Desertas. Com esta panóplia de matérias de ensino, acreditámos que estavam reunidas as condições para solicitar os diversos comportamentos presentes nos diferentes grupos taxonómicos da taxonomia de Fernando Almada.

Apesar de considerarmos que a distribuição das matérias poderia ter sido mais bem rentabilizada, do ponto de vista da maximização dos ciclos de revisão, julgamos que a coerência e realismo na sua organização foi bem conseguida, visto que o processo pedagógico a que os alunos estiveram sujeitos estava inserido num Estágio Pedagógico de Formação de Professores no qual requereu funções diversificadas e absorventes aos estagiários, ao nível dos recursos temporais.

Assim, uma vez que a abordagem de matérias como a Escalada, a Orientação, o Golfe, a Canoagem e o Planeamento e Viagem às Desertas requeriam maior tempo para a organização, planeamento e aplicação, iniciámos com as matérias de ensino mais tradicionais, de modo a permitir um maior tempo de preparação das referidas atividades, que garantisse apoios logísticos, humanos e materiais, para o seu desenvolvimento.

Neste planeamento anual relacionámos as diversas atividades do Estágio Pedagógico com o intuito de desenvolver uma visão mais abrangente do todo (Homem/Universo/Educação).

Assim, inserimos o Estudo de Caso, que incidiu predominantemente na perda de peso, numa situação diagnosticada nas aulas e que pretendeu fomentar a necessidade de realizar atividade física de forma regular, onde as aulas contribuíram para formar os alunos ao nível da autonomia necessária para desenvolverem o seu próprio processo de emagrecimento ou de manutenção.

A Atividade de Extensão Curricular correspondeu à abordagem de matérias de ensino que, não seriam possíveis desenvolver nas infraestruturas da escola. Nesta atividade tivemos como objetivo sensibilizar os professores para olharem para a realidade escolar como um sistema aberto. Com esta iniciativa, foi possível recorrer a profissionais mais especializados em determinadas matérias desportivas para colaborar na ação pedagógica do Professor.

Tendo em consideração que muitos professores não abordam determinadas matérias de ensino porque desconhecem os seus conteúdos, o pedido de colaboração de pessoas com experiência na área poderá ser uma solução. No nosso caso, foi a solução mais viável que surgiu naquele momento.

### 2.1.2. Operacionalização da prática letiva

Uma vez que a prática de estágio, para o Professor estagiário, é extremamente envolvente, tivemos a necessidade de conhecer inicialmente o meio onde estava inserido, os alunos com quem desenvolvia a sua intervenção e os comportamentos a serem solicitados com base no PNEF, na Lei de Bases do Sistema Educativo e no programa definido pelo grupo disciplinar, para depois refletir e aplicar a melhor forma de agilizar o processo pedagógico.

Assim, uma vez conhecido o sistema de *roulement* das instalações, as características dos alunos e as potencialidades da escola, foi nossa estratégia abordar um conjunto de matérias que requeriam apenas os recursos da escola de forma a ter tempo para preparar situações em contextos fora da escola que permitissem desenvolver outras capacidades nos alunos, como por exemplo a Canoagem e o Golfe.

Nesta fase inicial, optámos por formar grupos que fomentassem a inclusão dos colegas menos proficientes, bem como potenciasses elevados níveis de envolvimento nas situações propostas.

Desta forma, conquistámos um clima de aula favorável à aprendizagem, uma vez que fomos capazes de rentabilizar as características de alguns alunos em benefício de outros.

Do ponto de vista imediato, criámos fichas de gestão que possibilitassem o controlo dos comportamentos dos alunos, tais como a ficha de presenças e o plano de aula com capacidade de registar alguns comentários sobre as práticas dos alunos.

Durante as aulas, tivemos a preocupação de minimizar os tempos de espera para a prática, bem como os tempos dedicados à organização do material e da turma. Assim, e de acordo com Carreiro da Costa (1991), podemos maximizar o potencial de aprendizagem dos alunos por elevar o seu tempo de empenhamento motor.

Visto que o tempo é um bem precioso, porque o horário da disciplina de EF é limitado, optámos por ter a iniciativa de chegar mais cedo às aulas para montar o material didático, de modo a rentabilizar o tempo disponível para a prática. Outra forma de manter os alunos em prática, durante mais tempo por semana, foi através da solicitação de trabalhos não presenciais baseados em tarefas nas quais os alunos apresentavam maiores dificuldades. Para tal, disponibilizámo-nos para fornecer material didático caso fosse necessário.

### **2.1.3. Unidades didáticas**

A implementação das matérias de ensino nas aulas teve em consideração os princípios ativos que estas potenciam no processo de transformação dos alunos para um tipo de Homem que se pretende desenvolver para a sociedade, tais como a capacidade de adaptação a diferentes contextos, ler situações, tomar decisões, desenvolver a autonomia, etc. Esta opção surgiu da forte influência dos autores Almada e Colaboradores (2008), uma vez que categorizam as modalidades desportivas segundo os comportamentos predominantemente solicitados e, cuja influência, estimula a transformação dos praticantes em direção a um tipo de Homem específico. Assim, através das aulas de Educação Física, foi nossa intenção solicitar comportamentos que promovessem o desenvolvimento dos alunos de acordo com determinadas intencionalidades ao nível das competências psicossociais.

Desenvolver competências nos alunos, restrito ao contexto imediato das matérias de ensino, não deve ser o único objetivo da disciplina de Educação Física, porque esta deverá promover um processo pedagógico integral e multilateral centrado nos alunos. Deste modo, há necessidade de estimular o seu pensamento crítico acerca das ações desenvolvidas nas diversas tarefas propostas, não só ao nível da sua compreensão técnica, como também do seu transfere para a vida.

Foi nossa intenção auxiliar os alunos no seu transfere dos conteúdos abordados nas aulas em direção à sua transformação enquanto Homens, no sentido de relacionarem os comportamentos solicitados pelas matérias de ensino com os comportamentos que serão solicitados no futuro, quando forem integrados no mundo profissional.

Deste modo, e tendo por base a taxonomia de Almada (1994), a conceção dos exercícios teve como objetivo central a utilização dos princípios ativos que os grupos taxonómicos dos diversos Desportos potenciam na transformação dos alunos.

No intuito de promover a retenção da aprendizagem dos alunos e, deste modo, conservar as competências adquiridas nas aulas, optámos por desenvolver aulas politemáticas no 3.º Período que permitissem a revisão das matérias abordadas (Godinho, 2002; Dias & Rosado, 2003).

Assim, a nossa estratégia para este ano letivo consistiu em iniciar as matérias de ensino pelas quais o professor estagiário estivesse mais familiarizado, de modo a dar resposta eficaz às solicitações provenientes da adaptação à escola. Temos como



exemplos, os critérios de avaliação dos alunos definidos pelo Conselho Pedagógico da escola, à agilização das fichas de gestão da assiduidade, dos planos de aula, dos sumários das mesmas, à criação de documentos de apoio para auxiliar a prática da disciplina de EF, e à análise das potencialidades e limitações da escola para a disciplina de EF, de modo a orientar e definir os temas das ações no âmbito deste Mestrado.

Assim, podemos intervir pedagogicamente com maior segurança e eficácia, ficando com um período de tempo mais alargado cuja importância foi visível não só para preparar e organizar as restantes matérias de ensino, como para procurar apoios logísticos, humanos e espaciais que tornassem a prática pedagógica mais rica e motivante. Graças a esta estratégia, foi possível ensinar os alunos a jogar Golfe no campo do Palheiro Golfe, a terem contacto com a Canoagem nas instalações do Clube Naval do Funchal e realizar a preparação e a respetiva viagem às ilhas Desertas.

Estas iniciativas tiveram como intenção o desenvolvimento das capacidades dos alunos ao nível da sua adaptação a diferentes contextos e do conhecimento e domínio das variáveis em jogo, de uma determinada atividade em função dos objetivos a alcançar.

#### **2.1.3.1. Intervenção pedagógica**

Ao iniciar o processo de ensino-aprendizagem foi notória a falta de motivação dos alunos para a participação nas aulas da disciplina de EF.

Uma vez que os alunos pertenciam ao 10.º ano de escolaridade, onde apresentavam características como a inquietude, a irreverência e o ceticismo, tivemos o cuidado de analisar essas características de forma a maximizá-las em direção à aprendizagem da EF. Assim, uma vez que os alunos não aceitavam passivamente as matérias de ensino, foi nossa estratégia aceitar estas atitudes em vez de as combater, optando-se por muitas das vezes realizar os exercícios juntamente com os alunos. Deste modo, os alunos puderam participar no seu processo de aprendizagem e, com isso, desenvolver o seu pensamento crítico.

Já Reizinho (s/d) tinha abordado esta temática, onde falava que a adolescência é uma fase em que os jovens pretendem demonstrar que também têm algo a dizer, apesar das suas redes conceptuais estarem inacabadas com teorias desencaixadas da realidade. Vivem em expectativa e interrogação, o que lhes favorece o desenvolvimento do pensamento crítico se o meio assim o estimular.

Nesta perspectiva, através da nossa intervenção nas aulas, não resumimos à mera correção, descrição e prescrição das ações dos nossos alunos. Preocupamo-nos em fazer com que os alunos pudessem refletir sobre as causas e consequências dos erros e tomadas de decisão, bem como analisarem as janelas de oportunidade para realizar, futuramente, ações similares com maior sucesso, associando a aspetos do quotidiano dos alunos.

De modo a integrar os alunos nas tarefas solicitadas nas aulas, sabendo da existência de níveis de aprendizagem diferenciados, foram criados grupos de trabalho que potenciassesem duas situações. A primeira, para que os alunos mais proficientes pudessem interagir e cooperar com os alunos menos proficientes, de modo a incentivá-los e a estimulá-los a elevar o seu nível de aprendizagem. Simultaneamente, numa perspectiva grupal, estes alunos proficientes estariam a fomentar o seu espírito de responsabilidade e entreajuda na turma. A segunda, para permitir aos alunos mais avançados serem desafiados com tarefas de nível mais elevado, de forma a potenciar uma crescente complexidade nas suas prestações.

Para maximizar o tempo disponível para a prática, foi nossa intenção organizar a forma de transição de uma tarefa para outra com o mínimo de prejuízo temporal, não só para maximizar o ritmo e a intensidade da aula, como para evitar comportamentos fora da tarefa (Batalha, 2004).

Com vista a uma prática mais consciente e orientada por parte dos alunos, foram criados documentos de apoio que permitissem o acompanhamento teórico dos conteúdos abordados nas aulas, não numa perspectiva de os subordinar a estes, mas para que constituíssem um ponto de partida para o aprofundamento acerca da análise das situações a que foram expostas durante as aulas.

Simultaneamente, a criação de documentos de apoio permitia ao professor estagiário rever os seus conhecimentos acerca das matérias de ensino a abordar, e que se refletiu no planeamento das aulas como numa intervenção mais pertinente e favorável à progressão dos alunos (Johnson & Johnson, 1997).

### **2.1.3.2. Convergência das matérias de ensino**

Como já foi referido, as matérias de ensino foram um meio para desenvolver as competências necessárias aos alunos para se integrarem futuramente na sociedade. Neste sentido, aquelas foram abordadas com base na taxonomia de Almada (1994),

onde a essência reside na indução de comportamentos que favoreçam a elevação da complexidade dos alunos enquanto Homens, ou seja, que a sua evolução seja centrada numa perspetiva humanista.

Assim, foram abordadas matérias pertencentes às seguintes categorias: Desportos Coletivos, Desportos de Confrontação Direta, Desportos dos Grandes Espaços, Desportos de Adaptação ao Meio, Desportos Individuais e Desportos de Combate (Almada F. , 1994).

Com os Desportos de Adaptação ao Meio, foi pretendido que o aluno experimentasse *“a relação com um meio diferente daquele (...) que (...) automatizou”* (Almada et. al., 2008, p. 261), de forma a adaptar-se a diferentes situações, desenvolvendo a capacidade de interpretar vários indicadores da dinâmica do contexto, bem como a capacidade de operacionalizar estratégias adequadas aos desafios que requerem soluções. Através dos Desportos de Grandes Espaços foi pretendido privilegiar a relação dos alunos com o contexto estranho em espaço aberto, sem capacidade de recorrer *“a um auxílio disponível de forma mais ou menos imediata”* (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitória, 2008, p. 259) e desenvolver a capacidade de *“adaptação e de percepção da sua integração num contexto universal”* (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitória, 2008, p. 260) de forma autónoma. Com os Desportos Coletivos, tivemos como objetivo estimular o desenvolvimento da capacidade de ocupar os espaços destinados ao jogo, de forma racional, promover a capacidade de competir com os adversários munidos de uma equipa de trabalho que deverá agir de forma sincronizada e eficaz e de compreender que o esforço individual deverá estar subordinado ao esforço coletivo. Através dos Desportos de Confrontação Directa foi possível desenvolver competências ao nível da leitura do outro para antecipar situações, bem como de o manipular de forma indireta. Com os Desportos de Combate, foi nosso objetivo desenvolver a leitura e a manipulação direta do outro e *“o conhecimento do “eu” no confronto com situações críticas”* (Almada et. al., 2008, p. 253). Através dos Desportos Individuais, procurámos desenvolver a capacidade dos alunos em se focalizar no movimento das suas ações realizadas, de modo a sentir e compreender as alterações na sua prestação, a otimizar os gestos e desenvolver um maior conhecimento de si mesmo. (Almada et. al. , 2008; Almada F, 1994).

Ao longo do processo pedagógico deparámo-nos com a convergência de comportamentos predominantemente solicitados em cada grupo taxonómico, e que o autor Almada (1994) faz referência com base no seu hexágono.

Por exemplo, entre o jogo de Badminton e de Basquetebol existem várias semelhanças, em que uma delas é a leitura do outro para promover a antecipação das ações do adversário ganhar superioridade. Também a modalidade de Badminton estimula comportamentos característicos dos Desportos Individuais ao requerer momentos de focalização no “eu”. A antecipação vivenciada na modalidade de Badminton é requerida nos Desportos de Grandes Espaços, uma vez que é essencial antecipar a escolha dos equipamentos necessários para a atividade, bem como a meteorologia para o dia da competição. As relações entre as restantes matérias centram-se na mesma lógica, o que nos faz refletir acerca da solicitação de comportamentos que se podem encontrar em qualquer atividade, desde que sejam identificadas e enfatizadas durante o seu processo de desenvolvimento.

## **2.2. Assistência às aulas**

Os sistemas de observação visaram a melhoria do comportamento pedagógico-didático na nossa prática letiva, uma vez que focámos a nossa observação não só no tempo de aula e na sua organização e dinâmica, bem como no *feedback*. As observações foram informais na medida em que foi nossa intenção identificar e encontrar estratégias para elevar a qualidade das aulas do professor estagiário na sessão seguinte.

Através de um sistema de observação, mesmo tendo sido criado pelos estagiários, permitiu identificar as principais lacunas durante a prática pedagógica e, posteriormente, encontrar as melhores estratégias para uma intervenção pedagógica mais eficaz.

Este processo de observação foi realizado ao longo do ano letivo, de modo a acompanhar a evolução do professor estagiário no amadurecimento da sua intervenção pedagógica.

Também observámos um professor mais experiente, a intervir em diferentes valências (matérias, espaços físicos e temporais) de modo a conhecer outras estratégias de desenvolvimento da disciplina de EF.

Verificámos que o professor estagiário tende a possuir maior tempo de prática, enquanto o professor experiente investe mais na instrução e na observação dos alunos em prática. Investir no tempo destinado à prática é fulcral no incremento de novas aprendizagens, porque potencia a elevação do tempo de empenhamento motor e do tempo potencial de aprendizagem.

Para além das vantagens supracitadas, uma boa gestão do tempo de prática previne os comportamentos fora da tarefa por parte dos alunos (Sarmento, 2004).

Relativamente ao *feedback*, verificámos que o professor estagiário efetuou maior percentagem de *feedbacks* descritivos à classe, e o professor experiente realizou um grande número de *feedbacks* prescritivos à classe, ao grupo e ao aluno. Este resultado demonstra a diferença entre o professor que domina as matérias de ensino e o que revela maior inexperiência e insegurança em prescrever. No entanto, consideramos que a essência na realização de *feedbacks* de qualidade reside na capacidade de identificar as causas e as consequências dos erros realizados pelos alunos, assim como na capacidade de os estimular a pensar e refletir sobre a melhor forma de os corrigir. Julgamos que, desta forma, conseguimos envolver os alunos e motivá-los a evoluir ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

O desenvolvimento de instrumentos de observação não foi baseado em sistemas pré definidos, uma vez que foram identificados os parâmetros a focalizar na observação e que dependiam das necessidades sentidas durante as aulas.

A assistência às aulas permitiu desenvolver a capacidade de conhecer diferentes realidades e adaptá-las ao nosso contexto, bem como antecipar estratégias que evitem situações críticas de indisciplina e partilhar experiências e conhecimentos que maximizem a aquisição de aprendizagens aos alunos.

Considerando a exigência de segurança e nível de participação dos nossos alunos nas aulas de canoagem, escalada e orientação, essencialmente estes, pois a maioria teve a sua primeira experiência neste contexto escolar, foi importante contar com a colaboração estreita do colega estagiário Tiago Nunes. Acreditamos assim, que todos ganharam com a participação e empenho dos envolvidos, pois encontraram nesse contexto, situações favoráveis para o seu crescimento enquanto profissionais de Educação Física.

Por outro lado, não poderemos ignorar que neste processo de observação das aulas ao colega, foi deverás muito importante para a minha melhoria pessoal na capacidade de observação, aproveitando as potencialidades das aulas assistidas para progredir e melhorar a minha intervenção pedagógica.

### **3. Atividades de natureza científico-pedagógica**

Os temas das ações foram escolhidos devido à necessidade de procurar conhecimento que auxiliasse uma prática mais assertiva, reflexiva e de qualidade, não só dos professores estagiários, como dos restantes professores que lecionavam a mesma disciplina. Para tal, à medida que os temas abordados nas reuniões do grupo disciplinar e durante a prática letiva suscitavam maiores debates e preocupações, estes eram alvo de pesquisa. Porque nos deparámos com problemas que suscitaram muitas dúvidas e incertezas nas reuniões e no planeamento das matérias de ensino, e que necessitavam ser solucionados, decidimos não só aprofundar conhecimentos com base na literatura científica da área, como também tratar e produzir informações sobre a nossa realidade pedagógica.

Posteriormente, no âmbito do estágio, foi solicitada a nossa capacidade para divulgar estes conhecimentos, devidamente tratados, analisados e refletidos, aos professores da disciplina de EF, bem como pedir a colaboração de especialistas que contribuíssem, de modo sincronizado para a satisfação das necessidades apresentadas, promovendo o debate e a reflexão entre os intervenientes com o objetivo de procurar amadurecer ideias para encontrar as soluções mais vantajosas aos problemas apresentados.

#### **3.1. Ação científico-pedagógica coletiva**

O projeto da ação científico-pedagógica coletiva denominada “*Prática Desportiva Extracurricular: o Contributo dos Desportos Náuticos*” inseriu-se no âmbito das nossas funções durante o estágio pedagógico.

Este tema surgiu na necessidade de divulgação e aproximação dos desportos de natureza náutica na escola, para que o grande potencial da nossa ilha, o mar, fosse explorado e tivesse uma influência positiva no sucesso escolar dos alunos, proporcionando-lhes novas vivências e uma prática desportiva saudável.

Neste sentido, a proposta realizada assentou na necessidade de divulgar e promover os desportos náuticos em âmbito escolar, demonstrando as práticas que têm sido desenvolvidas pelas instituições desportivas da Região e os projetos desenvolvidos junto das escolas, de modo a que estes desportos se tornassem numa realidade efetiva

nas nossas escolas e mais uma opção para que os nossos alunos praticassem desporto no âmbito do Desporto Escolar.

Deste modo, foi nosso objetivo promover os benefícios da prática desportiva extracurricular, com enfoque especial nos desportos náuticos, que se pretendeu constituir como uma opção válida para a promoção do sucesso escolar e de um estilo de vida mais saudável.

Este tema surgiu, do sinergismo entre dois trabalhos que estavam a ser realizados pelos estagiários para a tese de mestrado, relacionados com a prática desportiva extracurricular e com os desportos náuticos. Não obstante, a lacuna existente nas escolas em relação ao ensino dos desportos náuticos, foi um fator determinante para a consolidação do tema.

A Região Autónoma da Madeira tem o mar como a sua maior infraestrutura desportiva. Não exige custos de manutenção e as condições atmosféricas da Ilha permitem que os desportos de natureza náutica sejam praticados ao longo de todo o ano. No entanto, estes desportos com grande potencial de crescimento, estão subaproveitados e a sua abordagem pelas escolas é quase nula.

Deste modo, pretendeu-se divulgar as potencialidades destes desportos, referindo a relação positiva com o sucesso escolar e as competências que podem ser adquiridas pelos seus praticantes. Como tal, será crucial a colaboração entre os clubes, associações e escolas, de modo a que estes desportos sejam divulgados e praticados pelos nossos alunos.

Assim sendo, foi nosso objetivo que a ação contribuísse não apenas para a divulgação do trabalho que tem vindo a ser realizado por diversas entidades, mas também que fomentasse potenciais sinergias, que levassem ao crescimento destes desportos na Região e nas escolas.

Para avaliar a ação, foi entregue um questionário aos participantes durante a formação, como forma de obter a sua apreciação nos diversos parâmetros relativos à mesma.

O questionário foi composto por seis questões de natureza fechada, de modo a uniformizar e facilitar as respostas e o seu tratamento, e uma questão aberta, onde deixámos espaço para os participantes realizarem qualquer observação ou sugestão que quisessem fazer.

A partir do tratamento e análise dos questionários, foi realizado um balanço com vista a aferir a perceção dos participantes no que concerne ao desenrolar de toda a ação, bem como a sua pertinência.

Esta estratégia poderá vir a ser útil no futuro, como forma de corrigir aspetos que tenham sido menos positivos na realização da presente ação, no sentido de melhorar futuras intervenções. Como complemento ao balanço, foi incluída uma reflexão pessoal sobre as dificuldades sentidas e sugestões para aplicar em projetos da mesma natureza e que segue nos parágrafos abaixo.

De acordo com o tema escolhido e tendo em vista o cumprimento dos objetivos optou-se por convidar preletores que experienciassem os desportos náuticos diariamente e que colaborassem com as escolas em alguns projetos de divulgação e implementação destes desportos em meio escolar. De modo a enriquecer e demonstrar que com a prática destes desportos é possível alcançar o sucesso escolar, contou-se com o testemunho do atleta Olímpico e Engenheiro João Rodrigues.

Como em todas as atividades, esta não foi uma exceção, pois existiram alguns aspetos que deviam ser tomados em conta. Assim sendo, fizemos referência a alguns aspetos notados por nós, e outros sugeridos pelos participantes, no questionário de avaliação da ação.

Para esta ação esperava-se uma adesão maior, visto que tivemos apenas 76 participantes em 126 inscritos. Contudo, verificou-se que a maioria dos participantes demonstrou um grau de satisfação positivo em relação à ação.

Para que toda a ação decorresse conforme planeado, contámos com a ajuda dos colegas dos outros núcleos de estágio que ficaram encarregues do secretariado e, ainda, ajudaram na preparação da sala e de toda a logística inerente à ação.

O tema desenvolvido nesta ação revelou ser de grande pertinência, atendendo a que as escolas ainda encontram algumas dificuldades em levar até aos alunos a vivência destes desportos. Tal situação tem levado a que tenham procurado se informar sobre as possibilidades e disponibilidade dos clubes e associações para colaborarem na promoção dos desportos náuticos junto dos seus alunos.

Relativamente à exposição dos conteúdos realizada pelos estagiários, verificou-se uma pequena incoerência. Sendo que a ação fazia referência à componente extracurricular, alguns exemplos expostos foram relacionados com a componente curricular. No entanto esta pequena incoerência prendeu-se com a necessidade de



demonstrar um exemplo prático da contribuição das instituições, na cedência de material e instalações, para as aulas de canoagem.

As comunicações dos preletores foi um dos aspetos identificados pelos participantes, destacando que *“as comunicações dos preletores convidados não trouxeram nada de novo à nossa prática letiva. Remeteram-se única e exclusivamente a caracterizar o contexto e/ou a sua instituição”*. Apesar de não concordarmos de todo com esta observação feita pelos participantes, pensamos que este aspeto deveu-se à nossa incapacidade em orientar as intervenções dos preletores, visto que estes tinham acabado de organizar o Campeonato Europeu de prancha à vela e não tivemos o espaço desejado para interagir com os mesmos, de modo a que as apresentações tivessem um cariz mais formativo.

Depois de todas as intervenções, a ação careceu de uma parte prática, para transmitir aos participantes algumas competências no âmbito do ensino dos desportos náuticos e da sua implementação nas escolas.

Como nem tudo foi menos bom, salienta-se a participação do moderador Rui Cunha que, com toda a sua experiência, proporcionou a todos os participantes momentos de boa disposição, controlando o tempo disponível para as intervenções e criando condições para a troca de ideias.

O debate foi um ponto forte da nossa ação, destacando-se o repto lançado para a possibilidade de organização de um congresso relativo as questões do Mar, inserido nas iniciativas das comemorações do 60.º aniversário do Clube Naval do Funchal. Por outro lado, destacamos igualmente, a intervenção do Olímpico João Rodrigues que, com toda a humildade, partilhou a sua experiência pessoal e explanou um sentimento de perseverança pela sala.

De um modo geral, todo o planeamento e estruturação da ação decorreu como previsto. A prontidão e disponibilidade demonstradas pelos preletores foram um dos fatores de relevância que, juntamente com a confirmação do espaço para a realização da ação, permitiram reunir todas as condições para a sua concretização.

A Sala do Senado revelou ser uma mais-valia. Para além da lotação, a sala estava equipada com todo o material necessário para uma boa operacionalização da mesma. Não obstante, ainda beneficiámos do apoio técnico, nomeadamente audiovisual durante toda a ação.

Em relação às intervenções dos estagiários, o objetivo foi fazer um enquadramento geral de toda a ação, demonstrando a importância da prática desportiva

em geral e dos desportos náuticos em particular, na promoção do sucesso escolar. O objetivo definido com as nossas preleções foi conseguido, visto que através do debate que se proporcionou após as intervenções, foram levantadas algumas questões acerca de alguns aspetos operacionais e de logística, tendo sido esclarecidas, enaltecendo o contributo das instituições presentes na ação.

Por último, verificámos que todo o trabalho, tempo e dedicação despendidos para o planeamento, organização e concretização da ação, foi um processo moroso que exigiu afínco e muita força de vontade para que tudo decorresse da forma desejada. Após a realização da ação ficou o sentimento de dever cumprido, na transmissão da informação, sentindo que este pode ter sido o ponto de partida para a valorização e implementação dos desportos náuticos na Madeira em geral e na escola em particular, usufruindo do maior recinto desportivo que existe no mundo, o Mar.

Considerando todos os aspetos relacionados com a nossa ação, verificámos algumas lacunas pelo que, apresentamos algumas sugestões em relação à sua operacionalização.

- Relativamente às intervenções dos preletores consideramos que deverá haver um maior controlo para que os objetivos pretendidos sejam cumpridos, evitando que seja apenas uma divulgação do clube ou associação
- Dar um carácter mais formativo à ação, transmitindo competências e estratégias que possam ser adequadas e utilizadas no contexto da disciplina de Educação Física.

Por fim, pensamos que seria importante a ação ter uma componente prática, para que fosse possível proporcionar aos participantes um contacto com os desportos náuticos.

### **3.2. Ação científico-pedagógica individual**

A disciplina de EF, que compõe o currículo do sistema educativo português, visa desenvolver os alunos num sentido mais lato, onde estes devem atrair o foco das atenções dos agentes de ensino, em vez de serem subordinados aos conteúdos e ao professor.

Deste modo, a aprendizagem dos alunos no sistema escolar tem uma finalidade clara, que consiste em preparar os jovens para a sociedade que se avizinha, no sentido de despoletarem transformações nesta com vista a aumentar a sua produtividade (Dewey, 1902, cit. por Silva, 2000).

Esta preparação implica que os alunos tenham de estar informados acerca da sua evolução durante o processo de ensino-aprendizagem, de modo a terem oportunidade de efetuar ajustamentos ou alterações comportamentais que permitam atingir a excelência no processo pedagógico (Araújo, 2005).

Para isso, o professor deverá ter a capacidade de gerir este processo, de modo a conseguir agilizar as variáveis que compõem a avaliação da disciplina de EF. Assim, necessita de organizá-las eficazmente para que, na eventualidade de ser necessário transmitir aos alunos alguns aspetos que tenham de ser corrigidos, estes tenham a oportunidade de corrigi-las em tempo útil. Esta ideia é referida por Blanchard e Lorber (1984), que refere que os gestores devem ter a capacidade de responder rapidamente às solicitações oriundas dos desafios do contexto onde pertencem e que tenham capacidade de agir sobre ele para o transformar. Uma vez que o professor é também um gestor do processo pedagógico dos seus alunos, consideramos que deverá desenvolver esta capacidade de dar resposta atempada e adequada às solicitações que lhe são colocadas durante as aulas, para que os seus alunos possam atingir os objetivos finais deste processo.

Embora exista alguma distância entre o dizer e o fazer, torna-se premente que o professor desenvolva competências ao nível das novas tecnologias, pois estas têm evoluído de forma notoriamente acelerada com o intuito de servir o Homem na sua ação sobre o meio (Souza & Souza, 2002). No âmbito pedagógico, é necessário recorrer às novas tecnologias para acelerar processos que permitam uma melhor e mais rápida análise do contexto e, conseqüentemente, uma resposta mais oportuna e correta às necessidades que se apresentam diariamente.

Deste modo, é possível, não só evitar tendências evolutivas contraditórias no que respeita à aprendizagem dos alunos, como também permitir um ajustamento ao processo de ensino-aprendizagem para que este siga o rumo definido pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF), que aconselha uma orientação do processo pedagógico em direção aos seus quatro princípios fundamentais (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001).

Desta forma, a EF e a sua avaliação poderão contribuir para que os alunos obtenham resultados mais efetivos e consistentes no que respeita à sua transformação enquanto Homens. Assim, a avaliação não poderá ser vista apenas como um meio de rotular o aluno, desprovida de responsabilidade educativa. Muitas vezes, parece que a avaliação é o resultado final do desempenho dos alunos, onde a responsabilidade está

centrada apenas nele e onde o professor, detentor do conhecimento e isento de responsabilidade ao nível do produto final da aprendizagem dos seus alunos, nada pode fazer para alterar as prestações observáveis no final do processo pedagógico. No entanto, consideramos que este produto final depende da responsabilidade de quem educa, uma vez que o PNEF “*não substitui a capacidade de deliberação pedagógica do professor*” (Jacinto et. al., 2001, p. 5). A função deste programa visa servir de guia para orientar a ação do professor em direção às necessidades apresentadas pelos seus alunos, após diagnóstico prévio. É sua responsabilidade selecionar, organizar e aplicar as estratégias favoráveis ao processo de ensino-aprendizagem, bem como definir os níveis de exigência a aplicar. (Jacinto et. al., 2001)

Sendo assim, o resultado final dos alunos, expressa através da sua avaliação final, espelha não só o desempenho dos alunos como também as estratégias adotadas pelo professor, isto é, este não deverá estar isento de responsabilidade em relação aos resultados alcançados pelos seus alunos, visto que estes foram influenciados (positiva ou negativamente) pela intervenção do mesmo.

Assim, torna-se premente que o professor possa aceder a uma tecnologia que lhe permita gerir todo o processo de ensino-aprendizagem e torná-lo capaz de dar respostas atempadamente aos desafios que vão surgindo, uma vez que, por vezes, as necessidades são diagnosticadas apenas na avaliação final. Deste modo, não só o professor, como também os seus alunos, poderão ter acesso a um conjunto de informações que possibilite alterar estratégias e comportamentos assumidos no início do processo de ensino-aprendizagem e que, a determinado momento, deixaram de o ser.

A criação de uma base de dados, em formato digital, para a avaliação da disciplina de EF poderá constituir-se como uma mais-valia para este propósito, visto que possibilita o tratamento dos dados, obtidos nas aulas, de forma célere e precisa.

Este instrumento constitui uma vantagem no auxílio das deliberações pedagógicas do professor, permitindo-lhe proceder, em tempo útil, às alterações necessárias que levem os alunos a atingirem os objetivos finais de ciclo. Assim, a avaliação final não é realizada de forma isolada do todo (processo pedagógico), mas antes pertence a um percurso formativo devidamente planeado, integrado e controlado, que pretende culminar na promoção do sucesso educativo dos alunos (Johnson & Johnson, 1997).

A criação desta base de dados possui um vasto potencial, uma vez que poderá ir para além da celeridade na análise da evolução pedagógica dos alunos. Esta poderá ter

um papel importante na resolução de um problema que tem sido descurado e que, sendo resolvido ou minimizado, poderá contribuir para a melhoria do ensino da disciplina de EF, e que consiste na transmissão das informações registadas durante um ano letivo para o seguinte. Este problema dificulta o professor que inicia o processo de ensino-aprendizagem no ano letivo seguinte, pois não conhece o histórico dos alunos nem outra informação mais concreta, a não ser o valor da avaliação final em cada período, ou seja, apenas tem acesso a um número. A forma mais comumente utilizada para aceder a uma breve informação dos alunos é através de questões integradas na ficha de aluno, que permitem ao professor aceder rapidamente a uma conjunto de informações pertinentes que são utilizadas, geralmente, para iniciar a avaliação diagnóstica dos seus alunos no início de cada ano letivo.

Assim, o professor estagiário criou uma base de dados, em formato digital, para ser rentabilizada na escola no grupo disciplinar de EF, criando um histórico que possibilite a consulta dos professores aquando o início de cada ano letivo. Assim, os alunos poderão ficar beneficiados com uma educação caracterizada pela continuidade dos processos pedagógicos, assistindo-se a uma preocupação com o passado, o presente e o futuro.

Por fim, a criação de uma base de dados, em formato digital, adotada pelo grupo disciplinar permitirá uma maior homogeneidade na avaliação entre os professores de EF afetos à escola, uma vez que os critérios adotados por esta serão devidamente aplicados e os resultados obtidos serão mais equitativos.

Estas preocupações acima referidas são apontadas no PNEF, e a criação desta base de dados, visou apresentar uma solução que, à primeira vista, parece contribuir para um ensino da disciplina de EF com maior qualidade e simultaneamente para a dignificação da nossa área do conhecimento.

Assim, foi possível realizar um estudo no âmbito desta ação pretendendo conhecer as necessidades apontadas pelos professores relativamente a criação de uma ferramenta informática que permitisse o tratamento dos dados recolhidos na avaliação em EF.

Concluiu-se que é do interesse, não só dos professores como também dos alunos a criação de uma ferramenta que efetue o tratamento dos dados obtidos pela avaliação durante as aulas, não só para uma análise mais célere e, conseqüentemente, tomadas de decisões mais assertivas para a promoção do sucesso dos alunos, no que respeita à avaliação na disciplina de EF.

Verificámos ainda que os professores estão disponíveis em adotar uma base de dados, em formato digital, que permitisse agilizar a avaliação dos alunos na disciplina de EF.

A maioria dos professores valoriza a ferramenta em formato digital, referida anteriormente, para tornar a avaliação mais homogénea entre os professores do grupo disciplinar, criar um arquivo histórico informatizado, conhecer em tempo útil o nível de aprendizagem dos alunos para proceder a reajustamentos no processo de ensino-aprendizagem e reduzir a subjetividade na avaliação.

Esta ação permitiu desenvolver competências ao nível do diagnóstico, pesquisa, desenvolvimento e procura de soluções para problemas existentes no processo pedagógico. Permitiu ainda partilhar este trabalho com os demais colegas do grupo disciplinar e com isso promover o debate de ideias que potenciasses o enriquecimento das soluções sugeridas pelos estagiários.

Tendo em consideração as diretrizes do PNEF, a revisão da literatura e o estudo em questão, foi desenvolvido, inicialmente, uma grelha de avaliação subordinada aos critérios de avaliação definidos pelo grupo disciplinar da escola, através do Microsoft Office Excel 2007, de modo a que os professores, à medida que fossem efetuando as avaliações formativas, pudessem aceder a um conjunto de informações que permitisse conhecer, durante o processo pedagógico, as prestações apresentadas pelos alunos, de forma a poderem proceder a reajustamentos comportamentais e, com isso, melhorar a sua prestação dos alunos na disciplina de EF.

Esta grelha está interligada a todas as grelhas de avaliação parcelares dos diversos domínios do saber, com a respetiva ponderação percentual atribuída pelos critérios de avaliação aprovados em Conselho Pedagógico da EBSAAS.

Desta forma, foi possível contribuir para o enriquecimento da prestação dos professores ao nível da avaliação dos alunos, demonstrando que este género de estágio pedagógico tem um grande potencial no desenvolvimento do sistema educativo da nossa Região.

#### **4. Atividade de intervenção na comunidade escolar**

A Festa do Desporto da Levada teve como público-alvo toda a comunidade educativa escolar e foram realizadas em conjunto pelo Núcleo de Estágio, no âmbito da atividade de intervenção na comunidade escolar.

A opção por estas atividades surgiu em contra ponto, com uma atividade que era já realizada na escola a alguns anos denominada por *Jogos sem Fronteiras* com alguma implementação histórica, realizada igualmente por estagiários em Educação Física. Ainda assim, quisemos propor outro tipo de atividades que envolvesse de facto toda a comunidade escolar, alargando o leque de opções e modalidades, englobando todas as estruturas de complemento e desenvolvimento educativo da escola, como são exemplo disso o Clube Escola da Levada e a Associação de Estudantes, bem como os núcleos do desporto escolar. Pensamos assim, que com esta opção, aumentamos a abrangência e a envolvimento de toda a comunidade educativa.

Esta decisão foi concretizada em reuniões com os orientadores do estágio, bem como com o grupo disciplinar de Educação Física e naturalmente com a Direção Executiva, fazendo com que o seu planeamento fizesse coincidir com o encerramento das atividades letivas do 2.º Período.

Acreditamos hoje, que parte do sucesso desta atividade teve que ver com a sua planificação e a integração na envolvimento de todos os agentes educativos.

Esta referida planificação foi desenvolvida na perspectiva de que era necessário garantir a maior participação possível dos alunos (nosso principal alvo). Para isso, quisemos garantir o compromisso institucional, que nesse dia as aulas de Educação Física teriam a participação dos professores e dos seus alunos nas atividades propostas por nós, que iam desde o Futebol, Voleibol, Andebol, Bilhar, Orientação, Ténis de mesa, Badminton, Aeróbica e Dança, Escalada, Tiro com Arco, Patinagem, Judo, Jogos Tradicionais, tendo cada modalidade cerca de 60 minutos para promover as suas atividades juntos dos alunos. Para além destas atividades e com o objetivo de alargar o âmbito do público-alvo, efetuámos avaliações da condição física e da saúde, e experiências com insufláveis para os mais novos, nomeadamente, os alunos dos 5.º e 6.º anos, estas durante todo o dia.

Na planificação, temos ainda a realçar que para o dia proposto, posteriormente, foi marcada uma greve geral da função pública. No entanto, ainda assim quisemos manter a data, pois ao contrário de algumas opiniões dos responsáveis pela escola, este acontecimento poderia fazer com que existisse uma menor participação pela falta de professores e funcionários. No entanto, alertámos que nas dificuldades existem oportunidades a explorar, pelo que a realização das atividades programadas, poderiam ser uma alternativa para os alunos estarem ocupados com atividade física, colmatando a ausência de alguns professores de outras áreas curriculares.

Integração, envolvimento e compromisso dos outros professores de EF não faltaram, tornando possível não só contar com a participação dos seus alunos durante o período das suas aulas, bem como no empenho e participação no acompanhamento das atividades, sendo que a orientação das mesmas estava a cargo dos vários profissionais de cada modalidade anteriormente referenciada, desde equipas a atletas de topo de cada modalidade convidada.

O fator da greve geral da função pública era ameaça prevista e que tornámos numa potencialidade, na perspectiva de poder avaliar a solidariedade dos professores de EF na concretização da atividade, pelo que registámos, com muito agrado, a envolvimento e participação de todos os professores.

Acreditámos que com as opções tomadas em conjunto e o modelo escolhido, pela envolvimento e compromisso de toda a comunidade escolar e pelo convite a diversas equipas profissionais e atletas olímpicos das mais variadas modalidades, aumentámos não só o interesse dos alunos em participar na Festa do Desporto da Levada, uma vez que este evento constituía uma oportunidade única para partilhar experiências com os seus ídolos e jogadores/técnicos de referência. Esta estratégia resultou no aumento do interesse da comunicação social pela cobertura do nosso evento, envolvendo ainda mais toda a comunidade escolar a participar e, de forma indireta e intangível, toda a comunidade Regional.

Os nossos objetivos para esta atividade foram:

- Organizar atividades lúdicas desportivas;
- Dar oportunidade aos alunos da escola em partilhar experiências com os atletas (seus ídolos) que constituem uma referência para a vida;
- Envolver os vários agentes escolares na organização e gestão desta atividade, nomeadamente:
  - o Direção Executiva;



- Coordenador de Educação Física e do Desporto Escolar;
- Diretores de Turma;
- Professores de Educação Física de todos os ciclos;
- Funcionários das instalações desportivas.

- Avaliar a envolvimento e disponibilidade dos diversos agentes desportivos (treinadores, atletas, dirigentes, etc.) numa atividade desportiva escolar, em tempo de crise e dificuldades financeiras para as instituições desportivas.

Podemos ainda caracterizar como objetivos específicos:

- Valorizar o grupo de Educação Física e as suas atividades;
- Possibilitar a participação dos alunos em atividades desportivas na escola, que de outra forma não poderiam experimentar e vivenciar, com a mais-valia de interação com atletas/equipas profissionais;
- Adquirir competências ao nível da organização e gestão de atividades escolares e educativas para os professores estagiários;
- Reforçar a integração na escola e nas suas dinâmicas internas;
- Criar ou reforçar uma rede de contatos com agentes educativos da escola e organizações do exterior, nomeadamente, no que diz respeito ao desporto;
- Promover as atividades desportivas das associações, e clubes junto da comunidade escolar, na perspectiva de poderem angariar mais atletas para as suas organizações.

Ao nível da divulgação da atividade, elaborámos um cartaz apelativo, bem como fizemos chegar às redações da comunicação social um *press release* antes e depois da atividade para promover da melhor forma a nossa iniciativa, que teve grande cobertura mediática. Julgamos que muito à custa da participação das equipas profissionais de futebol (Clube Desportivo Nacional), Andebol (Madeira SAD) e Voleibol (Sports Madeira). Afixámos os cartazes em pontos estratégicos com grande afluência de alunos, como por exemplo: bar dos alunos junto à fila para comprar a senha para lanchar e no pavilhão gimnodesportivo.

Pensamos que o momento chave foi a realização do jogo de lazer entre a equipa profissional do Clube Desportivo Nacional com os alunos dos 5.º e 6.º anos do desporto escolar, existindo uma grande afluência de toda a comunidade escolar, até porque criámos condições para que fossem distribuídos alguns brindes pelos presentes, bem como a possibilidade de obterem autógrafos dos seus ídolos e fotografias para mais tarde recordarem.

Realçamos igualmente a participação de Sua Excelência o Senhor Secretario Regional da Educação e dos Recursos Humanos Dr. Jaime Freitas, que no discurso que fez aquando da abertura do jogo de futebol entre os alunos e o Clube Desportivo Nacional, realçou a solidariedade das equipas profissionais neste tipo de atividades na escola, demonstrando o seu apreço pela integração destas vivências, valorizando o facto de ser possível e desejável aproximar o desporto de formação com o desporto profissional, dando disso exemplo a atividade ali realizada no jogo de futebol.

Acreditamos que os objetivos da atividade Festa do Desporto da Levada foram atingidos. Conseguimos envolver e responsabilizar os agentes escolares na organização e gestão da atividade, tanto mais quando existiu uma greve geral para a função pública.

Foi possível verificar ainda a capacidade das organizações desportivas em colaborar neste tipo de atividades na escola, ainda mais quando atualmente enfrentam grandes dificuldades financeiras, mas tal não foi motivo para não colaborarem, pois assumem a consciência do papel social importante que têm para a sociedade.

O Núcleo de Estágio foi capaz de mobilizar uma percentagem significativa de alunos e de professores na atividade, para a qual acreditamos que a escolha das modalidades contribuiu fortemente para este sucesso, bem como a participação de atletas de elite.

A disciplina de Educação Física saiu reforçada nesta atividade, não só pela capacidade de organizar grandes eventos, bem como proporcionou um dia diferente aos seus alunos, onde puderam utilizar as várias competências aprendidas nas aulas de Educação Física, bem visível nos jogos efetuados com os profissionais, pelo entusiasmo demonstrado, pois já diz o ditado que ninguém gosta de perder, nem que seja a brincar.

Outro aspeto a realçar, foi a possibilidade dos professores estagiários poderem demonstrar junto aos seus pares e seus orientadores a capacidade de organização, adquirindo a necessária confiança dos mesmos para futuros projetos.

No que concerne aos objetivos diretamente relacionados com alunos, consideramos serem os mais difíceis de avaliar, porque é necessário identificar no futuro o impacto que esta atividade teve ao nível da valorização e participação nas futuras atividades desportivas por um lado, e saber até que ponto ao terem uma experiência e vivência com atletas de topo e de elite, aumente o gosto não só pela educação física, bem como o desejo de caminhar em direção a uma profissionalização no desporto, quer enquanto atletas, técnicos, dirigentes ou até mesmo como futuros licenciados em Educação Física.



## **5. Atividade de integração no meio**

### **5.1. Estudo de Caso**

O Estudo de Caso surgiu da necessidade de desenvolver um programa de exercício físico e alimentar que promovesse o emagrecimento de uma aluna obesa, bem como a melhoria da sua aptidão física geral. De forma a conhecer o estado inicial da aluna, foram realizadas avaliações ao nível dos hábitos alimentares e do peso inicial com que começou este processo. Para tal, incentivámos a aluna a realizar caminhadas todos os dias da semana, definindo como objetivo perfazer o mínimo de 10.000 passos em cada sessão. Para acompanhar as evoluções da referida aluna foi utilizado um pedómetro para registar os passos realizados em cada sessão, bem como a distância percorrida.

Assim, a aluna iniciou o programa de emagrecimento com 80 kg e, uma vez que possuía 1,57 metros de altura e 15 anos de idade, o seu Índice de Massa Corporal (IMC) apresentava o valor de 32,9 kg/m<sup>2</sup>, categorizando-a na obesidade de classe 1, segundo Balady e colaboradores (2003).

Para iniciar um programa de emagrecimento é importante distinguir o conceito de obesidade e de excesso de peso. Deste modo, a obesidade é uma doença crónica caracterizada pela acumulação exagerada de gordura corporal que pode desencadear problemas para a saúde (OMS, 2012), enquanto o excesso de peso corresponde a valores superiores ao peso ideal quando relacionado com a estatura (Balady, et al., 2003).

Uma vez que o caso da nossa aluna se trata de uma questão de saúde, porque existe uma relação entre a corpulência e a mortalidade, não só no adulto jovem, como no de meia-idade, cujo significado corresponde a um excesso de mortalidade de indivíduos com peso elevado ou muito inferior ao percentil normal (Fricker & Ferry, s/d), considerámos pertinente ajudá-la a contrariar a sua situação morfológica com o objetivo de promover maior bem-estar, qualidade de vida e saúde.

Assim, com base na literatura, recorreremos ao desenvolvimento da resistência cardiorespiratória por ser a melhor forma de desencadear adaptações positivas no organismo ao nível do aumento do gasto total de energia e do equilíbrio entre a energia ingerida e consumida (Coutinho, 2003).

Segundo o mesmo autor, um processo de emagrecimento deverá estimular os participantes a perfazerem no mínimo 30 minutos de atividade diária moderada correspondente a 2,4 Km a 3,2 Km de caminhada.

De acordo com os registos dos passos e das distâncias percorridas pela aluna em estudo, verificámos que em 12 semanas foram realizados em média de 10.730 passos/sessão equivalente em média de 6,5 Km/sessão. Estes valores foram superiores aos recomendados pela bibliografia, o que fez garantir o sucesso da nossa intervenção, cujo resultado correspondeu a uma diminuição de 9,2 Kg de peso corporal. Desta forma, a aluna conseguiu alterar o seu IMC para 29,1 kg/m<sup>2</sup>, correspondendo à categoria abaixo daquela em que se encontrava na avaliação inicial e que se denomina de excesso de peso (ou sobrepeso).

Com esta atividade foi possível promover o desenvolvimento de diversas capacidades não só na aluna em causa, como no professor estagiário. Na aluna, esta foi sujeita a um processo de intervenção no qual requereu autonomia da realização das tarefas propostas, força de vontade, perseverança e auto motivação para não desistir deste processo, e capacidade em dominar instrumentos e metodologias que auxiliem na conquista de objetivos. Para o professor, contribuiu para que este experimentasse a aplicação de conteúdos abordados ao longo da formação académica, de orientar um programa de emagrecimento no qual requer a capacidade de motivar os participantes a continuarem a desempenhar as suas funções.

Os resultados obtidos entusiasmaram os restantes alunos a adquirirem hábitos de vida mais ativos que despertaram para uma cultura de auto responsabilização da saúde pessoal. Estes comportamentos trarão consequências positivas, futuramente, na nossa sociedade ao nível da produtividade.

De referir ainda, que foi nossa preocupação constante, que a aluna continuasse o programa de forma livre, espontânea, e consciente das mais valias para a sua vida, e após as 12 semanas foi possível verificar que a mesma continuou a emagrecer, perdendo até esta altura 12 kg. Como objetivo, foi estabelecido em conjunto que a meta seria a perda de 20 kg até ao final do ano.

## **5.2. Atividade de extensão curricular**

O Mar continua a ser um importante *“espaço de descoberta, sobretudo no que respeita ao conhecimento da biodiversidade e ao seu potencial, ... o Mar assume*

*também, nos nossos dias, uma função importante no lazer através, nomeadamente, do desenvolvimento de atividades de turismo balnear, da náutica de recreio, da talassoterapia, do turismo de cruzeiros.” (Gomes, 2009, p.16)*

Nesta perspetiva, podemos considerar que o impacto da economia global numa região insular, rodeada de mar, é resultante de diversas variáveis, que podem ser encaradas como vantagens ou desvantagens, consoante o pensamento estratégico subjacente.

Foi nesta perspetiva, e dando continuidade ao trabalho já desenvolvido na ação científico-pedagógica coletiva, que desenvolvemos uma estratégia que pudesse contribuir para o reforço da ligação da Região ao Mar, em contexto escolar, levando os alunos a vivenciarem uma experiência única, uma viagem marítima às Desertas.

Esta experiência teve, entre outros pressupostos, o caminhar para a caracterização das potencialidades dos desportos náuticos no âmbito escolar, de analisar as suas resistências e limitações, operacionalizando os desportos de adaptação ao meio (desportos náuticos) em contexto escolar, com o objetivo de ligar a Madeira ao Oceano.

Antes de relatar a experiência, consideramos de todo conveniente, enquadrar e justificar a nossa escolha e opções por esta atividade, nas diversas dimensões do contexto, desde logo pela relevância que a União Europeia tem dado à política marítima, para enfrentar os desafios da globalização e da competitividade. Portugal, tem desenvolvido esforços para que os assuntos do Mar, sejam uma das áreas estratégicas do país, um desafio nacional, tanto quanto possível integrados numa estratégia de desenvolvimento sustentável que assenta em princípios base, tais como: preservação ambiental, consolidação económico-financeira, desenvolvimento social, desenvolvimento do capital humano, e dos serviços de valor acrescentado e inovador. Por outro lado, a Madeira para os próximos anos pretende que o Mar tenha cada vez mais um papel decisivo ao nível da exploração de novos produtos e serviços turísticos. Por fim, e porque o contexto é escolar, abordamos o papel das atividades de adaptação ao meio, e em que medida podem contribuir para a diversificação da oferta e a atratividade do ensino.

#### a) Política marítima integrada para a União Europeia

A comissão europeia, sensível a importância para os assuntos do mar, tem ao longo dos últimos anos, analisado a política marítima integrada para a União Europeia, realçando que *“uma política marítima integrada reforçará a capacidade de resposta da Europa face aos desafios da globalização e da competitividade, das alterações*

*climáticas, da degradação do ambiente marinho, da segurança marítima e proteção do transporte marítimo e da segurança e sustentabilidade energéticas. Tal política deve basear-se na excelência nos domínios da investigação, da tecnologia e da inovação marinhas, ...”* (Comissão Europeia, 2007, p.2).

No que concerne às regiões ultraperiféricas e as ilhas, afirmam que *“estão sujeitas a desvantagens económicas consideráveis, mas dispõem de um elevado potencial no que se refere às actividades marítimas e à investigação marinha. As suas extensas zonas marítimas oferecem serviços ligados aos ecossistemas de grande interesse para a União.”* (Comissão Europeia, 2007, p.14).

#### b) Estratégia Nacional para o Mar

De igual forma, Portugal tem debatido as políticas setoriais atualmente em implementação ou em desenvolvimento para o oceano, contribuindo para a identificação das áreas estratégicas nacionais, com vista ao melhor aproveitamento das potencialidades que o Mar oferece.

Neste importante documento estratégico, é possível verificar entre outras ações e medidas, objetivos como *“educação, cultura e sensibilização, ... turismo, lazer, desportos e náutica de recreio: valorizando o mar como produto diferenciador da oferta turística e estimulando as atividades associadas ao mar que permitam a ocupação de tempos livres, o lazer e o desporto, desenvolvendo condições para um fácil e natural acesso ao mar; promovendo o turismo náutico e oceânico através da aposta na organização de provas desportivas internacionais de grande prestígio e em atividades marítimo-turísticas, como a vela, o remo, a canoagem, a náutica de recreio, o mergulho e a observação de aves e cetáceos; fomentando o turismo associado à atividade da pesca; tirando partido das importantes áreas naturais classificadas existentes na nossa costa, onde assumem um importante papel as Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, para dinamizar o turismo de natureza.”* (Gonçalves, 2006, p.18).

Ainda como ações estratégicas, o livro aponta para a sensibilização e mobilização da sociedade para a importância do mar, *“é necessário fomentar a divulgação nas escolas das atividades ligadas ao mar, promovendo a difusão do tema ‘mar’ em todos os níveis de ensino, os desportos náuticos como componentes do desporto escolar, o envolvimento dos estudantes dos ensinos básicos e secundário em atividades e profissões ligadas ao mar e cursos profissionalizantes e superiores nestas áreas.”* (Gonçalves, 2006, p.22).

### c) Estratégia Nacional de Desenvolvimento Sustentável

Analisando o ponto de partida, para a definição de uma estratégia de desenvolvimento sustentável em Portugal, numa avaliação diagnóstico da situação económica, social e ambiental, é possível observar entre outros aspetos “*o acesso a um espaço oceânico que abre múltiplas oportunidades para atividades científicas e tecnológicas (ligada às ciências do mar), económicas e turísticas (vd. cruzeiros, pesca, vela desportiva, mergulho, etc.)*” como pontos fortes na situação de partida Portuguesa. (DR, N.º 159/2007, p. 5410).

Como pontos fracos, o documento aponta entre outros “*um ensino obrigatório com elevados índices de insucesso escolar, que promovem a saída precoce do sistema educativo. Estes índices de insucesso são ainda mais acentuados no ensino secundário cuja atratividade é reduzida para os estudantes que não pretendem prosseguir estudos superiores.*” (DR, N.º 159/2007, p. 5411).

A Estratégia Nacional de Desenvolvimento Sustentável está organizada em torno de vários objetivos, onde, salientamos a preparação de Portugal para a ‘Sociedade do Conhecimento’ pois a qualificação dos recursos humanos é crucial para que a economia e a sociedade portuguesa assegurem um crescimento sustentado num futuro próximo, promovendo entre outros “*um ensino básico de elevada qualidade, nomeadamente, no primeiro ciclo, proporcionando aos alunos um conjunto de atividades – curriculares e extra-curriculares – que deem resposta à sua natural curiosidade, criatividade e gosto pela experimentação, reduzindo drasticamente o insucesso escolar no ensino obrigatório, através do lançamento de bases sólidas, desde os primeiros anos de escolaridade. Elevar a atratividade do ensino secundário, pela diversificação das ofertas formativas, introduzindo uma flexibilidade que permita dotar com bases sólidas de conhecimento, ...*” (DR, N.º 159/2007, p. 5415)

### d) Programa Governo Região Autónoma Madeira

Nas linhas fundamentais, do programa de Governo da RAM 2011-2015, é assumido que o “*Mar terá cada vez mais um papel decisivo na qualidade de vida, na criação de riqueza e emprego, na pesca, nas atratividades náuticas e na afirmação geopolítica da Região, correspondendo à dimensão da área marítima da Região (500 vezes o seu território) e a sua localização no ‘lago atlântico’, entre a União Europeia e os Estados Unidos da América.*” (Jardim, 2011, p. 88).

Interessante, observar o apelo feito à comunidade, que deverá ser incentivada a assumir um papel mais pró-ativo e dinâmico na identificação e exploração de novos



produtos e de novas experiências que enriqueçam o destino, assim como na maior divulgação da oferta já existente. Na promoção, “*o turismo ativo, cultural, de saúde e bem-estar, de negócios e desportivo, assim como a náutica de recreio e o cruzeirismo, mantêm-se como pontos fortes do destino e serão as grandes apostas, ao nível da exploração dos produtos e serviços turísticos.*” (Jardim, 2011, p. 77).

#### e) Programa Curricular Educação Física

O programa resultante da revisão curricular operada no ensino secundário, no quadro da área disciplinar da Educação Física, para os cursos científico-humanísticos, tecnológicos e artísticos especializados, reflete uma filosofia genérica e transversal, apresentando entre outras finalidades da disciplina, necessariamente, comuns a todos os cursos de nível secundário de educação: “*reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente de cultura, quer na dimensão individual, quer social.*”, nomeadamente, através das “*... atividades físicas de exploração da Natureza, nas duas dimensões técnica, organizativa e ecológica.*” (Jacinto, 2001, p.9).

No quadro da extensão da Educação Física é possível verificar, que para além das atividades físicas desportivas, as atividades rítmicas expressivas, jogos tradicionais e populares, as atividades de exploração da Natureza, inserindo-se modalidades como a vela, canoagem, orientação, montanhismo, escalada, ... visando uma aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Posto isto, definimos como objetivos da nossa viagem, caracterizar as potencialidades dos desportos de adaptação ao meio (desportos náuticos) em contexto escolar, identificando as resistências existentes (institucionais, docentes e alunos), neste tipo de atividades e por fim, propondo aos alunos que os mesmos fossem responsáveis pelo planeamento e preparação da atividade, desde logo pela análise das condições meteorológicas, pela alimentação, pelo equipamento e vestuário a serem utilizados durante a viagem, pela planificação das atividades a serem desenvolvidas na ilha das Desertas, bem como foram convidados a elaborarem um trabalho relacionando com outras matérias de ensino, tais como a Geologia, a Biologia, o Desenho, a História, entre outras.

No que concerne à viagem propriamente dita, contámos com o apoio do Parque Natural da Madeira, pois a viagem foi realizada no barco “Buteo” - uma embarcação com meio século de vida - e com a disponibilidade e profissionalismo de três elementos

desta instituição, que nos acompanharam durante toda a viagem, mostrando toda a disponibilidade para prestarem os esclarecimentos necessários, enquadrando os alunos da melhor forma, ao nível dos conteúdos nas diversas dimensões educativas.

Por questões de segurança, o “Buteo” apenas transporta 13 elementos, mais 3 tripulantes, pelo que existiu a necessidade de dividir a turma em dois grupos, realizando-se duas viagens, no mês de maio. Outra solução seria realizar a viagem numa embarcação de uma empresa de animação turística, com maior capacidade de lugares, 50 no total, com maiores custos financeiros, e sem o enquadramento dos técnicos do Parque Natural da Madeira. Como tudo na vida, é necessário optar e decidir em função das várias dimensões e contextos, pelo que, apesar de existir a separação material do grupo, decidimos em conjunto ir separadamente, valorizando outras variáveis, tais como o reforço da cooperação, da tomada de decisão, da comparação das várias condicionantes em jogo, e pela partilha de informação e conhecimento das experiências realizadas, em dois momentos tão distintos, percebendo as decisões tomadas, tanto que existiu a necessidade de uma das vezes cancelar a viagem pelas condições meteorológicas menos favoráveis, o que nos levou a reprogramar toda a atividade, existindo um reforço das tarefas a realizar.

Se a opção fosse levar mais gente para justificar economicamente a viagem, acreditamos que não estaríamos tão centrados nos alunos e nas suas tarefas, pois teríamos outro tipo de preocupações, naturais quando uma embarcação é partilhada com outros. Pensamos e acreditamos que na diferença, pode existir o ganho, a diferenciação e a individualização.

As resistências encontradas foram quase nulas, pois existiu sempre um grande entusiasmo por todos, desde os alunos, professores, orientadores, encarregados de educação, e conselho executivo da escola pois, de certa forma, sempre sentiram como sendo uma atividade sua, pois potenciámos a responsabilização e a tomada de decisão por todos em todo o processo, pelo que foi possível conseguir todas as autorizações necessárias a realização da atividade, como os alunos assumirem um valor simbólico para fazer face as despesas da viagem, nomeadamente, no que diz respeito ao combustível, valorizando ainda mais a experiência, potenciando nos alunos o sentido de responsabilização e valorização dos recursos a serem ministrados. Digamos que apenas despoletamos todo o processo, orientando e direcionando os alunos a tomarem consciência das suas opções e decisões, bem como das consequências daí resultantes.

Para nós, foi muito importante aproveitar o momento, para envolver outros professores na atividade, convidando-os a propor aos alunos que durante a viagem desenvolvessem um trabalho, que de certa forma estivesse relacionado com a experiência vivenciada pelos alunos e com as Desertas, o que pensamos ter sido uma mais valia para a construção do processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Este trabalho, estava inserido igualmente num relatório que os alunos teriam que elaborar no final da atividade, justificando as opções tomadas e descrevendo as mais-valias pessoais e dificuldades sentidas durante todo o processo, convidando-os de certa a forma a fazerem uma reflexão crítica da experiência.

Considerando as características específicas que a Região Autónoma da Madeira possui, em que as potencialidades oferecidas pela proximidade com o Mar e a sua história estão fortemente marcadas no seu quotidiano, pensamos que com esta experiência vivenciada pelos alunos, demos um importante contributo para a operacionalização, em contexto escolar das atividades de adaptação ao meio (desporto náutico), potenciando as sinergias que existem, e contribuindo desta forma, para uma educação dos jovens contextualizada em relação ao meio onde se inserem, valorizando aspetos tais como: desenvolvimento do capital humano, o desenvolvimento social e preservação do ambiente.

## 6. Conclusões

Este estágio pedagógico é fundamental para o desenvolvimento de competências nos professores, no sentido destes serem capazes de catalisar transformações comportamentais positivas nos seus alunos como condição para uma sociedade cada vez mais responsável, conscienciosa e produtiva.

Os desafios que emergiram da prática de estágio fizeram estimular no professor estagiário inconformismo e conquista pela excelência durante a orientação do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que o desenvolvimento dos alunos corresponde ao foco principal da ação do professor. Para tal ser materializado é necessário recorrer à pesquisa bibliográfica que sustente as opções tomadas durante o processo pedagógico.

O processo desenvolvido no âmbito do estágio pedagógico permitiu beneficiar os alunos com práticas sustentadas, refletidas e adaptadas às suas características, necessidades e limitações, promotoras de aprendizagens duradouras e de competências para o futuro.

Este Mestrado permitiu elevar a qualidade dos debates nas reuniões do grupo disciplinar, uma vez que foram realizados diversos trabalhos de cariz científico-pedagógico, baseados nas necessidades sentidas na escola.

Findamos com a certeza de que este processo contribuiu para uma prática cada vez mais eficaz, sistematizada, refletida e de qualidade, onde a procura pelas respostas mais eficazes deverão ser ponderadas e assertivas de forma a não comprometer o desenvolvimento dos seus alunos.

## **7. Recomendações/sugestões**

É nossa recomendação o recrutamento de um grupo de professores que fique responsável pela organização de atividades fora da escola, para que os alunos possam usufruir dos princípios ativos de certos grupos taxonómicos como os Desportos de Adaptação ao Meio e aos Desportos de Grandes Espaços, visto que de outra forma estes ficarão condicionados aos princípios ativos das matérias mais tradicionais. Assim, podemos contornar um dos principais problemas apontados na nossa ação coletiva, o qual consistia na dificuldade em conciliar o horário escolar do professor, uma vez que possui várias turmas para lecionar.

Julgamos pertinente identificar os vários comportamentos a solicitar nas aulas, nas diversas matérias de ensino, não só para tornar a avaliação cada vez menos redutora, como também para tornar o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem mais humanizada e menos centrada nos conteúdos.

Deveria ser estabelecida uma relação entre as matérias de ensino na disciplina de EF com as restantes disciplinas, de forma a promover uma consciência integrada do todo e libertar os alunos de uma visão fracionada da realidade, preparando-os para o mundo real, cada vez mais competitivo e globalizante.

## **Bibliografia**

- Aaberg, E. (2001). *Musculação - Biomecânica e Treinamento*. São Paulo: Editora Manole.
- Aaberg, E. (2001). *Musculação - Biomecânica e Treinamento*. São Paulo: Editora Manole.
- Almada, F. (1994). *Cadernos da Sistemática das Actividades Desportivas 2 - Base Conceptual da Sistemática das Actividades Desportivas*. Cruz-Quebrada: Edições FMH.
- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A Rotura - A Sistemática das Actividades Desportivas*. VML.
- Almeida Santos, A. (2005). *Uma Visão Integrada do Sistema de Ensino*. Coleção Pontos de Vista: Volume 2 . Instituto Piaget.
- Andrade, M., Barros, C., & Ornelas, T. (2009). *Observação*. Universidade da Madeira: Não Publicado.
- Araújo, D. (2005). *O Contexto da Decisão*. Lisboa: Editora Visão e Contextos.
- Balady, G., Berra, K., Golding, L., Gordon, N., Mahler, D., Myers, J., et al. (2003). *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. Guanabara Koogan.
- Batalha, A. P. (2004). *Metodologia do ensino de Dança*. Cruz Quebrada: FMH Edições.
- Bento, J. O., Garcia, R., & Graça, A. (1999). *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bernardes, C., & Miranda, F. B. (2003). *Portefólio - Uma Escola de Competências*. Porto: Porto Editora.
- Bompa, T. (2007). *Periodización - Teoría Y Metodología del Entrenamiento*. Barcelona: Editora Hispano Europea.
- Brito, C. (1994). *Gestão Escolar Participada - Na escola todos somos gestores*. Cacém: Texto Editora.
- Carreiro da Costa, F. (1991). A Investigação Sobre a Eficácia Pedagógica. *Revista Inovação* , pp. Volume 4, N.º 1, pp. 9-28.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, M.-H., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Edições Faculdade de Motricidade Humana.

Catalão, J., & Penim, A. (2010). *Ferramentas de Coaching*. Lisboa: LIDEL.

Chiavenato, I. (1994). *Administração - Teoria, Processo e Prática*. Makron Books.

Chinês, P. (s.d.). *Frases para reflectir*. Obtido em 15 de Abril de 2012, de Reflectir Hoje: <http://reflectirhoje.blogspot.pt/2005/10/frases-para-reflectir.html>

Conceição, M., Vale, R., Bottaro, M., Dantas, E., & Novaes, J. (Mar/Abr de 2008). Efeito de quatro tempos diferentes de permanência de flexibilidade estática na flexibilidade de adultos jovens. *Fitness and Performance Journal* , pp. 88-92.

Comissão Comunidades Europeias. Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões. Uma política marítima integrada para a União Europeia, Bruxelas, 2007, disponível em:

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0575:FIN:PT:PDF>

Comissão Estratégica para os Oceanos, *Um desígnio nacional para o século XXI*, Relatório da Comissão Estratégica para os Oceanos, Parte II, Lisboa, 2004, disponível em: [http://www.eurocean.org/np4/file/128/RelatorioCEO\\_Parte\\_II.pdf](http://www.eurocean.org/np4/file/128/RelatorioCEO_Parte_II.pdf)

Cooper, I. (2002). *FITNESSGRAM - Manual de Aplicação de Testes*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Dias, L., & Rosado, A. (Janeiro de 2003). A Avaliação Formativa em Educação Física. *Pedagogia do Desporto - Estudos 7* , pp. 73-99.

Freinet, C. (1991). *Pedagogia do Bom Senso*. São Paulo: Martins Fontes Editora.

Freire, P. (1993). *Professor Sim, Tia Não - cartas a quem ousa ensinar*. São Paulo: Editora Olho d'Água.

Godinho, M. (2002). *Controlo Motor e Aprendizagem - Fundamentos e Aplicações*. Cruz Quebrada: FMH Edições.

Gonçalves, E. (2006). *Estratégia Nacional para o Mar: 2006-2016*. Ministério da Defesa Nacional. Lisboa.

Gomes, P., Pereira, J. (2009). *Plano de Acção "Mar 2007-2013"*. Litografia Coimbra, S.A.

Gonçalves, C. (2000). O Espírito Desportivo na Formação dos Jovens Praticantes. *Jovens no Desporto - Um pódio para todos*. Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Hastie, P., & Sharpe, T. (1 de Janeiro de 1999). Effects of a Sport Education Curriculum on the Positive Social Behavior of At-Risk Rural Adolescent Boys. *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)* , pp. 417-430.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física - 10º, 11º e 12º anos*. Ministério da Educação.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física - 3º Ciclo*. Ministério da Educação.

Jardim, A., Silva, J., Garcês, J., Correia, M., Estudante, C., Ramos, F., Freitas, J. (2011). Programa de Governo da Região Autónoma da Madeira: 2011-2015. Funchal. Madeira, disponível em: [http://vp.gov-madeira.pt/Programa\\_de\\_Governo\\_2011-2015.pdf](http://vp.gov-madeira.pt/Programa_de_Governo_2011-2015.pdf)

Johnson, S., & Johnson, C. (1997). *O Professor Um Minuto*. Lisboa: Editorial Presença.

Junkie, J. (2012). *Historial*. Obtido em 18 de Abril de 2012, de Portal da Levada:  
[http://ebsaas.com/portal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=21&Itemid=29](http://ebsaas.com/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=21&Itemid=29)

Lima, T. (2000). Uma Perspectiva Social da Formação Desportiva dos Jovens. *Jovens no Desporto - Um Pódio para Todos*. Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Meirim, J. (2001). O Papel do Estado na Educação Física e no Desporto a partir do Artigo 79º da Constituição da República Portuguesa. In J. O. Bento, G. Pires, G. Sousa, & J. M. Meirim, *Da Educação Física ao Alto Rendimento* (pp. 91-118). Funchal: Universidade da Madeira.

Mendonça, A. (2009). *O Insucesso Escolar e Práticas Sociais*. Mangualde: Editora Pedago.

Miranda da Costa, A. (s/d). *Pavilhões Desportivos Polivalentes*. Ministério da Educação e Cultura, Direcção Geral dos Desportos.

Monteiro, M. V., & Monteiro, M. D. (1996). *O Professor e o Ensino Eficaz - Uma Perspectiva Psicopedagógica*. Vila Real: Univeridade de Trás-os-Montes e Alto Douro.



Morissette, D., & Gingras, M. (1994). *Como Ensinar Atitudes - Planificar, Intervir, Valorizar*. Porto: Edições ASA.

Northway, M., & Weld, L. (1999). *Testes Sociométricos*. Toronto: Livros Horizonte.

Picado, L. (4 de Julho de 2009). *A Indisciplina em Sala de Aula: Uma Abordagem Comportamental e Cognitiva*. Obtido em 12 de Maio de 2012, de Psicologia: <http://www.psicologia.com.pt>

Pieron, M. (1998). *Didactica de las Actividades Físicas y Deportivas*. Madrid: Gymnos Libreria.

Reizinho, E. C. (s/d). *Introdução à Pedagogia - Teoria e prática*. Mira-Sintra: Publicações Europa-América.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 109/2007. Estratégia Nacional de Desenvolvimento Sustentável ENDS – 2012 e Plano de Implementação. Diário de República, 1.ª Série – N.º 159 – 20 de Agosto de 2007, Lisboa, disponível em:

<http://dre.pt/pdf1s/2007/08/15900/0540405478.pdf>

Rosado, A. (1997). *Observação e Reacção à Prestação Motora*. Cruz-Quebrada: Edições FMH.

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada: FMH Edições.

Sebastião, L. (Abril de 1995). A Pedagogia da Dor e do Sofrimento. *Cadernos de Bio-Ética*, pp. 41-46.

Siedentop, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Ohio State University: Mayfield Publishing Company.

Silva, T. T. (2000). *Teorias do Currículo - Uma introdução Crítica*. Porto: Porto Editora.

Sobral, F. (2000). Uma Perspectiva Social da Formação Desportiva dos Jovens. *Jovens no Desporto - Um pódio para todos*. Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Sprinthall, N., & Sprinthall, R. (1993). *Psicologia Educacional*. Mc Graw Hill.

Tudge, J. (2003). Vygotsky, the zone of proximal development, and peer collaboration: Implication for classroom practice. In L. Moll, *Vygotsky and Education* (pp. 155-174). Cambridge: Cambridge University Press.

Vasconcelos, T. (2009). *Prática Pedagógica Sustentada - Cruzamento de Saberes e de Competências*. Lisboa: Edições Colibri / Instituto Politécnico de Lisboa.

Vasques, D., Silva, K., & Lopes, A. (Nov/Dez de 2007). Aptidão cardiorrespiratória de adolescentes de Florianópolis, SC. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 13, pp. 376-380.

Viveiros, J. (2004). *Aprendizagem Significativa e Supervisão: estudo exploratório de caracterização de um processo de mudança de práticas de um professor*. Mestrado em Supervisão Pedagógica: Universidade da Madeira.

Voigt, L., Vale, R., Abdala, D., Freitas, W., Novaes, J., & Dantas, E. (Nov/Dez de 2007). Efeitos de uma repetição de dez segundos de estímulo do método estático para o desenvolvimento da flexibilidade de homens adultos jovens. *Fitness and Performance Journal*, pp. 352-356.

Walltes, M., & Harris, C. (Fevereiro de 2003). The Relationship Between Fitness Levels and Employee's Perceived Productivity, Job Satisfaction, and Absenteeism. *Journal of Exercise Physiology online - Official Journal of the American Society of Exercise Physiologist*, pp. Volume 6, N.º 1.