



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Joana Catarina Boal da Costa

**Relatório de Estágio. Motivação para o
Desporto Escolar - estudo em alunas do
ensino secundário, de uma escola do concelho
de Guimarães**

junho de 2015



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Joana Catarina Boal da Costa

**Relatório de Estágio. Motivação para o
Desporto Escolar - estudo em alunas do
ensino secundário, de uma escola do concelho
de Guimarães**

Relatório de Estágio
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico
e Secundário

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor António Camilo Teles Nascimento Cunha

junho de 2015

DECLARAÇÃO

Nome: Joana Catarina Boal da Costa

Endereço eletrónico: joanacat.costa@hotmail.com

Número de Cartão de Cidadão: 14150119

Título do relatório: Relatório de Estágio. Motivação para o Desporto Escolar - estudo em alunas do ensino secundário, de uma escola do concelho de Guimarães.

Orientador: Professor Doutor AntónioCamilo Teles Nascimento Cunha

Ano de Conclusão: 2015

Designação do Mestrado: Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, ____/ ____/ _____

Assinatura: _____

Agradecimentos

A concretização deste relatório foi possível graças à colaboração de várias pessoas. Agradeço em especial:

Ao Professor Doutor Camilo Cunha, pela supervisão, mas sobretudo pela disponibilidade, competência e incentivo para a minha progressão;

À Professora Doutora Beatriz Pereira, por todas as ajudas e saberes transmitidos;

Ao Professor Filipe Guimarães, pelas orientações, partilhas e ajudas fornecidas durante todo o estágio, que se revelaram bastante benéficas;

A toda a comunidade escolar, e em especial à minha turma, pelo acolhimento e excelente integração, e por todos os momentos que me proporcionaram;

Aos meus colegas do núcleo de estágio por todos os momentos de trabalho, partilha e cooperação no qual fomos construindo os nossos saberes;

A todos os meus amigos, em especial à Ana Luísa, Rita e Helena, que sempre me incentivaram e se mostraram disponíveis para ajudar em qualquer momento;

Um forte agradecimento aos meus pais e à minha irmã pelo incentivo, coragem, preocupação e paciência ao longo deste estágio;

E por último, ao meu namorado, companheiro incondicional de todas as horas, pela paciência, força e confiança que me proporcionou.

A todos o meu muito Obrigado!

Título: Relatório de Estágio. Motivação para o Desporto Escolar - estudo em alunas do ensino secundário, de uma escola do concelho de Guimarães

Resumo

O Relatório de Estágio é parte integrante do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho, referente ao ano letivo de 2014/2015. Retrata algumas das minhas vivências e inquietudes que constituíram o meu processo de aprendizagem e permitiram fundamentar a minha prática pedagógica e, deste modo, refletir de forma crítica acerca do meu desempenho profissional.

Começo por fazer um enquadramento pessoal e institucional de forma a caracterizar a minha prática pedagógica e a contextualizar melhor os meios nos quais realizei o estágio. De seguida, faço referência à organização e à gestão do processo do ensino – aprendizagem, nas quais são detalhadas as diferentes fases que fizeram parte da minha atividade profissional e que sempre tentei zelar, a fim de alcançar um ensino mais eficaz. Em todas as fases são descritas e refletidas as estratégias de intervenção pedagógica que utilizei nos diferentes momentos. Posteriormente, menciono a participação na escola e a relação com a comunidade escolar, descrevendo todas as atividades que participei e organizei com o agrupamento e com a comunidade escolar.

No que concerne ao desenvolvimento profissional e investigativo em Educação Física, surgiu um estudo com o propósito de investigar e contribuir para uma melhor compreensão relativamente aos motivos que podem levar as alunas do ensino secundário a aderir ou não às atividades externas do Desporto Escolar. A amostra é constituída por 80 discentes do sexo feminino pertencentes a uma escola do ensino secundário, situada em Guimarães, sendo 40 praticantes e 40 não praticantes. Concluiu – se que os motivos mais importantes para a adesão ao Desporto Escolar relacionam-se com objetivos desportivos, e os menos importantes com o estatuto. Os motivos mais importantes para a não adesão estão relacionados com a falta de tempo, e como menos valorizado sobressai, o desporto não traz benefícios.

Palavras-Chave: Estágio Curricular; Educação Física; Desporto escolar; Motivação; Adesão; Não adesão; Jovens.

Title: Internship Report. Study of high school female students' motivation for school sport in Guimarães

Abstract

The internship report is part of the 2nd year of the Masters degree in Teaching Physical Education in the Elementary and Secondary School in Minho University, during 2014/2015. It describes some of my experiences and concerns which are part of my learning process. Consequently, it supports my pedagogical training and allows me to reflect critically about my professional performance.

First, I present a personal and institutional framework in order to characterise my teaching practice and contextualize the physical environment of the school where I thought. Then, I detail all the stages of the organization and management of teaching and learning process to achieve a more effective teaching. In each stage, I describe and reflect about the educational intervention strategies which were used during my internship. Later, I refer all the activities I participated and/or organized for the school community.

Concerning to the professional and investigative development in physical education, I study and research about the motives that can lead the female high school students to join or not to the school sport activities. The sample consisted of 80 female high school students from Guimarães (40 practitioners and 40 non-practitioners). It was concluded that the most important reasons for joining the school sport are related to sport objectives, and for the youngsters is less important the statute. The most important reasons for non-adherence are related to the lack of time and the idea that sport don't bring you benefits is less valued.

Key-words: Curricular Internship; Physical Education; School sports; Motivation; Adhesion; not adhesion; Young.

Índice

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	V
Abstract.....	VII
1. Introdução.....	1
2. Intervenção Pedagógica no Processo Ensino-Aprendizagem.....	3
2.1. Enquadramento Pessoal.....	3
2.2. Enquadramento Institucional.....	4
3. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	7
3.1. Conceção.....	7
3.2. Planeamento.....	8
3.3. Realização.....	10
3.4. Avaliação.....	14
4. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	17
5. Área 3 – Desenvolvimento Profissional e Investigativo em Educação Física.....	21
5.1. Introdução.....	21
5.2. Revisão da Literatura.....	22
5.3. Objetivos.....	25
5.4. Metodologia.....	25
5.5. Apresentação dos resultados.....	28
5.6. Discussão dos resultados.....	32
5.7. Conclusões finais.....	34
6. Considerações Finais.....	35
7. Referências bibliográficas.....	37
8. Anexos.....	41

Índice de Tabelas

Tabela 1- Caraterização da amostra dos praticantes do desporto escolar	26
Tabela 2 - Modalidades praticadas no desporto escolar	26
Tabela 3 - Caraterização da amostra dos não praticantes de desporto escolar	26
Tabela 4 - Análise descritiva em função dos itens do qmad	28
Tabela 5 - Valor médio atribuído aos itens mais valorizados no qmad por idades	29
Tabela 6 - Valor médio atribuído aos itens menos valorizados no qmad por idades	29
Tabela 7 - Análise descritiva em função dos itens do imaad	30
Tabela 8 - Valor médio atribuído aos itens mais valorizados no imaad por idades	31
Tabela 9 - Valor médio atribuído aos itens menos valorizados no imaad por idades	31

Índice de Anexos

Anexo 1 - Planeamento anual de educação física.....	41
Anexo 2 - Roullement das instalações desportivas	42
Anexo 3 – Planeamento e calendarização do 1º período.....	43
Anexo 4 - Planificação da unidade didática	44
Anexo 5 - Plano de aula de voleibol.....	47
Anexo 6 - Inquéritos qmad e imaad.....	51

1. Introdução

O presente relatório de estágio insere-se no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada, do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade do Minho.

O Estágio Supervisionado é um instrumento indispensável, que proporciona aos alunos o contato com a realidade na qual os mesmos atuarão. Visa fortalecer a relação teoria e prática, baseado no princípio metodológico de que o desenvolvimento de competências profissionais implica utilizar conhecimentos adquiridos, quer na vida académica quer na vida profissional e pessoal. Neste sentido, o estágio constitui um importante instrumento de conhecimento e de integração do aluno na realidade social, económica e do trabalho na sua área profissional. (Rabelo, Melo, Gomes, Gomes, & Melo, 2013)

O documento que se segue, procura refletir e transmitir o meu percurso de aprendizagem e evolução, experiências vivenciadas, e conhecimentos e competências adquiridas essenciais para um desempenho futuro como professora de Educação Física.

O estágio realizou-se numa Escola Secundária, pertencente ao concelho de Guimarães, com uma turma do 12º ano, num período entre o mês de Setembro de 2014 e Junho de 2015.

A estrutura deste relatório começa com o enquadramento pessoal, onde retrata algumas das minhas vivências, de forma a caracterizar e contextualizar melhor a minha prática pedagógica. Seguidamente, o enquadramento institucional, onde são descritas informações relativas à escola, ao meio na qual está inserida, e à turma que lecionei. Posteriormente, abordarei as componentes essenciais do processo ensino-aprendizagem, desde a conceção, planeamento, realização e avaliação, fazendo parte assim do enquadramento pedagógico. De seguida, a participação e relação com a comunidade escolar, onde refiro a importância deste aspeto e menciono as atividades que tive oportunidade de vivenciar na escola. De seguida, o enquadramento científico, onde apresento o meu estudo sobre os motivos de adesão e não adesão ao desporto escolar. Para finalizar exponho as minhas considerações finais, onde faço um balanço e uma reflexão de todo o período de estágio, seguindo-se as referências bibliográfica e dos anexos.

2. Intervenção Pedagógica no Processo Ensino-Aprendizagem

2.1. Enquadramento Pessoal

Este ano letivo é sem dúvida o mais importante de todos no meu percurso académico. Depois de vários anos de formação, chegou a hora de pôr em prática e exercer a profissão que sempre sonhei, ser professora.

Sei que não será fácil nos próximos tempos conseguir emprego no ramo da educação, mas encaro todo meu trabalho e dedicação como uma recompensa. Não por aquilo que vou ganhar com isso, mas pelo que isso me tornou.

Planear, realizar e evoluir, foram as palavras-chave que usei para exprimir o meu período de estágio, e foram essas que realmente apliquei e senti. Planear as unidades didáticas, as aulas e as atividades enriqueceu os meus saberes, realizar e pôr em prática tudo o que planeie, aumentou e potencializou as minhas capacidades e métodos de ensino, e evoluir foi o que mais conseguia ao longo deste período.

Tendo o professor de educação física o importante papel de motivar os alunos para a prática de atividade física, no decorrer das minhas aulas tive sempre isso em consideração. Procurei estimular os alunos através de exercícios motivadores, mas ao mesmo tempo com progressões pedagógicas, sempre do simples para o mais complexo, a fim de aprenderem mais e melhor.

Ao longo deste ano, apliquei os conhecimentos adquiridos, quer durante a minha Licenciatura em Desporto e Lazer, quer neste Mestrado em Ensino da Educação Física, e acima de tudo aumentei e desenvolvi as minhas capacidades, sempre com o acompanhamento e orientação do professor supervisor e do professor cooperante, e claro com o apoio e partilha de ideias dos meus colegas de estágio. Sem dúvida que com a ajuda do professor cooperante, e com a cooperação e espírito de grupo com os meus colegas de estágio, que acompanharam todo o meu trabalho, enfrentei os meus medos e dificuldades, tornando-se num período muito gratificante.

Em todo este período, vivi momentos únicos, onde a amizade, a partilha e o diálogo estiveram sempre presentes. A escola, a comunidade escolar, e em especial a minha turma de intervenção, serão sempre lembradas pelo sentimento positivo que me proporcionaram.

2.2. Enquadramento Institucional

Caraterização do meio

A Escola Secundária fica situada na cidade de Guimarães, designada como “Cidade Berço”. Guimarães é sede de um município com 240,95 km² de área e 158 124 habitantes (2011), subdividido em 69 freguesias, sendo que a maioria da população reside na cidade e na sua zona periférica.

Guimarães, nos últimos anos, assistiu à construção de vários equipamentos desportivos, maioritariamente inseridos na Cidade Desportiva, como o Multiusos de Guimarães, Piscinas de Guimarães, Pista de atletismo Gémeos Castro (que servem maioritariamente a população da cidade) ou a pista de cicloturismo.

O clube mais importante e conhecido do concelho é o Vitória Sport Clube, sediado na cidade, que embora participe em mais modalidades, é conhecido especialmente pelo futebol.

Guimarães foi premiado nos últimos anos, sendo um no ano de 2012, como Capital Europeia da Cultura e o outro em 2013 intitulada de Cidade Europeia do Desporto.

Caraterização da escola

A escola foi criada em 1864, e no ano de 2013, as escolas do pré-escolar, 1^o, 2^o e 3^o ciclo do meio envolvente à escola secundária uniram-se, formando assim um agrupamento de escolas. Esta escola integra turmas de ensino secundário, desde o 10^o ao 12^o ano, perfazendo um total de 1665 alunos.

Relativamente ao corpo docente, a escola conta com cerca de 145 professores. O Subdepartamento de Educação Física é composto por 13 professores e 9 estagiários, seis dos quais provenientes da UM e três da FADEUP.

A escola apresenta boas condições para a prática de educação física. No que respeita a instalações desportivas, a escola dispõe de um campo exterior, no qual existe uma caixa de areia, um auditório e um pavilhão gimnodesportivo. A nível de recursos materiais, a escola dispõe de diversos equipamentos/ suportes para a prática de diversas modalidades.

Caraterização da turma

A turma de intervenção era do 12^º ano e inicialmente era composta por 30 alunos, sendo 2 do género masculino e 28 do género feminino. A partir do 2^º período a turma ficou reduzida a 29 alunos devido ao falecimento de um aluno. Relativamente à idade existiam 24 alunos com 17 anos, 4 com 18 anos e 1 com 19 anos. Todos os alunos residiam no concelho de Guimarães à exceção de um, que pertencia a Vila Nova de Famalicão. Grande parte da turma pretendia ingressar no ensino superior, embora ainda não soubessem qual o curso pretendido. A maioria da turma afirmava gostar da disciplina de educação física, tendo muita motivação para as aulas. No que toca ao desporto escolar, apenas 8 alunos afirmaram já ter praticado.

Nesta turma existiam dois alunos com atestado médico, que não faziam aulas práticas.

3. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Esta área tem como objetivo principal construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que garanta os saberes tidos como válidos no ensino da Educação Física e conduza o processo de educação e formação do aluno na aula com eficácia pedagógica. Engloba a conceção, planeamento, realização e a avaliação do processo pedagógico.

3.1. Conceção

Independente da área do conhecimento, todos os profissionais necessitam de ser multifuncionais e competentes. Atualmente, o professor necessita de se atualizar constantemente para atender às necessidades educacionais escolares. (Paim, Loro, & Tonetto, 2008).

Ao longo da vida, estamos sempre em constante mudança, aprofundando conhecimentos. O papel do professor passa também por essa mudança, em que o professor tem que se adaptar a novas realidades, potencializando tudo aquilo que já adquiriu.

O primeiro passo foi analisar os Programas de Educação Física, verificando quais os níveis e modalidades correspondem ao ano de lecionação. Em função disso, o professor pode preparar e organizar o processo de ensino, tendo sempre em consideração a turma e as condições da escola. Para todos os anos do ensino secundário, e tendo em conta os programas de educação física, o departamento de educação física delineou quais as modalidades que cada ano iria abordar.

Refiro também, que senti necessidade e curiosidade de analisar o projeto educativo da escola, pois através deste pude verificar quais os valores e ideias que a escola pretende inculcar na comunidade escolar.

No início do estágio, e de modo a ter um melhor conhecimento da escola e do meio envolvente, procedi à caracterização dos mesmos, a fim de perceber com que realidade me iria deparar.

De maneira a ter um conhecimento mais profundo e detalhado da turma, o núcleo de estágio elaborou uns inquéritos sócio biográficos para aplicar na turma, com o intuito de obter várias informações no que toca a dados biográficos, filiação e agregado familiar, percurso escolar e desportivo, e hábitos e estilo de vida. Através destas informações, foi possível um

planeamento e adequação das aulas à turma, evidenciando também outros aspetos pertinentes, como comportamentos a serem melhorados.

Na segunda aula, foi realizada a bateria de testes de condição física, a fim de verificar como estava a turma fisicamente e averiguar quem se encontrava ou não na zona saudável de aptidão física. Posto isto, procedi à análise dos resultados obtidos de cada aluno, e fiz um relatório individual, no qual constavam os resultados obtidos, os aspetos que deveriam ser melhorados e ainda um plano de treino, elaborado com base no que cada aluno precisava de melhorar, mas também para manter todos os outros aspetos bons, mantendo uma boa aptidão física.

3.2. Planeamento

O planeamento é uma ferramenta de grande importância na organização profissional, pois o profissional tem necessidades de conhecer e compreender a realidade para que consiga realizar intervenções com qualidade (Carvalho, Amorim, Cardoso, Silva, & Silva, 2011).

O planeamento é de extrema importância, visto que é através deste que se desenrola o processo de ensino-aprendizagem. Neste sentido, e partindo de uma sequência lógica, recorri a três fases de planificação: o planeamento anual, as planificações das unidades didáticas e os planos de aula. Esta sequência parte do geral para o mais específico, e cada tipo de planeamento teve um carácter flexível, na medida em que foi ajustado e reajustado de acordo com as necessidades da turma, e com os espaços e condições da escola. Realço que tive sempre presente o objetivo de adequar o processo de ensino-aprendizagem, face aos dados que iam sendo recolhidos em vários momentos.

O planeamento anual é o primeiro documento a ser elaborado. Para todos os anos de escolaridade, o departamento de educação física definiu esse planeamento, onde são discriminadas, quais as modalidades desenvolvidas ao longo do ano letivo.

No 12ºano, os alunos têm um regime de opção das modalidades a abordar ao longo do ano letivo, entre os quais Basquetebol, Futsal, Voleibol e Andebol, de forma a aperfeiçoarem as suas matérias de preferência, mas também que, no seu conjunto, essas atividades apresentem, globalmente, um efeito de elevação da aptidão física geral e desenvolvimento multilateral do aluno, nos diferentes modos de prática, operação cognitiva e de interação pessoal (Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos, 2001).

Na primeira aula, a turma ficou a conhecer o planeamento anual da disciplina de educação física (*anexo 1*), e sabendo que poderiam optar por dois desportos coletivos, procedeu-se à votação, para eleição dos mesmos. Foram eleitos como desportos coletivos a abordar o Voleibol e o Basquetebol. Assim sendo, e de acordo com o estabelecido pelo departamento e escolhido pelos alunos, no 1º período foi abordado o Voleibol, Dança e Atletismo, no 2º, Ginástica acrobática, Minitrampolim e Basquetebol, e no 3º período foi abordado orientação urbana, desportos de combate e a consolidação dos jogos coletivos Voleibol e Basquetebol. Saliento que ainda no 1º período foi aplicada uma bateria de testes do Fitnessgram.

A escola possui um sistema de rotação das turmas pelos espaços disponíveis para a prática das aulas de educação física, o “Roulement” (*anexo 2*). Após a consulta deste documento, e em reunião com o núcleo de estágio e o professor cooperante, definiu-se a planificação de cada período (*anexo 3*), identificando-se quantas aulas caberá a cada modalidade, de modo a serem realizadas nos locais mais apropriados.

Partindo disto, no 1º período foram abordadas 27 aulas de 90 minutos, no 2º período constaram 20 aulas e o 3º período foi organizado em 18 aulas. Isto perfaz um total de 65 aulas de blocos de 90 minutos, que foram lecionadas ao longo do ano letivo.

Assim, todas as aulas, foram planeadas de acordo com os aspetos anteriormente referidos, mas também de acordo com a unidade didática em questão, os conteúdos a abordar, os objetivos gerais e específicos e função didática.

Para a planificação de cada unidade didática, entendo que o uso da grelha de Vickers (Vickers, 1990) é a forma mais simples de planear a Unidade Didática, uma vez que é de rápida compreensão e apresenta os conteúdos abordados de forma lógica e sequencial, discriminando tudo o que será lecionado ao longo das aulas. (*anexo 4*).

Neste âmbito, para a planificação de cada unidade didática, procedi a uma prévia análise das matérias/modalidades em causa, aprofundando a sua história, regulamento, e principais gestos técnico-táticos. Posto isso, defini os objetivos gerais e específicos, e seleccionei o que iria então ser abordado. Um outro aspeto que não poderia faltar na planificação de cada unidade didática, era a avaliação.

Em função disso, e tendo por base os objetivos específicos para cada aula, foram elaborados os planos de aula. Em todos eles tentei incluir exercícios variados e dinâmicos, para que os alunos se sentissem motivados e desenvolvessem as habilidades motoras implícitas em cada modalidade. Os exercícios também eram definidos tendo em conta a prestação dos alunos

em cada aula, pois se os alunos ainda não se sentissem à vontade na execução correta em alguma ação técnica ou tática, voltava a incidir no mesmo aspecto na aula seguinte. Procurei sempre evoluir, inovando nos exercícios propostos para cada aula, face aos objetivos específicos, realizando progressões pedagógicas. Privilegiei planejar cada aula utilizando o método analítico, em que partia do simples para o mais complexo, pois tendo em conta o nível da turma, era necessário começar por exercitar aspectos mais básicos e essenciais das várias modalidades, para assim atingir os objetivos definidos.

Todas as aulas respeitavam uma estrutura dividida em três partes distintas: ativação geral (predispor o organismo para a parte fundamental), parte fundamental (desenvolvimento das diferentes habilidades motoras) e retorno à calma (alongamento e relaxamento dos músculos mais solicitados na aula). Refiro que tentava sempre planar uma ativação geral adequada à parte fundamental da aula, estimulando o desenvolvimento de várias habilidades. Dou como exemplo a modalidade de voleibol, em que o aquecimento era direcionado para a segunda parte da aula (*anexo 5*). É importante referir que, em anexo ao plano de aula, estava sempre presente uma reflexão da aula lecionada. Através desta reflexão, verificava quais os comportamentos dos alunos face aos exercícios propostos, quais as estratégias que melhor resultaram, ou quais aquelas que não resultaram bem. Tinha por base cada reflexão para a elaboração dos seguintes planos de aula.

Em suma, cada plano de aula atendeu à sequência de conteúdos delineados na planificação de cada unidade didática, mas não só. Cada plano era adaptado tendo em conta as progressões feitas pela turma em relação aos objetivos definidos.

Após cada aula, o núcleo de estágio reuniu sempre com o professor cooperante a fim de discutirmos ideias, partilharmos opiniões e refletir daquilo que poderia ser melhorado.

3.3. Realização

A realização corresponde à ação de pôr em prática tudo aquilo que foi adquirido e aprofundado durante a nossa formação. No entanto, existem diversas variáveis que interferem no processo de ensino-aprendizagem, sendo que o professor tem que se adaptar a cada uma delas: variáveis de presságio, de contexto, de processo, de produto e de programa.

As quatro dimensões do processo ensino-aprendizagem estão sempre presentes de forma simultânea em qualquer episódio de ensino: a Instrução, a Gestão, o Clima e a Disciplina.

(Siedentop, 1998). Ao longo do estágio, pude constatar que estas dimensões encontram-se sempre interligadas.

Desde logo, defini junto da turma de intervenção regras essenciais para que as aulas funcionassem bem, tais como: ser assíduo e pontual, respeitar os colegas e o professor e prestar atenção ao que é transmitido ou pedido. Com estas regras procurei minimizar os períodos de transição entre os exercícios, aumentando o tempo de empenho motor e ao mesmo tempo, promover um bom clima relacional. Outra regra que impus era que quem não fizesse aula prática, por motivo de doença, fizesse um relatório da aula e me entregasse no final da mesma. Isto fazia com que os alunos desenvolvessem as capacidades de análise e o domínio técnico-tático.

Pude constatar que os alunos eram obedientes e bem comportados, o que facilitou bastante a minha ligação a eles.

A instrução foi uma das áreas do processo ensino-aprendizagem à qual dediquei muito tempo de preparação e reflexão. Fazem parte desta, técnicas de intervenção pedagógica como: os feedbacks, a explicação das tarefas e as demonstrações.

Relativamente aos feedbacks pedagógicos, optei sempre por utilizar feedbacks individualizados, principalmente aos alunos com mais dificuldades, e feedbacks coletivos, direcionados a toda a turma, a fim de recordar os conteúdos já aprendidos e de corrigir erros gerais.

Privilegiei os feedbacks positivos e motivacionais, pois eram uma forma de incentivo para os alunos, proporcionando um melhor clima relacional e conseqüentemente um maior empenhamento motor.

Ainda no que concerne aos feedbacks, devo dizer que antes de explicar aos alunos aquilo que estavam a fazer bem ou mal, questionava-os várias vezes sobre as suas ações. Era uma boa forma de desenvolver as capacidades refletivas da turma.

No que diz respeito à explicação das tarefas, sempre tive imenso cuidado na transmissão das mesmas. Procurava sempre utilizar uma linguagem objetiva, clara e concisa, a fim de que a turma percebe-se o que era proposto, evitando muito tempo na explicação.

Outro aspeto importante na transmissão das tarefas é o posicionamento e a colocação de voz. Para isso, pedia sempre aos alunos que se juntassem e formassem uma meia-lua, sendo que eu ficava sempre de frente para eles e tinha sempre o cuidado de verificar que todos me visualizavam e ouviam.

No entanto, nem sempre os alunos entendiam tudo de imediato. Deparei-me várias vezes com exercícios que a turma não percebia o que era pedido, ou até exercícios que executavam de forma errada. Nesses momentos, parava o exercício e explicava novamente, pois achava preferível despende um pouco mais de tempo na explicação/demonstração, do que os alunos continuassem a cometer erros constantes.

Em relação à demonstração, foi um método de ensino que fazia parte de todas as aulas. A demonstração foi maioritariamente realizada pelos alunos. Utilizava os melhores alunos para demonstrar o que era pedido. Dou como exemplo na modalidade de Basquetebol, em que um aluno era jogador federado na modalidade e sabia executar muito bem os gestos técnicos. Por vezes, também optava por selecionar outros alunos, que embora não fossem perfeitos na execução de um determinado gesto. Isto porque, era uma forma de utilizar como modelo vários alunos, o que fazia com que não se desmotivassem por serem sempre os mesmos alunos a demonstrar, e por outro lado servia para questionar à turma sobre possíveis erros/dúvidas.

Outra dimensão englobada no processo de ensino-aprendizagem é a gestão. Na organização das atividades tive sempre a preocupação de aproveitar todo o espaço disponível, pois assim a turma tinha mais espaço para executar as tarefas, favorecendo a segurança, e além disso rentabilizava ao máximo o tempo disponível.

Houve sempre uma boa organização dos alunos. No início das aulas, definia as equipas/grupos de trabalho, e entregava os coletes. Tentava sempre equilibrar os grupos, incluindo alunos com mais dificuldades e alunos com mais capacidades na modalidade em questão.

O tempo na transição de tarefas era bem gerido, por exemplo: em praticamente todas as aulas, no fim do aquecimento, selecionava um aluno para realizar os alongamentos com a turma. Enquanto isso, eu preparava o material para os exercícios seguintes, referentes à parte fundamental da aula. Com isto, não existiam interrupções e os alunos estimulavam o espírito de liderança. Um outro aspeto que tinha sempre em consideração era o tempo de empenho motor, que está intimamente relacionado com o tempo das transições, acima referido. Penso que os exercícios que propunha para as aulas eram dinâmicos e ao mesmo tempo acessíveis ao ponto de transitar facilmente para os exercícios seguintes.

Ainda no âmbito das estratégias relativas à gestão das atividades, refiro que todas as atividades tinham uma sequência lógica, incluindo progressões metodológicas. Dou como exemplo, na modalidade de voleibol, que para exercitar e consolidar a técnica de remate

comecei com exercícios sem bola e posteriormente é que foi incluída a bola, ou seja as minhas aulas sempre foram planeadas e realizadas do simples para o mais complexo de acordo com o tema da aula (*anexo 4*). Claro está que o método de ensino utilizado e as tarefas eram adequadas aos objetivos específicos de cada exercício.

Para haver motivação e empenho por parte dos alunos, sei que é de extrema importância ter um bom clima de aula. Neste sentido, e sempre que era oportuno, dialogava com a turma, sobre percurso escolar, o que estava a correr bem e menos bem, como foi o fim de semana, etc. Acho que esta iniciativa trás benefícios, pois aumenta as relações com os alunos, proporcionando um bom clima entre todos. Também a fim de aumentar a motivação da turma para a prática desportiva, nas minhas aulas incluía uma componente lúdica e competitiva, e para potenciar ainda mais as aprendizagens, incluí várias vezes jogos condicionados, pois assim os alunos tinham que cumprir os objetivos dos exercícios, mas não se esqueciam de aplicar os gestos técnico-táticos que eram propostos.

No concerne à disciplina, esta é uma dimensão que está fortemente relacionada com as restantes: instrução, gestão e clima. O facto de ter estabelecido previamente algumas regras de conduta, originou, no geral, um bom comportamento da turma. Saliento apenas, que a turma não era muito pontual, o que dificultava o início da aula.

Em todas as aulas havia uma sequência lógica: ativação geral, parte fundamental e retorno à calma. Na primeira fase os alunos dispunham o organismo a nível articular e muscular, a parte fundamental era dedicada ao desenvolvimento das diferentes habilidades motoras para a modalidade referente, e no retorno à calma, é o momento que a turma alonga e relaxa os músculos mais solicitados na aula, servindo também para fazer um balanço da aula.

Relatando agora um pouco o meu papel fora das aulas, sinto que fui uma estagiária presente e trabalhadora. Para além das minhas aulas, assistia às aulas lecionadas pelos meus colegas, participava em todas as reuniões do núcleo de estágio com o professor cooperante, e participava nas atividades escolares. Realço que as observações feitas aos meus colegas e as posteriores reuniões, foram bastante enriquecedoras, na medida em que adquiri outros métodos pedagógicos, percebi o porquê de vários exercícios resultarem ou não com a turma, e aumentei o leque de progressões pedagógicas que se pode optar para a leção de determinada modalidade.

Para finalizar, refiro que forneci todos os períodos um apoio teórico de todas as modalidades abordadas, a fim de a turma potencializar o domínio cognitivo, e perceber melhor quais os critérios de êxito de cada modalidade.

3.4. Avaliação

Avaliar implica necessariamente analisar, averiguar, investigar, corrigir, modificar e melhorar. Ora, se uma palavra engloba vários conceitos, é por si só uma palavra complexa. Neste sentido, o ato de avaliar deve corresponder a toda essa complexidade, passando por todas as fases, pois é um processo sistemático de recolha de informação, orientado para a tomada de decisões. No ato de avaliar, não são só os alunos que são avaliados. O papel do professor também é avaliado, pois assim é possível analisar se a metodologia de ensino é adequada. Perante isso, posso dizer que se trata de um processo de auto-avaliação.

A auto-avaliação tem como principal objetivo a tomada de consciência do desempenho, levando a adotar e melhorar comportamentos, para assim proporcionar novas aprendizagens. Enquanto professora estagiária, afirmo que encarei este tipo de avaliação, como uma mais-valia, na medida em que pude aperfeiçoar bastante o meu desempenho, assim como uma melhor planificação das aulas e melhorar o acompanhamento dos alunos.

Também os alunos procederam a uma auto-avaliação no final de cada período, embora fossem refletindo várias vezes durante a aula as suas atitudes e comportamentos. Preenchiam uma ficha de auto-avaliação, entregue por mim, onde faziam uma análise de todo o percurso nos três domínios de avaliação: domínio sócio - afetivo, cognitivo e psicomotor.

A avaliação de cada temática abordada foi dividida em três momentos distintos, nomeadamente diagnóstica, servindo essencialmente para obter as informações necessárias sobre os conhecimentos, aptidões e competências dos alunos; formativa, onde esta avaliação decorre durante todo o ano letivo, servindo para avaliar a evolução dos alunos; por fim a sumativa, realizando-se na última aula, servindo esta para avaliar de forma formal todo o conhecimento adquirido pelos alunos ao longo de todas as aulas.

Segundo (Simões, Fernando, & Lopes, 2014), a avaliação diagnóstica faz um prognóstico sobre as capacidades dos alunos em relação a um novo conteúdo a ser abordado, identificando algumas características.

Relativamente à avaliação diagnóstica, todos os instrumentos utilizados para proceder a esta avaliação, foram elaborados por mim, a fim de avaliar a turma no início de cada unidade

didática, de forma a averiguar o nível em que os alunos se encontram, para assim programar os conteúdos que seriam lecionados e adequar os planos de aula às dificuldades sentidas inicialmente.

É importante realçar que embora as aulas de avaliação diagnóstica tivessem sido para diagnosticar a turma numa modalidade, estas foram planeadas com o intuito de transmitir e exercitar alguns conteúdos básicos, promovendo aprendizagens futuras. Dou como exemplo na unidade didática de Voleibol, em que na primeira aula, a aula dedicada à avaliação diagnóstica, os vários tipos de passe foram exercitados em grupos de dois elementos, ou seja, a turma começou a realizar exercícios simples, para posteriormente progredir na modalidade.

Na maioria das modalidades avaliadas, pude afirmar que a turma era muito homogénea, havendo poucas exceções de alunos que se encontravam num nível abaixo do que o esperado. Através dessa análise pude evidenciar quais os alunos que apresentavam mais dificuldades, ou seja, quais os alunos que necessitavam de um acompanhamento permanente e insistente.

A avaliação formativa contribui para melhor a aprendizagem, visto ter a finalidade de proporcionar informações acerca do desenvolvimento de um processo de ensino e aprendizagem. (Simões, Fernando, & Lopes, 2014)

Ao longo do período de estágio, a avaliação contínua esteve sempre presente. Esta integra-se à avaliação formativa nas atividades de ensino. Assim, no âmbito da avaliação formativa, pude retirar dados relativos aos conhecimentos dos alunos, assim como as suas evoluções. Em todas as aulas questionava, acerca daquilo que tinha sido abordado, não só no final da aula, mas também sempre que era revisto algum conteúdo. Deste modo, pude obter informações significantes acerca das progressões da turma. Resumindo, este tipo de avaliação é mais direcionado para fornecer feedback com o intuito de medir o impacto do processo contínuo do ensino.

É importante dizer que, também as reflexões feitas no final de cada aula, com o professor orientador e com os restantes colegas de estágio, e as reflexões escritas no final de cada plano de aula, serviam para avaliar tanto a evolução da turma, como a minha evolução. Através dessas reflexões constantes, pude adaptar e melhorar os meus métodos de ensino, de forma a contribuir para um melhor processo de ensino - aprendizagem.

Por último, a avaliação sumativa, que resulta de um balanço das aprendizagens e competências adquiridas no final de cada período. É normalmente uma avaliação pontual, pois

normalmente, acontece no final de uma unidade de ensino, sendo que visa determinar o grau de domínio de alguns objetivos previamente estabelecidos. (Simões, Fernando, & Lopes, 2014).

Para proceder à avaliação sumativa, realizada no fim de cada unidade didática, elaborei para cada uma delas, tendo em conta os objetivos estabelecidos, um documento que discriminava todos os conteúdos a serem avaliados. É importante referir que na aula de avaliação, eu já tinha esse mesmo documento semi-preenchido, através da análise feita através da avaliação formativa, completando e reajustando posteriormente o necessário aquando as observações efetuadas.

Relativamente aos procedimentos para efetuar a avaliação sumativa, esses variaram conforme a unidade didática abordada. Por exemplo, nas unidades didáticas de Voleibol e Basquetebol, a turma foi avaliada através de jogo reduzido, enquanto que na unidade didática de Dança e Ginástica Acrobática a turma foi avaliada através da apresentação de uma coreografia de grupo.

No final de cada período, e tendo em conta tudo o que foi avaliado e os respetivos critérios de avaliação, foi definida uma nota final para cada aluno. Para isso, baseei-me num documento elaborado pelo departamento de educação física, sendo que esse apresentava todos os critérios de avaliação, devidamente discriminados, para assim obter um resultado mais preciso de todo o trabalho desenvolvido de cada aluno. Realço que todo o trabalho realizado resultou de um processo de avaliação continua.

O Departamento de Educação Física e Desporto Escolar da escola, definiu os parâmetros de avaliação para a disciplina em três saberes respetivos a três domínios: o do “saber-fazer” (Domínio Psicomotor - 70%), o dos “saberes” (Domínio Cognitivo – 10%) e do “saber-estar” (Domínio sócio afetivo – 20%). Não é discriminado as atividades físicas e a aptidão física, assim como apresenta o Programa Nacional, pois as mesmas estão presentes na avaliação dos alunos mas no mesmo domínio, o saber fazer (psicomotor). Em suma, a avaliação revela-se pois, um fator fundamental do ato educativo. Sem a avaliação, nunca saberíamos se o caminho percorrido foi, ou não, corretamente escolhido ou sequer se o ensino deu origem a real aprendizagem.

4. Área 2 –Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Esta área tem como objetivo contribuir para a promoção do sucesso educativo, no reforço do papel do professor de Educação Física e da disciplina na escola e na comunidade, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora, assim como conhecer as componentes mais significativas que caracterizam a identidade da comunidade onde se insere a escola.

A integração na comunidade escolar, é sem dúvida, um aspeto importante, pois aumenta a relação entre todos os intervenientes do meio escolar, como docentes, discentes, técnicos operacionalizados e encarregados de educação. Neste sentido, para facilitar o processo de integração, o planeamento e a realização de atividades promovidas pela escola, e em especial pelo departamento de educação física, são uma mais-valia.

O departamento de educação física definiu um plano anual de atividades, onde são incluídas atividades destinadas ao grupo disciplinar de educação física e atividades para a comunidade escolar. A participação nestas atividades promove a cooperação e o espírito de grupo, o que se torna muito benéfico para criar e aumentar afinidades. Além disso, o plano anual dispõe de várias atividades, onde são abordadas modalidades menos comuns, o que também é bastante positivo, pois aumentamos e aprofundamos conhecimentos.

Estando eu inserida no núcleo de estágio da Universidade do Minho, em conjunto com os meus colegas, organizamos e desenvolvemos atividades para a comunidade escolar. Saliento em especial o Torneio de Voleibol Inter-turmas e a atividade XicOlimpíadas, pois foram as atividades nas quais o núcleo de estágio teve grande cargo e responsabilidade.

Ao longo do ano letivo também tive a oportunidade de participar em várias atividades, tais como: numa ação de formação de dança, dirigida por professoras da escola; numa atividade denominada “O Hip-Hop vem à escola”, dirigida para comunidade escolar; num torneio de Basquetebol, realizado na Universidade do Minho; num torneio de futsal, dirigido para alunos com necessidades educativas especiais, de todo o agrupamento.

Ainda dentro desta área, está integrada a relação e o acompanhamento com o diretor de turma.

Ao longo do estágio, procurei acompanhar o diretor de turma, observando-o em todas as suas funções. Como tal, presenciei várias reuniões, onde reparei atentamente o papel que este desempenha, assim como os cargos que possui. Também tive a oportunidade de aprender a

organizar um dossier de turma. É um documento bastante complexo, onde constam vários parâmetros acerca dos alunos.

4.1. Atividades desenvolvidas pelo Núcleo de Estágio

XicOlimpíadas

A atividade foi realizada no mês de Dezembro, na Pista Gémeos Castro em Guimarães e teve como principal objetivo a maior participação possível da comunidade escolar e a realização das diferentes disciplinas de Atletismo para os alunos.

Os alunos marcaram presença na escola, local onde seguiram viagem nas camionetas disponibilizadas pela escola para o local da atividade. Na primeira fase foram distribuídos os dorsais aos participantes de forma ficarem identificados, depois de todos os dorsais distribuídos, os prepararam-se para as provas e de seguida iniciaram-se as provas. As provas realizadas foram: corta mato; lançamento do peso, prova de velocidade e salto em comprimento.

No decorrer de todas as atividades, permaneci na prova de salto em comprimento, em que a minha função era registar os valores obtidos, assim como ordenar os participantes. Mesmo nos dias antes da atividade, colaborei na organização da mesma.

Todas as atividades decorreram muito bem, havendo grande empenho dos participantes e dedicação de docentes e auxiliares de ação educativa, para que tudo resultasse bem. Sinto que participei ativamente na atividade, tomando as minhas posições e exercendo as funções respetivas.

Torneio de Voleibol Inter-turmas

O torneio foi realizado no mês de Dezembro, no pavilhão gimnodesportivo da escola secundária, tendo iniciado pelas 10h e terminado às 17h. Teve como objetivo geral a realização de um torneio Inter-turmas da modalidade de Voleibol e como objetivos específicos promover a atividade física, a socialização, o espírito de equipa e a Inter-ajuda entre os participantes, criar e aumentar o gosto pela modalidade, e acima de tudo motivar os alunos para as aulas de Educação Física ao longo do ano. Participaram 31 equipas, cerca de 270 participantes.

Esta atividade foi organizada por 4 estudantes estagiários da Universidade do Minho, contando com a ajuda de alguns membros da associação de estudantes e professores de educação física da escola.

O regulamento do torneio continha as seguintes normas: Cada jogo tinha a duração de 15 minutos; os jogos iniciavam e terminavam todos ao mesmo tempo; as equipas teriam que ser obrigatoriamente mistas; a 1ª eliminatória e os ¼ finais decorreriam da parte da manhã, e as ½ finais e a final da parte da tarde; o quadro competitivo de equipas foi definido por anos de escolaridade; o pavilhão estava dividido em 3 campos de Voleibol (um para cada ano); no fim de apurar o vencedor de cada ano de escolaridade, competiam as 3 equipas entre si.

Para a realização do torneio foi necessário vários recursos materiais para a prática da modalidade, e relativamente a recursos humanos, foi necessário a presença de árbitros (3), juizes/cronometristas/marcadores (10), para preparação e arrumação (5).

A atividade decorreu muito bem, contou com a ajuda de várias pessoas voluntárias, e tinha muito público a assistir, estando as bancadas completamente lotadas. Toda a comunidade escolar estava muito entusiasmada.

4.2. Outras atividades

Ação de formação de Dança

Esta atividade foi dirigida por professoras da escola. Iniciou-se, com uma breve apresentação dos objetivos, salientando-se a importância da partilha de saberes disciplinares entre pares.

A parte prática iniciou-se pela apresentação da estrutura rítmica da música a adotar numa aula de Dança aeróbica e a respetiva contagem dos tempos e frases musicais. Posteriormente, deu-se a exploração dos skills básicos, às diferentes formas de conjugação e respetivas sequências coreográficas a adotar, salientando-se as opções bilaterais. Outros estilos de dança abordados foram as Danças sociais (Cha-cha-cha, merengue e samba de salão), tendo sido abordados os passos para o homem e para a mulher e os comandos que constam do programa, bem como as progressões pedagógicas e estratégias de motivação

Em todo o momento, houve um clima de entusiasmo, recetividade e entrega de todos os intervenientes.

“O Hip-Hop vem à escola”

Esta atividade foi dirigida para toda a comunidade escolar, sendo que foi ministrada por um professor de Hip-Hop convidado. Deu-se no pavilhão da escola secundária e contou com a presença de centenas de alunos. Foi um momento de grande diversão e descontração para os alunos, onde foi possível construir uma coreografia de hip-hop.

Torneio de Basquetebol

O torneio realizou-se em Braga, na Universidade do Minho, e contou com a presença de alunos de várias escolas do distrito. Integra-se no projeto de basquetebol 3x3, e é uma excelente forma de dinamizar a prática da modalidade e captar mais jovens para a sua prática. Todo o torneio decorreu muito bem, e foi mais uma atividade de grande dimensão que tive oportunidade de presenciar.

Torneio de Futsal para alunos com necessidades educativas especiais

Este torneio de futsal foi dirigido para alunos com necessidades educativas especiais, que frequentam as diferentes escolas do agrupamento. Nesta atividade fiquei responsável pelo registo das pontuações, por cronometrar o tempo e marcar a pontuação. Acho que estas atividades que envolvem diretamente os alunos com necessidades educativas especiais são bastante benéficas, na medida em que é uma excelente forma de integrar e proporcionar estes alunos momentos dinâmicos e motivadores. Todo o torneio correu muito bem.

5. Área 3 – Desenvolvimento Profissional e Investigativo em Educação Física

Motivação para o Desporto Escolar - estudo em alunas do ensino secundário, de uma escola do concelho de Guimarães.

5.1. Introdução

Faz parte integrante do desenvolvimento profissional e investigativo em Educação Física, inserido no estágio, do presente ano letivo, a realização de um projeto de investigação com a comunidade escolar.

O presente estudo teve como objetivo geral, investigar os motivos pelos quais os alunos do ensino secundário aderem ou não ao desporto escolar, e foi desenvolvido por mim e por outro professor estagiário, pertencente ao núcleo de estágio.

Após algumas reflexões e considerações, decidimos analisar os motivos para a prática do desporto escolar, segundo os géneros, sendo que eu fiquei responsável pelo género feminino.

A escolha do tema deste estudo recaiu sobre a motivação para o desporto escolar, devido à extrema necessidade de aumentar os índices de prática desportiva nos jovens. Estudos como este são um ponto de partida bastante vantajoso para solucionar estratégias, visando melhorias na organização e gestão da oferta desportiva.

O desporto escolar é uma vertente com maior transversalidade no sistema educativo, que desenvolve atividades desportivas de complemento curricular, intra e inter escolas, dirigidas aos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas. Integra dimensões como o ensino, o treino, a recreação e competição.

Este tem como missão proporcionar o acesso à prática desportiva regular de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso escolar dos alunos, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. (Programada do desporto escolar 2013-2017)

Tendo consciência do papel importante que a prática desportiva assume nos jovens, torna-se necessário verificar quais os motivos que os levam a aderir ou não ao desporto escolar oferecido pelas escolas.

Neste sentido, a amostra deste estudo foi constituída por 40 alunas que aderiram ao desporto escolar, e 40 alunas que não aderiram, sendo que todas as alunas pertencem ao 10^o, 11^o e 12^o ano de escolaridade de uma escola pública pertencente ao concelho de Guimarães.

5.2. Revisão da Literatura

Sendo o desporto um dos fenómenos sociais com maior impacto no nosso tempo e a sua prática, corretamente desenvolvida, torna-se um fator importante na valorização das pessoas e da sua qualidade de vida. A prática da educação física e do desporto consagrou-se, internacionalmente, como um direito fundamental, mas também como elementos essenciais da educação e da cultura no desenvolvimento de aptidões, da vontade e do auto controlo da pessoa, visando a sua inserção social e o pleno desenvolvimento das suas capacidades. (Viegas, Catalão, Ferreira, & Boto, 2009)

O desporto deve ser desenvolvido e integrado na vida escolar. Segundo o Regime Jurídico da Educação Física e Desporto Escolar, o acesso à educação, ao bem-estar físico e à saúde, através de uma prática desportiva orientada, é um direito que assiste a todos os portugueses, com especial incidência nos jovens em idade escolar.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de Fevereiro, entende-se por desporto escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.

Segundo Bento (1989) o Desporto Escolar “é o sector da vida escolar em que são criadas oportunidades para ação orientada e organizada, para atividades autónomas e espontâneas, para competições intra e inter escolas e fomento e desenvolvimento de talentos”.

Numa perspetiva de Gonçalves (2002), o Desporto Escolar deve ser entendido como uma atividade complemento curricular e como um instrumento de intervenção pedagógica do Sistema Educativo, mas de igual modo como uma zona de interface de contacto com o Sistema Desportivo.

O Desporto Escolar tem-se evidenciado cada vez mais como espaço de enriquecimento e valorização no panorama escolar. É uma excelente oportunidade para todos os discentes praticarem desporto. Este conquistou um espaço relevante na Escola e também no processo

educativo, pois para além de representar um espaço de prática desportiva de competição e de lazer, constitui também um elemento indispensável na educação para a cidadania dos jovens (Santos, 2009).

A direção geral da inovação e do desenvolvimento curricular (2013), elaborou o programa 2013-2017, no qual consta que a atividade desportiva desenvolvida ao nível do Desporto Escolar põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam: Responsabilidade; Espírito de equipa; Disciplina; Tolerância; Respeito. (Ministério da Educação, 2013).

Segundo o relatório do programa do desporto escolar de 2009-2012, os alunos que aumentaram a atividade física melhoraram nos indicadores de qualidade de vida, satisfação com a vida, auto-estima, afetos positivos, competência, autonomia, relacionamentos positivos e boas motivações. Pelo contrário, as raparigas e rapazes que reduziram a atividade física diminuíram os valores destes indicadores.

A descrição das razões que as populações apresentam para serem fisicamente ativas através do desporto e os seus motivos de participação é um começo bastante vantajoso para perceber a sua motivação e, em função desse conhecimento, organizar e diferenciar a oferta desportiva. (Januário, Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil, 2012).

Neste sentido, torna-se necessário perceber quais os motivos que levam os jovens a aderir ou não ao desporto escolar.

O conceito de motivação é utilizado no âmbito desportivo e educacional. É neste conceito que os professores e também os intervenientes desportivos encontram maneira de justificar resultados, comportamentos e estratégias utilizadas (Silvestre, 2013).

Dosil (2008, p.139) considera que a motivação no “desporto é um dos elementos principais do ponto de vista psicológico, pois explica a iniciação, a orientação, a manutenção e o abandono de uma atividade físico-desportiva”.

Numa perspetiva de Samulski (2002) a motivação constitui um conjunto de fatores que determinam a forma de atuar de cada um, através de um comportamento dirigido a um determinado objetivo. Neste sentido, os fatores pessoais e sociais favorecem a persistência ou o abandono de um comportamento.

A motivação pode estar relacionada às características individuais, podendo ser derivada de certas situações, determinado pelo ambiente ou situação, ou até da interação entre ambas - personalidade e fatores situacionais). (Andrade, Oliveira, Coelho, Keller, & Okazaki, 2006).

O termo motivação pode ser ainda classificado em motivação extrínseca e motivação intrínseca. Na motivação extrínseca a pessoa adere ou mantém-se numa atividade pelas recompensas extrínsecas fornecidas por outros. Já na motivação intrínseca, a pessoa adere ou mantém-se na atividade pelo próprio prazer que esta lhe proporciona, assim como a satisfação, o divertimento, a curiosidade e a mestria pessoal. (Carvalho, Soares, Monteiro, Vieira, & Gonçalves, 2013)

Perante o que se constata atualmente, a motivação dos alunos para a prática desportiva está associada a um conjunto de variáveis demográficas que a determinam.

Num estudo realizado por (Viegas, Catalão, Ferreira, & Boto, 2009), no qual a amostra foi constituída por 289 alunos, com idades compreendidas entre os 9 e os 19 anos, verificou-se que para o sexo feminino os motivos mais importantes para a prática de Desporto escolar, relacionam-se a objetivos desportivos e à orientação para o grupo, e os motivos menos importantes relacionam-se com o estatuto. Já os motivos mais importantes para a não prática de desporto escolar dizem respeito à falta de tempo, e os menos importantes relacionam-se com a aversão desportiva e à insatisfação. No mesmo estudo constata-se que os inquiridos, pertencentes ao ensino secundário, demonstram que os motivos para a prática de Desporto escolar relacionam-se a objetivos desportivos e os motivos para a não prática, à falta de tempo.

Também Costa (2012) estudou os motivos para a prática e não prática de Desporto escolar, em alunos com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, onde se verificou que para o sexo feminino, os motivos mais relevantes para a prática e não prática são os objetivos desportivos e a orientação para o grupo, e a falta de tempo, respetivamente.

Carvalho, Soares, Monteiro, Vieira, & Gonçalves (2013) também pesquisaram os motivos que levam à prática de Desporto escolar, utilizando uma amostra de 129 sujeitos, com idades entre os 12 e os 17 anos, tendo-se verificado que para os alunos do ensino secundário, os motivos mais relevantes são, para além da melhoria das capacidades técnicas, o divertimento e o fator da amizade. Por sua vez, o que menos motiva os alunos para praticar desporto escolar é a influência da família e amigos.

Por sua vez, (Januário, Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil, 2012) estudaram quais os motivos para a prática desportiva, numa amostra de 1016 alunos, com idades compreendidas

entre os 10 e os 20 anos, e verificaram que tanto para os alunos do ensino secundário, como também para os alunos do sexo feminino, os motivos mais importantes dizem respeito às novas aprendizagens, técnicas e ao fitness.

Num estudo realizado por Silvestre (2013), a amostra foi constituída por 132 alunos do ensino secundário, e constata-se que motivos relacionados à falta de tempo, são os motivos mais valorizados para a não prática desportiva, e os menos valorizados relacionam-se à aversão desportiva, quer em alunos do ensino secundário, como em alunos do sexo feminino. Também neste estudo verificou-se que 70% da amostra não pratica qualquer atividade desportiva extracurricular.

Em suma, o conhecimento da relação entre a prática desportiva e o conjunto das motivações dos praticantes, é um ponto de partida para que haja futuras mudanças neste campo, e consequentemente, um aumento da prática de atividade física escolar.

5.3. Objetivos

Gerais:

- Investigar e contribuir para uma melhor compreensão relativamente aos motivos que podem levar as alunas do ensino secundário a aderir ou não às atividades externas do Desporto Escolar.

Específicos:

- Identificar os motivos mais importantes e menos importantes para a adesão e para a não adesão ao desporto escolar;
- Verificar as diferenças existentes nos motivos mais valorizados e menos valorizados para a adesão e não adesão ao desporto escolar por idades.

5.4. Metodologia

Caraterização da amostra

Este estudo envolveu 80 alunos do sexo feminino, pertencentes ao ensino secundário, com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos.

Dos 80 participantes, n=40 aderiram ao desporto escolar e n=40 não aderiram ao desporto escolar.

Das 40 raparigas que aderiram ao Desporto Escolar, 25% frequentam o 10º ano, 17,5% o 11º ano e 57,5% frequentam o 12º ano.

Tabela 1- Caracterização da amostra dos praticantes do desporto escolar

			Idade			Total
			15 e 16 Anos	17 Anos	18 e 19 Anos	
Ano Curricular	10º Ano	n	9	0	1	10
		%	90,0%	0,0%	10,0%	100,0%
	11º Ano	n	3	4	0	7
		%	42,9%	57,1%	0,0%	100,0%
	12º Ano	n	0	12	11	23
		%	0,0%	52,2%	47,8%	100,0%
Total		n	12	16	12	40
		%	30,0%	40,0%	30,0%	100,0%

Através da análise da tabela 1, pode-se verificar que 30% das raparigas têm entre 15 e 16 anos, 40% têm 17 anos e 30% têm entre 18 e 19 anos. Averiguou-se ainda que 72,5% das praticantes de Desporto escolar não praticam qualquer atividade, e que 27,5% praticam atividades desportivas extracurriculares.

A tabela 2 evidencia que a modalidade com maior adesão foi o Voleibol (32,5%), e a modalidade com uma menor adesão foi o Corfebol (12,5%).

Tabela 2- Modalidades praticadas no Desporto escolar

	Frequência	Percentagem
Voleibol	13	32,5
Futsal	11	27,5
Dança	11	27,5
Corfebol	5	12,5
Total	40	100,0

A não adesão ao Desporto escolar envolveu também 40 raparigas, sendo que destas 27,5% frequentam o 10º ano, 27,5% o 11ºano e 45% frequentam o 12ºano.

Tabela 3- Caracterização da amostra dos não praticantes de Desporto Escolar

			Idade			Total
			15 e 16 Anos	17 Anos	18 e 19 Anos	
Ano curricular	10º Ano	n	11	0	0	11
		%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	11º Ano	n	6	5	0	11
		%	54,5%	45,5%	0,0%	100,0%
	12º Ano	n	0	13	5	18
		%	0,0%	72,2%	27,8%	100,0%
Total		n	17	18	5	40
		%	42,5%	45,0%	12,5%	100,0%

Analisando a tabela 3, verifica-se que 42,5% das não praticantes têm entre 15 e 16 anos, 45% 17 anos e 12,5% têm 18 ou mais anos.

Igualmente se apurou que 80% das não praticantes de Desporto Escolar não praticam qualquer atividade desportiva extracurricular e 20% praticam atividades extracurriculares.

Técnicas e instrumentos de recolha de dados

De forma a obter uma melhor resposta aos objetivos definidos, os instrumentos de recolha de dados utilizados centraram-se na aplicação de dois questionários (*anexo 6*) de carácter quantitativo, o QMAD (Questionário de motivação para as atividades desportivas) e o IMAAD (Inquérito de motivações para a ausência de atividades desportivas) tendo por finalidade determinar os motivos de adesão e não adesão desportiva.

QMAD foi traduzido e adaptado por (Frias & Serpa, 1991) do original Participation Motivation Questioner – PQM da autoria de Gill, Gross e Huddleston, de 1983. Este instrumento é constituído por 30 questões, e é precedido pela seguinte expressão: “Eu aderi ao desporto escolar por...”, sendo que as respostas dadas numa escala ordinal do tipo Likert com cinco alternativas de resposta (de “1” a “5”) entre “nada importante” a “totalmente importante”. O IMAAD, desenvolvido por Pereira e Vasconcelos-Raposo (1997), validado por Fernandes (2005) é composto por 35 questões, e é precedido pela afirmação “Eu não aderi ao desporto escolar por...”, sendo que as respostas dadas numa escala ordinal do tipo Likert com cinco alternativas de resposta (de “1” a “5”) entre “discordo totalmente” a “concordo totalmente”.

Procedimentos de aplicação

Para a aplicação dos questionários foi pedida autorização à direção da escola. Após a aprovação deste procedimento, os questionários foram entregues aos alunos para serem preenchidos, sendo solicitado que respondessem de forma sincera. Foi garantido o anonimato e a confidencialidade das respostas a todos os elementos que participaram no estudo. Os dois questionários, O QMAD ou o IMAAD foram distribuídos pelos alunos correspondentemente com a adesão ou não ao Desporto Escolar.

Os dados obtidos através do questionário foram lançados numa base de dados, o programa IBM SPSS Statistics, versão 22, onde se procedeu ao seu tratamento estatístico de acordo com os objetivos específicos delineados. Posteriormente, realizou-se a análise e discussão dos resultados.

5.5. Apresentação dos resultados

Neste ponto serão apresentados e analisados os resultados obtidos dos dois questionários aplicados. Para proceder à apresentação dos resultados, esta foi dividida em duas partes: a primeira direcionada aos resultados relativos ao QMAD (Estudo 1), e a segunda parte direcionada aos resultados relativos ao IMAAD (Estudo 2).

Estudo 1

Através da análise descritiva dos dados provenientes da tabela 4, é possível identificar o valor médio das respostas em cada um dos 30 itens, de acordo com a escala de importância do QMAD, variando de “1” – nada importante a “5” – totalmente importante.

Tabela 4 - Análise descritiva em função dos itens do QMAD

Itens do QMAD	Total (n=40)
	Média
1. Melhorar as capacidades técnicas	4,13
2. Estar com os amigos	3,55
3. Ganhar	3,40
4. Viajar	2,80
5. Descarregar energias	3,13
6. Manter a forma	3,73
7. Ter emoções fortes	3,03
8. Trabalhar em equipa	3,98
9. Influência da família ou de amigos	2,95
10. Aprender novas técnicas	3,88
11. Fazer novas amizades	3,45
12. Fazer algo em que se é bom	3,58
13. Libertar tensão	3,33
14. Receber prémios	2,80
15. Ter ação	3,50
16. Fazer exercício	3,98
17. Ter alguma coisa para fazer	2,95
18. Espírito de equipa	3,88
19. Pretexto para sair de casa	2,18
20. Entrar em competição	3,05
21. Ter a sensação de ser importante	2,30
22. Atingir um nível desportivo mais elevado	3,58
23. Ser conhecido	2,05
24. Estar em boa condição física	3,98
25. Ultrapassar desafio	3,45
26. Ser conhecido e ter prestígio	2,37
27. Divertimento	3,68
28. Prazer na utilização das instalações e material desportivo	2,95
29. Pertencer a um grupo	3,10
30. Influência do professor/treinador	3,15

De acordo com a tabela 4 constata-se que os principais motivos para a adesão ao desporto escolar são: “Melhorar as capacidades técnicas”, “Trabalhar em Equipa”, “Fazer exercício” e “Estar em boa condição física”.

Como motivos menos valorizados pelas inquiridas apontam-se: “Ser Conhecido”, “Pretexto para sair de casa”, “Ter sensação de ser importante” e “ Ser conhecido e ter prestígio”.

Depois de se descobrir quais os motivos mais importantes e os motivos menos importantes para a adesão ao desporto escolar, ambos foram agrupados, sendo calculado o valor médio atribuído a cada um deles por idades.

Tabela 5 - Valor médio atribuído aos itens mais valorizados no QMAD por idades

Itens mais valorizados no QMAD	Idade			
	15 e 16 anos (n=12)	17 anos (n=16)	18 e 19 anos (n=12)	Total (n=40)
	Média	Média	Média	Média
1. Melhorar as capacidades técnicas	4,17	3,94	4,33	4,13
8. Trabalhar em equipa	3,50	3,94	4,50	3,98
16. Fazer exercício	3,58	3,87	4,50	3,98
24. Estar em boa condição física	3,92	3,75	4,33	3,98

Como se pode verificar na tabela 5, dos itens mais valorizados no QMAD, as inquiridas com idades entre os 15 e os 17 anos atribuem uma maior importância ao item “Melhorar as capacidades técnicas” do que as inquiridas com 18 e 19 anos. Já estas, atribuem uma maior importância aos itens “Trabalhar em equipa” e “ Fazer exercício”.

Tabela 6- Valor médio atribuído aos itens menos valorizados no QMAD por idades

Itens menos valorizados no QMAD	Idade			
	15 e 16 anos (n=12)	17anos (n=16)	18 e 19 anos (n=12)	Total (n=40)
	Média	Média	Média	Média
23. Ser conhecido	2,50	2,06	1,58	2,05
19. Pretexto para sair de casa	2,50	2,13	1,92	2,18
21. Ter a sensação de ser importante	2,67	2,38	1,83	2,30
26. Ser conhecido e ter prestígio	2,50	2,31	2,33	2,37

Conforme se pode observar na tabela 6, dos itens menos valorizados no QMAD, todas as idades revelam uma menor importância ao item “Ser conhecido”.

Estudo 2

Para a apresentação dos resultados em relação às inquiridas que não aderiram ao Desporto Escolar, foram usados exatamente os mesmo procedimentos anteriores, para as inquiridas que aderiram.

Através da análise descritiva dos dados da tabela 7, é possível identificar o valor médio das respostas em cada um dos 35 itens, de acordo com a escala de importância do IMAAD, variando de "1" – discordo totalmente a "5" – Concordo totalmente.

Tabela 7 - Análise descritiva em função dos itens do IMAAD

Itens do IMAAD	Total (n=40)
	Média
1. Falta de interesse, de vontade	3,05
2. Falta de instalações Desportivas	2,15
3. Falta de tempo	4,23
4. Falta de treinador/professor	2,27
5. Falta de equipamento pessoal	1,95
6. Por motivos de saúde	1,68
7. Não gostam de desporto	2,27
8. Há pouca possibilidade de prática	2,40
9. Os pais não deixam/ não apoiam	1,63
10. Têm outras coisas para fazer	3,75
11. Falta de hábitos desportivos	2,78
12. O desporto é "aborrecido", "maçador" e "chato"	2,03
13. As instalações desportivas ficam longe	2,45
14. Há poucas pessoas interessadas	3,07
15. Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados	3,23
16. Por vergonha dos outros	2,08
17. Falta de jeito	2,85
18. As modalidades existentes não são as que mais gostam	2,98
19. Acham que não são bons a praticar desporto	2,78
20. Não gosto do treinador/professor	1,97
21. Não sabem jogar	2,65
22. Não gostam de se submeter a esforços físicos	2,40
23. Tem má condição física	2,63
24. Os amigos também não praticam	3,17
25. Falta de informação	2,53
26. Não querem mudar o seu "visual" (ficar magro, com músculos)	2,15
27. Por causa da idade	1,90
28. Têm medo ou receio de fazer mal	2,53
29. Têm medo de se aleijar	2,45
30. O desporto não traz benefícios	1,25
31. Por causa do seu "visual" (são gordos ou muito magros)	2,10
32. Por preguiça	3,42
33. Porque não se sentem bem a praticar/sentem-se rejeitados	2,27
34. Não gostam do conforto físico	2,22
35. Porque não gostam de estar em grupo	1,80

Através da tabela 7 constata-se que os principais motivos para a não adesão ao desporto escolar são: “Falta de tempo”, “Têm outras coisas para fazer”, “Por preguiça” e “Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados”.

Como motivos menos valorizados pelas inquiridas apontam-se: “O desporto não traz benefícios”, “Os pais não deixam/ não apoiam”, “Por motivos de saúde” e “Porque não gostam de estar em grupo”.

Posteriormente, foram usados exatamente os mesmos procedimentos anteriores, para as alunas que aderiram ao Desporto escolar. Depois de se descobrir quais os motivos mais importantes e os motivos menos importantes para a não adesão ao desporto escolar, ambos foram agrupados, sendo calculado o valor médio atribuído a cada um deles por idades.

Tabela 8 - Valor médio atribuído aos itens mais valorizados no IMAAD por idades

Itens mais valorizados no IMAAD	Idade			
	15 e 16 anos (n=17)	17 anos (n=18)	18 e 19 anos (n=5)	Total (n=40)
	Média	Média	Média	Média
3. Falta de tempo	4,24	4,22	4,20	4,23
10. Têm outras coisas para fazer	3,71	3,61	4,40	3,75
32. Por preguiça	3,59	3,28	3,40	3,42
15. Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados	3,41	3,06	3,20	3,23

Como se pode constatar na tabela 8, dos itens mais valorizados no IMAAD, as inquiridas com idades entre os 15 e os 17 anos atribuem uma maior importância ao item “Falta de Tempo” do que as inquiridas com 18 e 19 anos, que atribuem uma maior importância ao item “Têm outras coisas para fazer”.

Tabela 9- Valor médio atribuído aos itens menos valorizados no IMAAD por idades

Itens menos valorizados no IMAAD	Idade			
	15 e 16 anos (n=17)	17 anos (n=18)	18 e 19 anos (n=5)	Total (n=40)
	Média	Média	Média	Média
30. O desporto não traz benefícios	1,29	1,17	1,40	1,25
9. Os pais não deixam/não apoiam	1,76	1,39	2,00	1,63
6. Por motivos de saúde	1,53	1,56	2,60	1,68
36. Porque não gostam de estar em grupo	1,71	1,94	1,60	1,80

Ao analisar a tabela 9 verifica-se que todas as idades atribuem uma menor relevância ao item “O desporto não traz benefícios”.

5.6. Discussão dos resultados

Neste ponto são discutidos os resultados obtidos, de acordo com a bibliografia consultada, e tendo em conta os objetivos deste estudo. Para tal, seguir-se-á a mesma ordem utilizada na apresentação dos resultados.

Estudo 1

É importante começar por referir que das 40 alunas inquiridas que praticam desporto escolar, 72,5% não praticam qualquer atividade desportiva extracurricular, sendo que apenas 27,5% praticam. Uma possível explicação plausível para este resultado, é a crise financeira que muitas famílias ultrapassam, o que muitas vezes impossibilita os filhos de frequentarem alguma atividade extracurricular, optando estes por praticar alguma modalidade oferecida pela escola.

Os motivos mais valorizados para a adesão ao desporto escolar são: “*Melhorar as capacidades técnicas*”, “*Trabalhar em equipa*”, “*Fazer exercício*” e “*Estar em boa condição física*”. Estes resultados coincidem bastante com os resultados obtidos por vários autores como (Viegas, et al., 2009; Costa, J. 2012; Carvalho, et al., 2013; Januário, et al., 2012). Visto que estes motivos estão intimamente relacionados a objetivos desportivos, pode-se afirmar que os motivos que mais contribuem para a adesão ao desporto escolar são de cariz intrínseco.

Relativamente aos motivos menos valorizados para a adesão ao desporto escolar, estes são: “*Ser conhecido*”, “*Pretexto para sair de casa*”, “*Ter a sensação de ser importante*” e “*Ser conhecido e ter prestígio*”.

Estes resultados são concordantes com os resultados obtidos por (Viegas, et al., 2009), visto que este autor concluiu que era os motivos relacionados com o estatuto que menos motivam os jovens para a prática de desporto escolar. Assim sendo, pode-se afirmar que os motivos menos valorizados são de carácter extrínseco.

De acordo com todos os resultados obtidos, estes podem ser explicados pelo facto de na generalidade as raparigas darem bastante importância ao mantimento e melhoramento da performance, e ao cuidado com a imagem, tendo por isso necessidade de praticar atividades desportivas para adquirir um melhoramento das capacidades técnicas e para estar em boa condição física. O facto de as raparigas mais velhas atribuírem maior importância ao trabalho

em equipa e fazer exercício, provavelmente deve-se ao facto de que com o aumento da idade, as raparigas encaram o desporto como uma forma de lazer e descontração, sendo o trabalho em equipa mais estimulante para se fazer exercício físico.

Estudo 2

Igualmente como foi referido no estudo 1, é importante mencionar que neste estudo 2, das 40 alunas inquiridas que não aderiram ao desporto escolar, 80% afirma não praticar qualquer atividade desportiva extracurricular, sendo que apenas 20% praticam. Estes dados indicam a extrema necessidade de incutir nos dos jovens a importância da prática desportiva.

Os motivos mais valorizados para a não adesão ao desporto escolar são: *“Falta de tempo”, “Têm outras coisas para fazer”, “Por preguiça”* e *“Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados”*. Estes resultados vão de encontro ao que é referido por vários autores como: (Viegas, et al., 2009; Costa, J, 2012; Silvestre, R. 2013), uma vez que motivos relacionados à falta de tempo, são os mais valorizados. No entanto, da literatura analisada não foram condizentes todos os motivos. O motivo *“Por preguiça”* não foi encontrado como o mais valorizado.

Em relação aos motivos menos valorizados para a não adesão ao desporto escolar, estes são: *“O desporto não traz benefícios”, “Os pais não deixam/ não apoiam”, “Por motivos de saúde”* e *“Porque não gostam de estar em grupo”*. Estes motivos não coincidem com a literatura analisada, pois não se relacionam com a aversão desportiva, encontrada como motivo menos importante nos estudos de (Viegas, et al., 2009; Silvestre, R. 2013).

Perante os resultados alcançados uma explicação aceitável é o facto de muitos jovens ocuparem o seu tempo a dedicarem-se aos estudos. As inquiridas são alunas do ensino secundário, no qual realizam exames nacionais e pretendem alcançar boas médias para ingressar no ensino superior, sendo que necessitam de bastante tempo para tal. Por vezes, os horários também não são os mais adequados para os alunos, daí não aderirem ao desporto escolar.

O motivo *“Por preguiça”* revela que é por falta de vontade que não praticam Desporto escolar, sendo este um aspeto significativo, que deve ser alterado rapidamente.

Positivamente, constatou-se que o item *“O Desporto não traz benefícios”* é o menos valorizado para a não adesão ao desporto escolar, o que nos indica que as inquiridas têm consciência dos benefícios que o desporto proporciona.

5.7. Conclusões finais

Através deste trabalho de investigação foi possível verificar que existe um baixo índice de participação desportiva dos jovens, quer no Desporto Escolar, quer em atividades desportivas extracurriculares, o que é de facto um problema grave que deve rapidamente ser solucionado.

Face aos resultados obtidos, constata-se que os motivos mais importantes para a adesão ao Desporto escolar são “*Melhorar as capacidades técnicas*”, “*Trabalhar em Equipa*”, “*Fazer exercício*” e “*Estar em boa condição física*”, e os menos importantes “*Ser Conhecido*”, “*Pretexto para sair de casa*”, “*Ter sensação de ser importante*” e “*Ser conhecido e ter prestígio*”.

Os motivos mais importantes para a não adesão são “*Falta de tempo*”, “*Têm outras coisas para fazer*”, “*Por preguiça*” e “*Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados*”, e como motivos menos valorizados apontam-se: “*O desporto não traz benefícios*”, “*Os pais não deixam/ não apoiam*”, “*Por motivos de saúde*” e “*Porque não gostam de estar em grupo*”.

Todos estes resultados podem ser explicados através um conjunto de variáveis populacionais que determinam a motivação existente nos jovens.

É através destes estudos que aos poucos se vão descobrindo quais os motivos para uma escassa prática de atividade física, e em função disso remodelar a oferta desportiva nas escolas, diversificando as atividades desportivas, assim como adequar os horários disponíveis da melhor forma. É também fundamental solucionar maneiras de inculcar a prática desportiva no quotidiano dos jovens.

Em futuras investigações neste âmbito, recomenda-se que seja utilizada uma amostra maior e também com uma faixa etária mais abrangente.

6. Considerações Finais

O presente relatório de estágio teve como finalidade, demonstrar o meu percurso de aquisição, treino e desenvolvimento de competências que adquiri durante a realização do mesmo.

Ao elaborar este relatório, e ao contemplar todas as experiências vivenciadas durante o estágio, adquiri um novo conjunto de conhecimentos que contribuiu significativamente para a minha formação enquanto professora.

O desenvolvimento de capacidades criativas, reflexivas, críticas de acentuada componente interativa, foi instigado através da realização contínua e atualizada de um registo das experiências vividas mais marcantes, que determinou a aquisição e aperfeiçoamento de saberes, conhecimentos e competências que motivaram a minha prestação pessoal e profissional.

O meu empenho individual, todo o trabalho desenvolvido com o professor orientador e com os meus colegas de estágio, a transmissão e partilha de conhecimentos, preconizaram um percurso ascendente de aprendizagem.

É de salientar, que este estágio, tornou-se num grande desafio para mim, na medida em que me permitiu conciliar diversos conhecimentos das várias modalidades da Educação física, assim como adquirir métodos de ensino, e intensificar a minha prática pedagógica. Também a vertente de investigação, incorporada no estágio, se revelou bastante proveitosa, na medida em que averigui os motivos pelos quais os jovens aderem ou não ao desporto escolar, sendo um princípio muito útil para redefinir estratégias que visam aumentar a prática desportiva. Considero que de um modo geral, todos os objectivos inicialmente delineados foram alcançados.

A caminhada durante este estágio, nem sempre foi deveras fácil, visto que foram surgindo algumas dificuldades e obstáculos, mas que foram colmatadas e encaradas como algo construtivo para o meu crescimento pessoal e profissional.

Posso concluir que com este estágio adquiri uma preparação para o que irei deparar futuramente. Sei que não será fácil, pelo menos para já, exercer a profissão de professora, mas considero todo este período muito enriquecedor e produtivo para toda a minha vida. Observo em mim, uma evolução enorme, e finalmente posso dizer que “estou pronta para voar”.

7. Referências bibliográficas

- Andrade, C., Oliveira, S., Coelho, R., Keller, B., & Okazaki, F. (2006). A influência do tempo de prática na motivação intrínseca de atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Obtido em 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd96/motivac.htm>
- Bento, J. (1989). *Para uma formação desportivo-corporal na Escola*. Lisboa: Edição Livros Horizonte.
- Carvalho, A., Amorim, J., Cardoso, L., Silva, R., & Silva, S. (2011). O ato de planejar e a importância do planeamento. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Obtido em Janeiro de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd156/o-ato-de-planejar-na-educacao-fisica.htm>
- Carvalho, A., Soares, J., Monteiro, R., Vieira, S., & Gonçalves, F. (2013). Motivos que levam à prática de desporto escolar. *Revista da Sociedade Científica de pedagogia do Desporto, Volume 1, Nº2*, pp. 243-252.
- Costa, J. (2012). *Motivação para o desporto escolar – estudo em alunos do 3º ciclo de escolaridade do concelho de Guimarães*. Dissertação de Mestrado. Instituto Superior da Maia, Portugal.
- Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de Fevereiro, secção II, *artigo 5.º do Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto*. Obtido em Novembro de 2014, em: <http://www.dre.pt/pdf1sdip/1991/02/047a00/09400946.pdf>
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill. 2ª ed., pp. 139-165.
- Fernandes, H.M. (2005). Análise fatorial confirmatória do IMAAD numa população adulta. *Psychologica*, 38, 307-320.

- Frias, J., & Serpa, S. (1991). Factores de motivação para a actividade gímnica no quadro da ginástica geral, ginástica de manutenção e ginástica de representação. *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva*, 1, pp. 169-179.
- Gill, D., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, pp. 1-14.
- Gonçalves, C. (2002). Dossier Desporto Escolar: Parte I; *Revista Horizonte*, Vol. XVII – n.º 102, pp. 1-3.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, vol. 8, n. 4, pp. 38-51.
- Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário (2001). *Programa de Educação Física, 10.º/11.º/12.º anos*. Cursos científicos-humanísticos e cursos tecnológicos.
- Ministério da Educação (2013). *Programa do Desporto Escolar (2013/2017)*.:DGDIC. Lisboa. Obtido em Novembro de 2014: <http://www.dgicd.min-edu.pt/index.php?s=noticias¬icia=693>
- Ministério da Educação (2013). *Relatório do programa do Desporto Escolar (2009-2012)*: DGDIC. Lisboa. Obtido em Novembro de 2014: http://www.desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/0619_RELATORIO_DE_2009_2013.pdf
- Paim, M., Loro, A., & Tonetto, G. (2008). A formação contínua dos professores de Educação Física Escolar. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Obtido em Janeiro de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd119/a-formacao-continua-dos-professores-de-educacao-fisica-escolar.htm>
- Pereira, J. & Vasconcelos-Raposo, J. (1997). *As motivações e a prática desportiva: Análise descritiva, factorial e comparativa dos motivos e factores motivacionais para a*

participação e não participação desportiva de jovens do concelho de Baião. Dissertação de mestrado. FCDEF - Universidade do Porto, Portugal.

- Rabelo, R., Melo, D., Gomes, M., Gomes, F., & Melo, M. (2013). La pasantía supervisada en Educación Física: un momento de aprendizaje en la construcción del conocimiento del estudiante. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Obtido em: Dezembro de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd177/estagio-supervisionado-em-educacao-fisica.htm>
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. Brasil: Editora Manole.
- Santos, J. (2009). *Atributos da qualidade da competição desportiva escolar: estudo comparativo entre as percepções dos praticantes e respetivos encarregados de educação*. Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira, Portugal.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la educación física*. Barcelona: INDE.
- Silvestre, R. (2013). *Motivos da Não Prática Desportiva em Alunos da Escola Básica e Secundária Dr. José Leite de Vasconcelos de Tarouca*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal.
- Simões, J., Fernando, C., & Lopes, H. (2014). Problemáticas da Educação Física I. In H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves, & A. Correia, *Avaliar em Educação Física – A Necessidade de um Quadro Conceptual* (p. 17). Funchal: Universidade da Madeira.
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Viegas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (15 de 10 de 2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. *Psicologia.pt - O portal dos psicólogos*. Obtido em Outubro de 2014, em : <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0495.pdf>.

8. Anexos

Anexo 1 - Planeamento anual de educação física

Planificação Anual de Educação Física

SECUNDÁRIO

	10º Ano	11º Ano	12º Ano
1º Período	Voleibol Atletismo (resistência) Ginástica Artística	1º Desporto Coletivo Atletismo (resistência) Ginástica Artística/ Aparelhos	1º Desporto Coletivo Atletismo (resistência) Dança (opções de turma)
2º Período	Futsal Badminton Dança (Expressão corporal e Aeróbica)	2º Desporto Coletivo Corfebol Ginástica Acrobática	2º Desporto Coletivo Ginástica Acrobática/ Minitrampolim... (opção)
3º Período	Basquetebol Corfebol Ginástica Acrobática (iniciação)	1º e 2º Desporto Coletivo (consolidação) Dança (Cha-cha-cha / Merengue) Badminton	1º e 2º Desportos Coletivos (consolidação) Desportos combate Orientação Urbana (opção)

Anexo 2 - Roulement das instalações desportivas


ANO LETIVO 2014 / 2015 - 1º PERÍODO

HORA	TURMA	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA							
		SET	OUT	NOV	DEZ	SET	OUT	NOV	DEZ	SET	OUT	NOV	DEZ	SET	OUT	NOV	DEZ	SET	OUT	NOV	DEZ				
8.25/9.55	12 LH1	AE	AE	AE	AE	12 CT1	AE	AE	AE	AE	11 LH1	AE	AE	AE	AE	12 AV1	AE	AE	AE	AE	11 LH2	AE	AE	AE	AE
	11 CT5	AE	AE	AE	AE	12 CT6	AE	AE	AE	AE	10 CT4	AE	AE	AE	AE	10 AV2	AE	AE	AE	AE	12 CT3	AE	AE	AE	AE
	12 CT9	AE	AE	AE	AE	12 LH2	AE	AE	AE	AE	12 TSE	AE	AE	AE	AE	12 LH4	AE	AE	AE	AE	12 LH2	AE	AE	AE	AE
	12 CT10	AE	AE	AE	AE	11 CSE1	AE	AE	AE	AE	10 TSI	AE	AE	AE	AE	11 AV2	AE	AE	AE	AE	11 CT3	AE	AE	AE	AE
10.10/11.40	12 CT4	AE	AE	AE	AE	12 LH3	AE	AE	AE	AE	EX	AE	AE	AE	AE	10 AV1	AE	AE	AE	AE	EX	AE	AE	AE	AE
	11 LH1	AE	AE	AE	AE	12 CSE2	AE	AE	AE	AE	11 LH3	AE	AE	AE	AE	12 CT6	AE	AE	AE	AE	11 LH3	AE	AE	AE	AE
	12 CT8	AE	AE	AE	AE	12 LH4	AE	AE	AE	AE	12 CT9	AE	AE	AE	AE	12 CT7	AE	AE	AE	AE	10 CSE1	AE	AE	AE	AE
	10 AY1	AE	AE	AE	AE	10 CT2	AE	AE	AE	AE	12 CT10	AE	AE	AE	AE	12 CT1	AE	AE	AE	AE	10 CT3	AE	AE	AE	AE
11.50/13.25	10 CSE	AE	AE	AE	AE	11 LH4	AE	AE	AE	AE	12 CT4	AE	AE	AE	AE	11 LH4	AE	AE	AE	AE	12 CT11	AE	AE	AE	AE
	11 CT7	AE	AE	AE	AE	12 CT11	AE	AE	AE	AE	12 CT3	AE	AE	AE	AE	11 CT6	AE	AE	AE	AE	11 CT7	AE	AE	AE	AE
	12 CT7	AE	AE	AE	AE	12 AV1	AE	AE	AE	AE	12 CSE1	AE	AE	AE	AE	12 CSE2	AE	AE	AE	AE	12 CSE1	AE	AE	AE	AE
						11 CSE2	AE	AE	AE	AE	10 CT3	AE	AE	AE	AE	12 LH1	AE	AE	AE	AE	10 CT2	AE	AE	AE	AE
13.40/15.10	10 LH3	AE	AE	AE	AE	10 CSE1	AE	AE	AE	AE	10 CT8	AE	AE	AE	AE	10 LH4	AE	AE	AE	AE	10 LH3	AE	AE	AE	AE
						10 CT1	AE	AE	AE	AE															
15.20/16.50	10 LH4	AE	AE	AE	AE	11 LH2	AE	AE	AE	AE	9 VOC	AE	AE	AE	AE	11 TMC	AE	AE	AE	AE	10 CT4	AE	AE	AE	AE
	11 CT4	AE	AE	AE	AE	11 CT1	AE	AE	AE	AE	10 LH2	AE	AE	AE	AE	11 CT4	AE	AE	AE	AE	11 CT1	AE	AE	AE	AE
	11 AV2	AE	AE	AE	AE	11 CT6	AE	AE	AE	AE	10 CT5	AE	AE	AE	AE	10 LH1	AE	AE	AE	AE	10 CT7	AE	AE	AE	AE
	10 CT8	AE	AE	AE	AE	10 CT7	AE	AE	AE	AE						12 TEA	AE	AE	AE	AE	11 AV1	AE	AE	AE	AE
17.00/18.30	11 CT2	AE	AE	AE	AE	11 AV1	AE	AE	AE	AE						10 CSE2	AE	AE	AE	AE					
	10 CT5	AE	AE	AE	AE	10 TMC	AE	AE	AE	AE															
	10 LH1	AE	AE	AE	AE	11 TCM	AE	AE	AE	AE						10 CT1	AE	AE	AE	AE	11 TEA	AE	AE	AE	AE
	11 TDS	AE	AE	AE	AE	12 TDS	AE	AE	AE	AE						10 TQA	AE	AE	AE	AE	10 TEC	AE	AE	AE	AE
	10 LH2	AE	AE	AE	AE											12 TIE	AE	AE	AE	AE	10 CT6	AE	AE	AE	AE
10 AV2	AE	AE	AE	AE																					
9 VOC	AE	AE	AE	AE																					

Anexo 3 – Planeamento e Calendarização do 1º Período

Planificação 1º Período - 12º CT1						
Nº de aulas	Unidade Didática	Nº de aulas da U.D.	Data	Conteúdos	Capacidades Físicas (Condicionais e Coordenativas)	Cultura Desportiva
1	Apresentação	1	16-09-2014	Regulamento interno da disciplina de Ed. Física Planificação anual da Educação Física Critérios de avaliação	<p>Capacidades Físicas (Condicionais e Coordenativas)</p> <p>Força</p> <p>Posicionamento</p> <p>Flexibilidade</p> <p>Agilidade</p> <p>Resistência</p> <p>Velocidade</p> <p>Destreza</p> <p>Diferenciação cinestésica</p> <p>Equilíbrio</p>	<p>Conhecer as referências históricas das diferentes atividades desportivas</p> <p>Conhecer as regras, as técnicas, a organização e métodos de participação nas diferentes atividades físicas e desportivas</p> <p>Compreender a atividade física e desportiva como um aspeto importante da cultura desportiva e da saúde</p> <p>Compreender e aplicar o conceito de estilo de vida saudável ao longo da vida</p> <p>Saber aplicar os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física</p> <p>Identificar e aplicar as regras de higiene e segurança na prática de atividades físicas e desportivas</p>
2	Fitnessgram	1	18-09-2014	Realização de uma bateria de testes do Fitnessgram		
3	Voleibol	1/16	30-09-2014	Posição Base		
4		2/16	02-10-2014	Deslocamentos		
5		3/16	07-10-2014	Passe de frente		
6		4/16	09-10-2014	Passe de costas		
7		5/16	14-10-2014	Manchete		
8		6/16	16-10-2014	Serviço por baixo		
9		7/16	04-11-2014	Serviço por cima		
10		8/16	06-11-2014	Remate		
11		9/16	11-11-2014	Bloco		
12		10/16	13-11-2014	Amorti		
13		11/16	18-11-2014	Atitude pré-dinâmica		
14		12/16	20-11-2014	Construção do ataque (3 toques)		
15		13/16	02-12-2014	Proteção ao ataque Proteção ao bloco		
16		14/16	04-12-2014	Defesa e receção		
17		15/16	09-12-2014	Jogo reduzido/ Condicionado		
18	15/16	11-12-2014	Regras			
19	Atletismo (Resistência)	1/4	23-09-2014			
20		2/4	25-09-2014	Técnica de corrida		
21		3/4	28-10-2014	Resistência aeróbia		
22		4/4	30-10-2014			
23	Dança	1/4	21-10-2014	Ensaios coreográficos dos diferentes estilos de dança		
24		2/4	23-10-2014			
25		3/4	25-11-2014			
26		4/4	27-11-2014			
27	Avaliação	1	16-12-2014	Conteúdos abordados durante o período		

Anexo 4– Planificação da Unidade Didática

Planificação da Unidade Didática	
	Matéria: Voleibol
	Local: Escola Secundária
	Temporalização: Num período de 15 de Setembro a 16 de Dezembro – total de 16 Aulas, com duração de 90' cada.
Contexto: Alunos do ensino secundário - 12ºano - 30 alunos	
Recursos Humanos: Alunos, Funcionários (apoiam na organização e gestão dos espaço/materiais), Professor Estagiário e Professor cooperante.	
Recursos Materiais: apito, rede, bolas de voleibol, sinalizadores.	
Objetivo Geral	
Os alunos cooperam entre si, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis à vantagem das suas equipas, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas. Analisam as suas prestações e a dos companheiros, dando indicações e sugestões que favoreçam a sua melhoria, aceitando as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.	
Objetivos Específicos	
Os alunos realizam com correção e oportunidade no jogo Posição Base, Deslocamentos, Passe de frente, de costas, manchete, Serviço por baixo e por cima, Remate, Bloco, Amorti. Assuem uma posição tática ofensiva e defensiva com oportunidade em jogo.	
Avaliação: Domínio Psico-Motor; Domínio cognitivo; Domínio Sócio Afetivo.	
Função Didática: Avaliação diagnóstica; Transmissão; Exercitação; Consolidação; Avaliação sumativa	

Nº Aula	Data	Função didática	Estruturação dos Conteúdos	Objetivo Especifico	Avaliação
1	30/09/2014	Avaliação de carater diagnóstica	Sequência de exercícios a pares utilizando várias ações técnico-táticas; jogo reduzido 4x4.	Avaliar e diagnosticar o nível da turma no voleibol. Exercitar as ações técnico-táticas da modalidade.	Diagnóstica
2	02/10/2014	Transmissão/Exercitação	Sequência de exercícios a pares, utilizando o passe de frente, a manchete e o serviço por baixo; jogo reduzido 2x2.	Transmitir e exercitar a posição base, os deslocamentos, o passe de frente, a manchete e o serviço por baixo.	Formativa
3	07/10/2014	Transmissão/Exercitação	Sequência de exercícios a pares, utilizando o passe de frente, a manchete e o serviço por baixo; exercício 3 a 3, utilizando o passe de costas; jogo reduzido 3x3.	Exercitar o passe de frente, a manchete e o serviço por baixo. Transmitir e exercitar o passe de costas.	Formativa

4	09/10/2014	Transmissão/Exercitação	Sequência de exercícios a pares, utilizando o passe de frente e de costas a manchete e o serviço por baixo e por cima; jogo reduzido 3x3.	Exercitar o passe de frente e de costas, a manchete e o serviço por baixo. Transmitir e exercitar o serviço por cima.	Formativa
5	14/10/2014	Transmissão/Exercitação	Sequência de exercícios a pares, utilizando o passe de frente e de costas a manchete e o serviço por baixo e por cima; jogo reduzido 3x3.	Transmitir e exercitar todos os gestos técnicos aprendidos. Aplicar em situação de jogo reduzido/condicionado.	Formativa
6	16/10/2014	Transmissão/Exercitação	Sequência de exercícios a pares, utilizando o passe de frente e de costas a manchete e o serviço por baixo e por cima; jogo reduzido 3x3.	Transmitir e exercitar todos os gestos técnicos aprendidos. Aplicar em situação de jogo reduzido/condicionado.	Formativa
7	04/11/2014	Transmissão/Exercitação	Sequência de exercícios a pares, utilizando o passe de frente e de costas a manchete e o serviço por baixo e por cima; jogo reduzido 3x3.	Transmitir e exercitar a técnica de remate.	Formativa
8	06/11/2014	Atividade escolar: as Nicolinas.			
9	11/11/2014	Transmissão/Exercitação	Sequência de exercícios a pares, utilizando o passe de frente e de costas a manchete e o serviço por baixo e por cima; exercitação do remate; jogo reduzido 3x3.	Transmitir e exercitar a técnica de remate. Exercitação de todos os conteúdos abordados anteriormente.	Formativa
10	13/11/2014	Atividade escolar. O hip-hop vem à escola			
11	18/11/2014	Exercitação	Deslocamentos, posição fundamental, remate e bloco. Sequência de exercícios a pares utilizando o remate; jogo reduzido 3x3; alongamentos.	Exercitação de todos os conteúdos abordados anteriormente.	Formativa
12	20/11/2014	Transmissão/Exercitação	Deslocamentos, posição fundamental, remate e bloco. Sequência de exercícios a pares utilizando o remate e o bloco; jogo reduzido 3x3; alongamentos.	Transmitir e exercitar o bloco. Exercitação de todos os conteúdos abordados anteriormente.	Formativa
13	25/11/2014	Exercitação	Jogo reduzido 4x4	Consolidar todos os gestos técnicos e táticos do voleibol.	Formativa


14	04/11/2014	Consolidação	Jogo reduzido 4x4	Consolidar todos os gestos técnicos e táticos do voleibol.	Formativa
15	09/11/2014	Consolidação	Jogo reduzido 4x4	Consolidar todos os gestos técnicos e táticos do voleibol.	Formativa
16	11/12/2014	Avaliação Sumativa	Todos os conteúdos aprendidos ao longo da unidade didática.	Avaliar o nível final da turma nos conteúdos aprendidos.	Sumativa



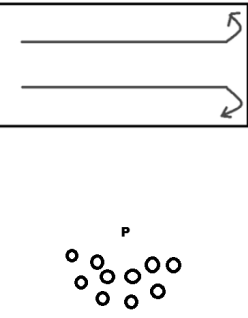
Grelha de Vickers

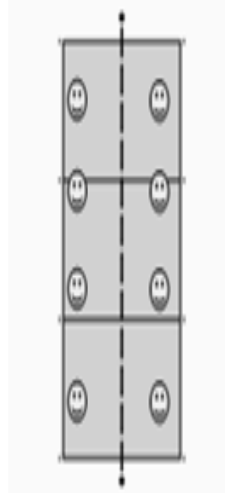
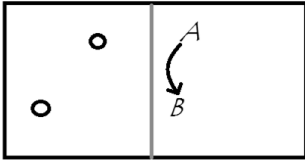
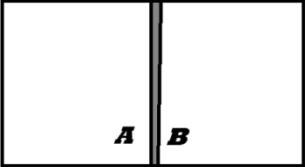
Conteúdos		Programação das aulas																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Técnica	Posição Base	AD								E	E								
	Deslocamentos		T/E																
	Passe de frente				T/E														
	Passe de costas					T/E	E	E	E	E									
	Manchete										E								
	Serviço por baixo			T/E															
	Serviço por cima																		
	Remate										T/E								
	Bloco											T/E		E	E	E	C	C	AS
	Amorti												T/E						
Tática Ofensiva	Atitude pré-dinâmica									E									
	Construção do ataque (3 toques)			T/E		E	E	E	E	E									
	Proteção ao ataque				T/E						T/E								
Tática Defensiva	Atitude pré-dinâmica									E									
	Defesa e recepção			T/E		E	E	E	E	E									
	Proteção ao bloco										E								
Jogo Reduzido/Condicionado		T/E	T/E	E	E	E	E	E	E	E									
Regras	Estes fatores serão desenvolvidos ao longo de todas as aulas através de metodologias de questionamento e aplicação em contextos formais de aula.																		

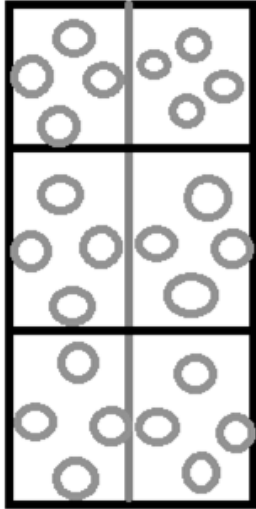
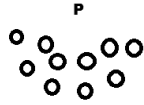
Anexo 5 - Plano de aula de Voleibol

Plano da aula – Nº19 – (11 de 16)

	Unidade Didática: Voleibol	Conteúdos: Ativação geral; Deslocamentos, posição fundamental, remate e bloco.	Período: 1º	Data: 18/11/2014
	Nº da aula da U.D.: 11	Sequência de exercícios em grupos de 2, utilizando o remate; Jogo Reduzido 3x3; Alongamentos.	Ano: 12º	Turma: CT1
	Função Didática: Transmissão/Exercitação	Material: Sinalizadores, apito, bolas de voleibol, rede.	Hora: 8:25min	Duração: 90min. (70min. tempo útil)
	Local : Espaço 3		Nº de alunos: 30	

Objetivo Geral: Exercitação de todos os conteúdos abordados anteriormente.							
Parte		Conteúdo	Objetivos específicos	Organização didáctica / metodológica dos exercícios	Estratégia	F. D.	Critérios de êxito
Inicial	5'	- Chamada; - Instrução inicial.	- Registrar a assiduidade e a pontualidade;	- Os alunos em meia-lua á frente do professor.			- Ser pontual e assíduo; - Estar atento.
	20'	- Ativação geral, e mobilização articular; -Deslocamentos, posição fundamental, remate e bloco. - Alongamentos.	- Predispor o organismo para a aula, tanto a nível cardíaco como articular e muscular;	Corrida, skippings (baixo, médio,alto), mobilização articular. Junto da rede e em corrida, realizar: posição fundamental; -corrida em zigzag (tocar nos cones); -posição de manchete; -remate sem bola; -bloco. Alongamentos no final da sequência.		Transmissão / Exercitação	- Os alunos são capazes de executar todos os exercícios a uma intensidade moderada, de forma a aumentar a temperatura corporal; -os alunos esforçam-se na realização dos exercícios.

Fundamental	20'	<p>- Sequência de exercícios em grupos de 2, utilizando o remate.</p> <p>- Exercícios de iniciação ao remate.</p>	Transmitir e exercitar o remate.	<p>A turma reúne-se em meia-lua e prestam atenção à transmissão do gesto técnico-remate</p> <p>1º Realizar o remate sem bola.</p> <p>2º Aluno A está a segurar a bola acima dos olhos e à frente da cabeça e o aluno B, realiza movimento de remate (sem chamada e depois com chamada).</p> <p>3º Aluno A lança para B, que efetua remate para o campo adversário.</p>	  	Transmissão / Exercitação	<p>Os alunos estão atentos às explicações do professor e tiram eventuais dúvidas;</p> <p>Passê:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola tocada acima da cabeça e à frente dos olhos. - Realiza passe com trajetórias altas. - Flete e estende braços e pernas. - Tocar a bola só com os dedos e não com a palma das mãos. <p>Manchete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flete as pernas. - Braços estendidos. - Bola tocada nos antebraços. - Realiza manchete em posição baixa. <p>Passê de Costas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fletir os braços e pernas para contactar a bola e estender para enviar. - Contactar a bola acima da cabeça com as mãos orientadas para o teto, arqueando as costas. - estender ligeiramente o tronco, assim como a cabeça de modo a seguir a bola. <p>Serviço por baixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corpo ligeiramente inclinado para a frente - Pé do lado contrário à mão que serve, à frente do outro pé - Braço que serve, tipo pêndulo - Zona de contacto, palma da mão. <p>Serviço por cima:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corpo de forma equilibrada, com o pé contrário à mão que serve avançado; - Lançar bola ao ar, para cima e para a frente da mão que bate;
-------------	-----	---	----------------------------------	--	--	---------------------------	--

	20'	-Jogo Reduzido 4x4	- Aplicar todas as ações técnicas anteriormente exercitadas, em situação de jogo reduzido;	Os alunos irão realizar jogo reduzido 4x4. O objetivo é dar 3 toques (serviço, passe e ataque/colocação).		-Exercitação	-Fletir o braço que vai bater a bola seguido da extensão do cotovelo (mão aberta); -bater a bola à frente e acima do nível da cabeça, mantendo o braço estendido. Remate: -dois a três passos de balanço; -salto na vertical, com elevação dos MS; -Saltar junto da rede sem a tocar; -após o remate, amortecer o impacto, com flexão dos joelhos. Jogo: - Utilizar deslocamentos - Realizar corretamente o passe, manchete e serviço por baixo e e por cima, o passe de costas e o remate. - Realizar 3 toques por equipa - Fazer a bola tocar no solo do campo do adversário e impedir que contacte o solo do seu próprio campo.
Retorno à calma	5'	- Retorno à calma e alongamentos; - Balanço da aula.	- Alongar os músculos mais solicitados durante a aula; - Esclarecer dúvidas acerca dos conteúdos abordados na aula.	- Os alunos estão distribuídos em meia-lua à volta do professor, realizando alongamentos. - No final, são questionados sobre possíveis dúvidas e por fim esclarecidos dos conteúdos a abordar na próxima aula.		Transmissão / Exercitação	- Posturas corretas; - Estar atento e em silêncio; - Esclarecer dúvidas

Reflexão

Considerações Gerais	A aula começou 15 minutos mais tarde do que o previsto, devido ao atraso de alguns alunos. Esta aula foi mais uma vez dedicada, especialmente, à execução do remate.
Comportamentos e dificuldades dos alunos	Alguns alunos chegaram atrasados à aula, o que fez com que se atrasa-se um pouco a aula. Apesar da turma ainda revelar várias dificuldades na execução do remate, já se verificam bastantes melhorias.
Estratégias que melhor resultaram e menos resultaram	Os alunos após a realização das progressões pedagógicas de remate já percebem como se executa o gesto técnico. No entanto, é necessário os feedbacks contínuos de modo a corrigir e melhorar falhas técnicas.
Alterações ao plano de aula	Não houve alterações no plano de aula.
Avaliação qualitativa da aula	Avalio a minha aula com um bom.

Questionário (QMAD)

Para o término do Mestrado de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, pretendo elaborar um estudo sobre a “Motivação para o Desporto Escolar”.

Com este questionário pretendo determinar os motivos que podem levar os alunos a aderir ou não aderir ao desporto escolar.

O questionário é anónimo, não há respostas verdadeiras ou falsas, as respostas são confidenciais e ninguém terá acesso a elas, com a exceção do investigador.

Parte I

1. Género: M F
2. Idade: _____ Anos
3. Ano Curricular: 10^º 11^º 12^º
4. Escalão: _____
5. Modalidade praticada: _____
6. Praticas algum desporto fora da escola? Sim Não
7. Qual/quais a(s) modalidades(s) praticada(s)? _____

Parte II

De seguida, partindo da afirmação abaixo indicada, assiná-la na tabela com “X” a resposta que mais se adequa com a sua opinião.

EU ADERI AO DESPORTO ESCOLAR PARA...

	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Totalmente importante
1. Melhorar as capacidades técnicas	1	2	3	4	5
2. Estar com os amigos	1	2	3	4	5
3. Ganhar	1	2	3	4	5
4. Viajar	1	2	3	4	5
5. Descarregar energias	1	2	3	4	5
6. Manter a forma	1	2	3	4	5
7. Ter emoções fortes	1	2	3	4	5
8. Trabalhar em equipa	1	2	3	4	5
9. Influência da família ou de outros amigos	1	2	3	4	5
10. Aprender novas técnicas	1	2	3	4	5
11. Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	1	2	3	4	5
13. Libertar tensão	1	2	3	4	5
14. Receber prémios	1	2	3	4	5
15. Ter ação	1	2	3	4	5
16. Fazer exercício	1	2	3	4	5
17. Ter alguma coisa para fazer	1	2	3	4	5
18. Espírito de equipa	1	2	3	4	5
19. Pretexto para sair de casa	1	2	3	4	5
20. Entrar em competição	1	2	3	4	5
21. Ter a sensação de ser importante	1	2	3	4	5
22. Atingir um nível desportivo mais elevado	1	2	3	4	5
23. Ser Conhecido	1	2	3	4	5
24. Estar em boa condição física	1	2	3	4	5
25. Ultrapassar desafio	1	2	3	4	5
26. Ser reconhecido e ter prestígio	1	2	3	4	5
27. Divertimento	1	2	3	4	5
28. Prazer na utilização das instalações e material desportivo	1	2	3	4	5
29. Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5
30. Influência do professor/ Treinador	1	2	3	4	5

Obrigado pela colaboração!

Questionário (IMAAD)

Para o término do Mestrado de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, pretendo elaborar um estudo sobre a “Motivação para o Desporto Escolar”.

Com este questionário pretendo determinar os motivos que podem levar os alunos a aderir ou não aderir ao desporto escolar.

O questionário é anónimo, não há respostas verdadeiras ou falsas, as respostas são confidenciais e ninguém terá acesso a elas, com a exceção do investigador.

Parte I

1. Género: M F
2. Idade: _____ Anos
3. Ano Curricular: 10^º 11^º 12^º
4. Praticas algum desporto fora da escola? Sim Não
5. Qual/quais a(s) modalidades(s) praticada(s)? _____

Parte II

De seguida, partindo da afirmação abaixo indicada, assiná-la na tabela com “X” a resposta que mais se adequa com a sua opinião.

EU NÃO ADERI AO DESPORTO ESCOLAR POR...

	Discordo Totalmente	Discordo	Indiferente	Concordo	Concordo Totalmente
1. Falta de interesse, de vontade	1	2	3	4	5
2. Falta de instalações desportivas	1	2	3	4	5
3. Falta de tempo	1	2	3	4	5
4. Falta de treinador/professor	1	2	3	4	5
5. Falta de equipamento pessoal	1	2	3	4	5
6. Por motivos de saúde	1	2	3	4	5
7. Não gostam de desporto	1	2	3	4	5
8. Há poucas possibilidades de prática	1	2	3	4	5
9. Os pais não deixam / não apoiam a prática	1	2	3	4	5
10. Têm outras coisas para fazer	1	2	3	4	5
11. Falta de hábitos desportivos	1	2	3	4	5
12. O desporto é "aborrecido", "maçador" e "chato"	1	2	3	4	5
13. As instalações desportivas ficam longe	1	2	3	4	5
14. Há poucas pessoas interessadas	1	2	3	4	5
15. Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados	1	2	3	4	5
16. Por vergonha dos outros	1	2	3	4	5
17. Falta de jeito	1	2	3	4	5
18. As modalidades existentes não são as que mais gostam	1	2	3	4	5
19. Acham que não são bons a praticar desporto	1	2	3	4	5
20. Não gosto do treinador/professor	1	2	3	4	5
21. Não sabem jogar	1	2	3	4	5
22. Não gostam de se submeter ao esforço físico	1	2	3	4	5
23. Tem má condição física	1	2	3	4	5
24. Os amigos também não praticam	1	2	3	4	5
25. Falta de informação	1	2	3	4	5
26. Não querem mudar o seu "visual" (ficar magro, com músculos)	1	2	3	4	5
27. Por causa da idade	1	2	3	4	5
28. Têm medo ou receio de fazer mal	1	2	3	4	5
29. Têm medo de se aleijar	1	2	3	4	5
30. O desporto não traz benefícios	1	2	3	4	5
31. Por causa do seu "visual" (se são gordos ou muito magros)	1	2	3	4	5
32. Por preguiça	1	2	3	4	5
33. Porque não se sentem bem a praticar / sentem-se rejeitados	1	2	3	4	5
34. Não gostam do confronto físico	1	2	3	4	5
35. Porque não gostam de estar em grupo	1	2	3	4	5

Obrigado pela colaboração!