



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Paulo José Freitas da Costa

Motivação para o Desporto Escolar
- estudo em alunos do 2º e 3º ciclo
de escolaridade numa Escola Básica
do concelho de Fafe



Universidade do Minho

Instituto de Educação

Paulo José Freitas da Costa

**Motivação para o Desporto Escolar
- estudo em alunos do 2º e 3º ciclo
de escolaridade numa Escola Básica
do concelho de Fafe**

Relatório de estágio apresentado
com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino
de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

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

Declaração

Nome: Paulo José Freitas Da Costa

Correio eletrónico: Paul_ac83@hotmail.com

Número do Cartão de Cidadão: 12618239

Título do Relatório: Relatório de Estágio. Motivação para o Desporto Escolar- estudo em alunos do 2º e 3º ciclo de escolaridade numa Escola Básica do concelho de Fafe.

Orientador: Professor Doutor António Camilo Teles Nascimento Cunha

Ano de Conclusão: 2015

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

É autorizada a reprodução integral deste relatório de estágio apenas para efeitos de investigação, mediante declaração escrita do interessado, que a tal se compromete.

Universidade do Minho, ___ / ___ / 2015

Assinatura:

Agradecimentos

Na conclusão deste trabalho quero agradecer a todas as pessoas que colaboraram comigo no sentido de tornar este projeto exequível.

Ao meu **companheiro de estágio**, Gilberto Costa, pela partilha de ideias, conhecimentos e pela ajuda e amizade prestada ao longo do ano letivo e respetivo mestrado.

A **professora cooperante**, Professora Sara Alexandra Araújo e núcleo de educação física da escola pelas sugestões, partilha de experiências e de conhecimentos, colaboração e disponibilidade, que em muito contribuiu para me tornar um profissional mais confiante, competente e capaz.

O **professor orientador**, Professor Doutor António Camilo Teles Nascimento Cunha, por todo o apoio, ânimo e disponibilidade demonstrada, algo que se revelou fundamental para a concretização de todo este processo.

A minha **família**, em especial, aos meus pais, Alvarina e José, e aos meus amigos pessoais, colegas de curso e colegas de profissão, por toda a ajuda e apoio que me têm dado ao longo destes anos.

Resumo

Motivação para o Desporto Escolar- estudo em alunos do 2º e 3º ciclo de escolaridade numa Escola Básica do concelho de Fafe.

O presente Relatório de Estágio enquadrado no curso de mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade do Minho, referente ao ano letivo de 2014 / 2015. Pretendo com este relatório narrar e retratar de forma crítica sobre o meu estágio executado numa escola básica no concelho de Fafe, a lecionar a disciplina de Educação Física a uma turma do 8º ano de escolaridade, as minhas experiências, a minha progresso ao longo do ano, as tarefas desenvolvidas por mim e pelo núcleo de estágio. Irei apresentar as fases que antecedem ao ato de ensinar, como todos os tipos de planeamento e as análises de documentação. A metodologia abordada para lecionar as aulas e formas de avaliação irão ser apresentadas, bem como, uma reflexão pessoal acerca do papel e competências do professor na área da Educação física, no contexto escolar e educativo. De seguida, abordarei as relações com a comunidade escolar, tais como as diversas atividades organizadas e promovidas, e as atividades em que participei e ajudei na organização. Para concluir o relatório é feito uma apresentação de um estudo de investigação desenvolvido por mim, que terá como tema Motivação para o Desporto Escolar- estudo em alunos do 2º e 3º ciclo de escolaridade numa Escola Básica do concelho de Fafe, que engloba 40 elementos do género masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos. Foram aplicados como instrumentos o Questionário de Motivação para as atividades desportivas – QMAD versão traduzida e adaptada (Frias & Serpa, 1991) da versão original Participation Motivation Questioner – PMQ (Gill, Gross & Huddleston, 1983) e o inquérito de Motivações para a Ausência de Atividades Desportivas – IMAAD, desenvolvido por Pereira e Vasconcelos Raposo (1997) validado por Fernandes (2005). Na parte final do estudo são apresentados os resultados da investigação realizada por mim.

Palavras-chave: ESTÁGIO; DESPORTO ESCOLAR; MOTIVAÇÃO; ADESÃO; NÃO ADESÃO.

Abstract

Motivation for Sport Escolar- study students of the 2nd and 3rd cycle of schooling in Primary School Fafe County.

This Training Report framed the Master's degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education of the University of Minho, referring to the school year 2014 / 2015. I intend to this report narrating and portraying critically about my run stage a primary school in the municipality of Fafe, to teach the discipline of Physical Education a class of 8th grade, my experiences, my progress throughout the year, the tasks developed by me and the training group. I will present the steps leading to the act of teaching, as all kinds of planning and documentation analysis. The methodology addressed to teach classes and forms of evaluation will be presented as well as a personal reflection about the role and responsibilities of the teacher in the field of physical education in school and educational context. It then looks up the relationship with the school community, such as the various organized and promoted activities, and the activities in which I participated and helped in the organization. To complete the report is made a presentation of a research study by me, whose theme will be motivation for Sport Escolar-students study in the 2nd and 3rd cycle of schooling in Primary School Fafe municipality, which includes 40 elements males, aged 11 to 15 years. They were applied as instruments Motivation Questionnaire for sports activities - QMAD version translated and adapted (Frias & Serpa, 1991) of the original version Participation Motivation Questioner - PMQ (Gill, Gross & Huddleston, 1983) and the investigation Motivations for Absence of Sports Activities - Imaad developed by Pereira and Vasconcelos Raposo (1997) validated by Fernandes (2005). In the final part of the study presents the results of research conducted by me.

Keywords: STAGE; SCHOOL SPORTS; MOTIVATION; MEMBERSHIP; NO MEMBERSHIP.

Índice Geral

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
Abstract.....	V
Índice Geral.....	VI
Índice de Tabelas.....	VIII
Índice de Quadros.....	VIII
Índice de Anexos.....	IX
Abreviaturas.....	X
1.Introdução.....	11
2.Enquadramento.....	13
2.1 Enquadramento pessoal.....	13
2.2 Enquadramento institucional.....	13
2.2.1 Caraterização do meio.....	13
2.2.2 Caraterização da escola.....	14
2.3 Descrição da turma.....	14
3.Enquadramento Pedagógico.....	15
3.1 Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	15
3.1.1 Conceção.....	15
3.1.2 Planeamento.....	16
3.1.3 Realização.....	17
3.1.4 Avaliação do ensino.....	18
3.2.Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade.....	19
3.2.1Atividades organizadas pelo núcleo de estágio.....	19
3.2.2Atividades organizadas.....	20
3.2.3Outras atividades.....	21
4. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento profissional.....	23
4.1 Introdução.....	23
4.2 Enquadramento teórico.....	24
4.2.1 Conceito Desporto escolar.....	24
4.2.2 Motivação na adesão à atividade física.....	25
4.3 Objetivo.....	26

5. Metodologia.....	26
5.1 Instrumento.....	26
5.2 Amostra.....	27
5.2.1 Caraterização amostra.....	27
5.3 Análise dos Resultados.....	28
6. Discussão dos resultados.....	34
7. Conclusões.....	35
8. Conclusões finais.....	36
9. Referências Bibliográficas.....	37
10. Anexos.....	39

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caraterização da amostra (QMAD).....	27
Tabela 2 - Caraterização da amostra (IMAAD).....	27

Índice de Quadros

Quadro 1 - Análise descritiva em função dos itens do (QMAD).....	28
Quadro 2 - Análise descritiva das variáveis Dependentes (QMAD).....	29
Quadro 3 - Análise comparativa da variável dependente (QMAD) em função da idade.....	29
Quadro 4 - Análise comparativa da variável dependente (QMAD) em função do ano de escolaridade.....	30
Quadro 5 - Análise descritiva em função dos itens do (IMAAD).....	31
Quadro 6 -Análise comparativa da variável dependente (IMAAD).....	32
Quadro 7- Análise comparativa da variável dependente (IMAAD) em função da idade.....	33
Quadro 8 - Análise comparativa da variável dependente (IMAAD) em função ao ano de escolaridade.....	33

Índice de Anexos

Anexo I - Questionários investigação.....	39
Anexo II - Plano curricular Anual.....	43
Anexo III - Plano aula (Basquetebol).....	45
Anexo IV – Calendário Escolar.....	47

Abreviaturas

EF - Educação Física.

QMAD - Questionário de Motivação para as atividades desportivas.

IMAAD - Motivações para a Ausência de Atividades Desportivas.

EB - Escola Básica.

UD - Unidade Didática.

1.Introdução

"Não vos aconselho o trabalho, mas a luta. Não vos aconselho a paz, mas a vitória! Seja o vosso trabalho uma luta! Seja a vossa paz uma vitória!"

(Friedrich Wilhelm Nietzsche)

Esta citação acima transcrita, retrata de uma forma sucinta o que deve ser a nossa postura perante a vida. Na perspetiva de professor estagiário, penso que esta afirmação faz todo o sentido e reflete a forma como o estágio deve ser encarado.

Este Relatório de Estágio enquadra-se no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada, integrada no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho. Pretendo descrever de uma forma clara o meu trajeto enquanto professor estagiário, abrangendo o planeamento de estágio nas várias vertentes, pessoal, institucional, pedagógica e científica.

O Estágio Pedagógico decorreu numa Escola Básica na cidade de Fafe, no ano letivo 2014/2015, com uma turma do 8º ano de escolaridade, sob a orientação de uma Professora cooperante da escola e supervisão de um Professor da instituição da Universidade do Minho.

O percurso pedagógico consistiu em desafiar, as minhas capacidades postas à prova em cada aula, um maior número de experiências e como tal, onde se certificou maior enriquecimento profissional e pessoal. Ao longo do estágio foi também desenvolvido um projeto de investigação tendo como objetivo principal a análise da Motivação para o Desporto Escolar numa Escola Básica.

Este trajeto distinguiu-se por distintas fases, que aqui serão exibidas sobre a forma de capítulos e subcapítulos, estruturados numa pesquisa bibliográfica enquanto processo de reflexão.

Na parte inicial, é exibida uma fundamentação teórica no âmbito do enquadramento pessoal, sendo ainda mostrado aspetos descritivos pertencentes à turma de intervenção e ao processo educativo.

Na área 1 consiste na fundamentação teórica para a assimilação do processo ensino/aprendizagem, são definidos e explicados os quatro itens de intervenção pedagógica: conceção, planeamento, realização e avaliação.

Na área 2, relaciona-se uma pronúncia entre a comunidade escolar e a escola, sob o ponto de vista das atividades organizadas, assim como a experiência vivida nesta função.

Na área 3, aplica-se uma investigação e desenvolvimento profissional, onde é apresentado um conteúdo do contexto teórico e entendimento do objeto de estudo, sendo definidos e apresentados os conceitos mais relevantes.

Foi bastante motivador para minha pessoa transmitir aos meus alunos alguns dos conhecimentos que foram obtidos durante os anos de formação, onde aprendi bastante com eles, uma vez, que o processo de ensino-aprendizagem é recíproco.

2-Enquadramento

2.1 Enquadramento Pessoal

As minhas expectativas em relação ao presente ano letivo não podiam ser maiores, pois este era o momento que ansiava desde que iniciei o curso de Educação Física e Desporto há quatro anos atrás.

Ao longo deste ano, pretendi colocar em prática todos os ensinamentos obtidos, tentei potencializar as minhas aptidões e ao mesmo tempo, diminuir as lacunas, sabendo que era uma oportunidade única de adquirir experiência de uma forma orientada e acompanhada. Para isso, contei com a ajuda de um supervisor da instituição da universidade do Minho, e de uma professora orientadora cooperante da instituição, e também do meu colega de estágio que teve um papel fundamental na minha formação.

No decorrer deste ano letivo, o trabalho em grupo foi essencial. Desta forma, tive um proveito de um grupo de estágio coeso, com uma boa conexão de amizade que nos permitiu compartilhar e debater qualquer tipo de ideias sem que houve-se desentendimentos. A orientar todo o nosso trabalho esteve a Professora cooperante, uma pessoa com experiência na área do ensino da Educação Física, que na minha perspetiva foi crucial e importante “pilar” no início da formação da minha carreira de docente. Para além disso, mostrou ser nosso “braço direito” sempre que precisarmos, pois tenho a certeza absoluta que a sua experiência profissional nos foi muito útil na formação da nossa postura como professor.

2.2 – Enquadramento Institucional

2.2.1 – Caracterização do meio

A escola onde estamos lecionar está sediada na vila de Arões, no concelho de Fafe, distrito de Braga. Arões é uma freguesia de pequena extensão, situando-se a sudoeste da cidade de Fafe (distando 9,9 km dela) e na orla ocidental do concelho (distanciando-se a 7km da sede do concelho), possuindo uma área de 331,581 hectares. (Gomes 2015).

Níveis desportivos os jovens podem ocupar os seus tempos livres no clube mais importante da zona Arões Sport Clube, sedeados na vila Arões, são conhecidos especialmente pelo futebol. Podem também optar pelo Agrupamento Desportivo C.R. de Arões Santa Cristina, que possibilita

um posto de Internet gratuito. Salientar dispõe o Complexo Turístico de Rilhadas que tem um leque de opções para ocuparem os seus tempos livres, onde verifica-se uma grande adesão da população.

2.2.2 Caraterização da escola

A instituição foi constituída no ano letivo 2006-2007 e abrange a área geográfica correspondente a quatro freguesias da zona sudoeste do concelho de Fafe: Arões São Romão, Arões Santa Cristina, Cepães e Fareja.

O Agrupamento é constituído por cinco unidades educativas: uma escola Básica 2^ºe 3^º sede do agrupamento, e cinco escolas básicas do 1.º ciclo e jardim-de-infância.

A escola possui dezasseis turmas, integradas do 5º ao 9º ano de escolaridade, num total de 315 Alunos. Sendo composta por 25 docentes, 2 estagiários do grupo de Educação Física (EF), da Universidade do Minho.

O modelo de ensino da escola preza a construção de um projeto educativo autónomo, isto é, que não seja uma mera aplicação do dispositivo normativo proveniente do Ministério da Educação ou das Direções Regionais de Educação. A ênfase colocada na dimensão interativa, manifesta na realização de atividades e projetos que sejam o resultado do trabalho conjunto de todos os clubes escolares, destina-se a dar visibilidade a esse projeto educativo. É essa realidade que ajuda a construir a dimensão ecológica da escola e que marca a singularidade do seu projeto educativo.

2.3 Descrição da turma

A turma é do 8º Ano escolaridade composta por 25 alunos, sendo 11 do sexo masculino e 14 do sexo feminino. Com idades entre 13 a 14 anos, 1 deles é repetente 1ª vez. Os alunos são bastante participativos e curiosos, mostravam-se bastante interessados nas atividades propostas pelo professor. A turma bem calma e concentrada nas tarefas do dia.

Foi lecionado dois blocos, um de noventa minutos e outro de quarenta minutos por semana e com horários bem distintos. (4ªfeira, das 9.15 às 10 horas e 6ªfeira da 10:15 às 11:45).

A heterogeneidade é sensível em outro aspeto: o conjunto dos alunos tem uma origem bastante diversificada quanto ao estabelecimento de ensino frequentado no 1º ciclo. Existem grupos de 3

a 5 alunos com origem em quatro escolas distintas e um conjunto equivalente de alunos cada quais proveniente de outras escolas.

3 - Enquadramento Pedagógico

3.1 – Área 1 - Organização e gestão do ensino e da aprendizagem

Este ano caracterizou-se de muita aprendizagem em que dei os primeiros passos como professores, sendo por isso favorável à análise, à reflexão, dado ser “novidade”.

Nesta área do enquadramento pedagógico, o objetivo passou pela construção de uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeitou o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficiência pedagógica o processo de educação e formação do aluno nas aulas de Educação Física.

Esta área engloba a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino.

3.1.1 – Conceção

O processo de conceção no ensino/aprendizagem, pode ser compreendido como o estudo dos documentos referentes à escola e à disciplina em causa.

No iniciar o ano letivo é essencial conhecer os Programas de Educação Física. Assim a orientadora na primeira reunião, dispôs de um documento orientador de referência que auxiliou o meu planeamento e preparação do processo de ensino, adaptando sempre às condições locais da escola, da turma e do aluno. Como sabemos, os programas de educação física são um pouco ambiciosos e talvez desadequados à realidade escolar. No entanto têm também um cariz de flexibilidade que atribui alguma autonomia ao professor e a cada escola para a sua adaptação às diferentes realidades.

Segundo (Vieira e Vieira, 2005) como uma estratégia transversal para a leitura das diferentes tipologias e diversas verbalizações, sugere-se que: se distinga sempre, numa descrição ou tipologia, qual é a conceção orientadora (por exemplo, produzir a aprendizagem a partir de situações ou problemas, através de uma sistematização do conhecimento disponível e sua aplicação, através do questionamento analítico sobre temáticas, através do debate de pontos de vista, entre outras) identificando, para cada uma, quais as finalidades privilegiadas para o aluno aprender (identificação da estratégia como conceção global); se identifiquem os meios e os

modos escolhidos para os ativar (as tarefas e as atividades, bem como as técnicas nelas implicadas); se analisem os modos de avaliação que fazem sentido na estratégia em causa. Do mesmo modo, o procedimento a desenvolver quando se é autor permanente de estratégias de ensino na prática quotidiana de ensinar, deverá orientar-se por estes mesmos passos, independentemente da designação que se lhes atribua ou da tipologia em que se integre. Assim possui uma boa capacidade de análise e bastante seletiva na escolha das matérias, com o propósito de perceber as linhas orientadoras, para melhor desenvolver a minha prática pedagógica.

3.1.2 – Planeamento

Para uma melhor orientação e regulação do processo ensino aprendizagem, organizei o ano letivo 2014/2015, por períodos. Sendo assim, depois de consultar o calendário escolar 2014/2015 (anexo IV), podemos constatar que existem 39 blocos no 1º período, 31 blocos também no 2º período e 27 no 3º período. Com o objetivo de otimizar as aprendizagens e rendimento dos alunos, o Departamento de Educação Física e Desporto deste estabelecimento de ensino, definiu a seguinte Planificação Anual para o 8º ano de escolaridade:

No 1º Período, a realização de Testes Diagnósticos e a abordagem ao Atletismo (Resistência/Salto comprimento), Ginástica (Solo), 1º Desporto Coletivo (Andebol) e Outras Atividades (Blocos Extras);

No 2º Período a abordagem ao, 2º Desporto Coletivo (Basquetebol), Badminton, Voleibol, e Outras atividades (Blocos Extras);

No 3º Período a abordagem Atletismo (Estafetas/salto em altura/ velocidade), Futebol e Ginástica de Aparelhos.

Estas matérias foram definidas tendo em conta os Programas Nacionais de Educação Física, a realidade da escola, mais concretamente, as instalações e materiais existentes. O sistema de rotação das instalações, as turmas desta escola circularam pelos 4 espaços disponíveis, são estes os 2 espaços do pavilhão, uma sala de ginástica e o campo exterior.

O plano de aula (anexo III) foi o único planeamento realizado ao longo do ano letivo, tendo sempre em conta os objetivos sugeridos para os alunos. A estrutura do plano de aula foi sempre ate ao fim do estágio, com a função didática de cada unidade didática, os objetivos de cada aula,

os objetivos comportamentais dos alunos, a descrição e esquema dos exercícios, as componentes críticas de cada exercício e a sua respetiva duração. Nem sempre no planeamento da unidade didática, ou plano de aula foi concretizado como estava planeado, sendo também alterado ou retificado quando necessário, devido ao carácter imprevisível de cada aula.

Para o planeamento de uma aula, segui três fases: a fase de análise, a fase das decisões e a fase de aplicação (Reis, 2011).

Na primeira fase, a da análise, procedi a uma análise à matéria de ensino, descrita no planeamento da unidade didática elaborado anteriormente. De seguida, houve a necessidade de análise de localização, espaço e material de aula e por fim, a análise dos alunos, conseguida depois da realização da avaliação inicial, obrigatória.

Na fase das decisões, houve um cuidado de analisar a extensão e a sequência correta dos conteúdos a abordar na aula, a definição dos objetivos nas quatro categorias transversais

(motores, cognitivos, psicossociais e de condição física) e a monitorização (porquê? como? o quê? quando?)

Na última fase, da aplicação, houve o cuidado com as progressões na aula, partindo dos exercícios mais simples, para exercícios mais complexos.

Assim, tive em apreciação as Competências Gerais comuns a todas as Unidades Didáticas (UD), os objetivos de domínio psicomotor, sócio – afetivo e cognitivos definidos para o 8º ano, por modalidade, que se traduzem em Competências Essenciais.

3.1.3 – Realização.

A minha relação com os alunos foram baseadas numa comunicação aberta, onde existirá confiança mútua, sempre com o maior respeito. Conseguir criar um clima encantador, em que estes não tenham receios em expor as suas dúvidas, opiniões ou outros assuntos em que eu pode se ajudar. Assumi sempre uma postura correta, justa e exigente, apropriada às características da turma e de cada aluno em particular. As minhas intervenções foram sempre no sentido de os ajudar a aperfeiçoar o seu rendimento, utilizando um vocabulário acessível e adequado, sem no entanto, deixar de utilizar a vocabulário específica de Educação Física, encorajando-os, elogiando-os, promovendo a autonomia e responsabilidade de cada um.

É minha intenção ajustar os exercícios às capacidades reais dos alunos, selecionando as melhores estratégias para promover melhores aprendizagens. Respeitei uma sequência de aprendizagem bem estruturada e eficaz, promovendo para isso, situações com elevado tempo de empenho motor.

3.1.4 – Avaliação do ensino

A avaliação é peça fundamental no processo de ensino. Na avaliação verificamos se os alunos abrangem os objetivos propostos e avaliamos o próprio processo de ensino. Sendo um processo contínuo, é de grande relevância quer para o professor quer para o aluno. Para o professor por ser um indicador se o aluno está a consolidar o trabalho do professor e se o trabalho está a ter competência ou não; para o aluno pode ser um fator motivacional para manter ou elevar a sua nota.

Os momentos de avaliação dos alunos, foram abrangidos na organização geral do ano letivo 2014/2015, pois estes permitiram que os professores executassem as adaptações e reajustes ao nível das competências e estratégias a utilizar para garantir o sucesso da aprendizagem. São então 3 os momentos de avaliação incluídos em cada modalidade, a avaliação inicial de carácter diagnóstico, a formativa e a sumativa.

O primeiro momento de avaliação, a diagnóstica, efetuou-se no início do ano letivo através dos testes de aptidão física. Foram concretizados um combinado de exercícios teste em que estão presentes os principais conteúdos, e têm como objetivo avaliar o nível de desempenho dos alunos (domínio psicomotor) de uma forma geral, ou seja, em circunstância turma, identificar as condições verídicas de ensino (recursos existentes e disponíveis) que facilitou elaboração da Unidade Didática (UD), de acordo com a mesma realidade.

No segundo momento de avaliação, a formativa, apliquei em todas as aulas e posteriormente permitiu proceder à classificação de cada aluno, nos três domínios de aprendizagem sócio afetivo, cognitivo e psicomotor.

Quanto ao último momento de avaliação, a sumativa, acontece na última aula de cada Unidade Didática, sendo precisamente igual à avaliação diagnóstica, com o intuito de comparar os resultados atingidos com os obtidos inicialmente.

Esta estratégia teve por objetivo compreender a progressão dos alunos em contexto de turma, bem como o grau de sucesso no processo de ensino-aprendizagem.

O grupo disciplinar de Educação Física definiu parâmetros de Avaliação de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física, avaliando o aluno em 2 domínios do Cognitivo e físico-motor 80% (Competências/Conhecimentos) e Sócio afetivo 20% (Atitudes/Valores).

3.2 – Área 2 - Participação na escola e relação com a comunidade

Com vista na inclusão da comunidade escolar realizamos várias atividades não letivas, para aumentar a relação professor/escola para contribuir no desenvolvimento pessoal do docente. Assim, nesta área, enquanto professor estagiário integrado num Núcleo de Estágio e num grupo disciplinar, realizei em conjunto com o Núcleo de Estágio onde pretendo, promover e realizar atividades que visem a dinâmica da comunidade escolar, e também um maior envolvimento. Destacando destas, as seguintes atividades: Participação no corta-mato escolar, a realizado em dezembro, Participação no corta-mato distrital na pista Gémeos Castro em Guimarães em fevereiro.

3.2.1 Atividade Organizada pelo Núcleo de Estágio

Neste ponto do Relatório de Estágio exponho todas as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio, que procuraram a participação de toda a comunidade escolar, em que eu, docente estagiário, também participo.

Durante este ano letivo foram realizadas várias atividades com o intuito de combater o insucesso escolar, o abandono escolar, bem como promover a eliminação, a aquisição de hábitos de vida saudáveis e a formação integral dos jovens.

Atividades Desportivas e Lazer – Complexo Desportivo de Rilhadas

Com vista a relacionar os alunos das turmas pertencentes ao núcleo de estágio, e visto que existe um complexo desportivo (Complexo desportivo de Rilhadas) perto das instalações da escola, elaboramos uma atividade de lazer neste complexo. O objetivo foi proporcionar um dia de convívio entre alunos e professores do núcleo de estágio e respetiva orientadora, e ao mesmo tempo dar conhecer a modalidade “ rainha” do complexo de rilhadas, o Golfe.

Para um melhor enquadramento da modalidade (Golfe), procuramos obter novos conhecimentos, através de uma pesquisa efetuada dos gestos técnicos e regras básicas, para deste forma poder orientar os alunos neste primeiro contato com o golfe.

De um modo geral os alunos gostaram da Atividade pois a modalidade de Golfe foi uma nova experiência para a maioria dos alunos, de salientar também o convívio entre todos os alunos de ambas as turmas. A atividade foi enriquecedora tanto para os alunos como para o Complexo de Rilhadas que pôde desta forma promover a Academia de Golfe de Rilhadas para futuramente adquirir novos membros para a Academia.

3.2.2 – Atividades Organizadas pelo Núcleo de Educação Física da Escola

Corta Mato Escolar

Este ano letivo, no dia dezasseis de maio de 2014 pelas 8 horas, foi realizada atividade desportiva de corta-mato escolar. Foi organizado pelos professores dos núcleos de Educação Física da escola, com participação ativa do núcleo de estagiários da escola.

O corta-mato foi realizado na nossa instituição complementada com modalidades de atletismo de endurance, nomeadamente com enorme participação dos alunos, fato que interessa realçar.

Revela que, tendo em conta as condições climatéricas adversas, se pode considerar um êxito a repetir em anos posteriores.

Corta Mato Distrital

Esta atividade teve lugar na pista Gémeos Castro em Guimarães e foi realizada no dia cinco de Fevereiro. Foi um evento dinamizado pelo departamento Distrital de EF com o apoio dos núcleos de estágio da UM. Realizaram a prova de corta-mato (corrida de endurance), de salto em comprimento, decorrida de velocidade e de lançamento do peso.

Esta prova contou com uma forte adesão dos discentes, onde estiveram presentes cerca de 400 participantes distribuídos pelas categorias de juvenis e juniores masculinos e femininos.

Todos os discentes tiveram um comportamento exemplar durante as provas, mostraram-se empenhados na busca de resultados, mediante as suas capacidades e respeitando os colegas.

Em relação à minha participação, considero que foi positiva foi favorável para a minha experiência futura. Toda a logística inerente a este tipo de provas e a preparação da mesma foi bastante enriquecedora.

Desporto Escolar (Futsal Feminino)

Esta atividade decorreu semanalmente todas às quartas-feiras tarde pelas 4:30horas no pavilhão, da escola onde realizei estágio.

Consistia, em ajudar professora responsável pela programação e implementação dos treinos de futsal feminino, ao longo da sua atividade no Desporto escolar.

Minha experiencia profissional, na área do treino desportivo na modalidade de futebol, penso que foi útil e foi extremamente gratificante partilhar esses momentos com discentes e com professora. Destaco desta atividade foi o respeito, o carinho e a entrega que todos estes discentes mostraram ao longo deste tempo, a sua vontade e determinação influenciou nas suas aprendizagens adquirindo aprendizagens.

Foi uma experiência excecional e bastante gratificante.

3.2.3 – Outras Atividades

Reuniões do conselho de turma

O conselho de turma reúne normalmente, no início e no final de cada período letivo e nas reuniões intercalares. Estas reuniões são convocadas pela direção e nelas participam todos os docentes da turma.

A primeira reunião tornou-se muito importante, na medida em que foi apresentado aos discentes e ainda me permitiu conhecer os restantes docentes da turma. Nas outras reuniões decorridas durante o ano letivo, o principal objetivo foi desenvolver foi a avaliação dos discentes em cada uma das disciplinas e foi feita ainda uma tentativa de resolução de problemas referentes ao processo de ensino/aprendizagem (dificuldades dos alunos ou a necessidade de terem algum apoio específico).

Estas reuniões foram uma mais-valia tanto para os discentes como para os docentes, considerando-as bastante importantes. É o momento no qual podemos salientar as

características da turma e dos alunos individualmente, atualizar as avaliações e podemos partilhar as experiências e as estratégias com os restantes docentes.

4. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento profissional

Motivação para o Desporto Escolar- estudo em alunos do 2º e 3º ciclo de escolaridade numa Escola Básica do concelho de Fafe.

4.1 - Introdução

Atualmente o desporto é visto como uma atividade que pode contribuir para a qualidade de vida das pessoas e para a sua valorização. A prática da educação física foi identificada, a nível internacional, não apenas como um direito fundamental, mas também como uma parte fundamental da educação e da cultura, no progresso de aptidões, da vontade, do autocontrolo da pessoa com vista à sua inserção social e ao desenvolvimento pleno das suas capacidades. (Veigas, Catalão, Ferreira, Boto, 2009).

A importância pelo desporto tem sugerido o desenvolvimento de estudos que incidem sobre os motivos que levam as pessoas a praticarem uma atividade desportiva, mas também sobre os motivos que as levam a não se sentirem motivadas para a prática desportiva. Com isso percebemos as razões que levam as crianças e adolescentes a aderir ou a não aderir ao desporto escolar.

O Desporto Escolar (DE) é uma área abrangente da educação com impacto em diversas áreas sociais. Pretende-se com o DE um prosseguimento da disciplina de Educação Física promovida pelo respetivo departamento, como forma de expandir a aquisição de hábitos de vida saudáveis, numa perspetiva não curricular e não obrigatória, inserido no conceito de escola a tempo inteiro.

O DE pretende dividir em duas vertentes de atividades: atividade interna e atividade externa. A atividade interna é um conjunto de atividades físico-desportivas enquadradas no Plano Anual da Escola, o qual é desenvolvido pelo grupo departamento de Educação Física sob a responsabilidade do coordenador do DE.

O presente estudo visa descrever e identificar quais os motivos que podem levar os alunos do 2º e 3º ciclo de escolaridade, que frequentam uma Escola do Ensino Básico do concelho de Fafe, a aderir ou não às atividades externas do Desporto Escolar.

4.2 - Enquadramento Teórico

4.2.1- Conceito de Desporto Escolar (DE)

Conceito de Desporto Escolar (DE): A atividade física e desportiva assume particular importância na dimensão da saúde, ajudando ao desenvolvimento de práticas e estilos de vida mais saudáveis; na dimensão cívica na medida em que permite aos jovens a aprendizagem das regras da cooperação e da competição saudável, dos valores da responsabilidade e do espírito de equipa, do esforço para atingir metas desejadas ou da importância de cumprimento de objetivos individuais e coletivos. Assim, torna-se importante valorizar o desporto, nomeadamente o DE (LBSE, Lei nº 5/2007)

Através do DE procura-se, por um lado, que os alunos tenham a possibilidade de participarem em atividades desportivas, e por outro lado, pretende-se apoiá-los na aquisição de valores e na sua inserção na sociedade. (LBSE, Lei nº 5/2007). Isto vem de encontro à literatura que indica que a prática regular de atividade física proporciona um bem-estar momentâneo (Coelho-Filho & Andrade, 2004), “a um humor mais positivo, a um aumento da autoestima e da autonomia, à melhoria da imagem corporal e da socialização e a um maior bem-estar subjetivo” (Alves et al., 2004) e psicológico (Raposo, Teixeira & Gonçalves, 2004), independentemente da idade, sexo, etc. Pina (1997, citado por Vieira 2008) entende que o DE pode ser visto de acordo com quatro perspetivas fundamentais: 1. “Como complemento da atividade curricular; 2. Como prolongamento das aulas de Educação Física, de forma a constituírem uma relação causa e efeito, em que no último se realiza a “aplicação” do primeiro; 3. Como forma de deteção e preparação das elites para o desporto federado; 4. Como um processo substantivo de Educação Física, quando esta não encontra os meios de se poder realizar.”

Segundo a Direção Geral da Inovação e do Desenvolvimento Curricular (2013), que elaborou a Programa do Desporto Escolar para 2013-2017.O Desporto Escolar constitui uma das vertentes de atuação do Ministério da Educação e Ciência com maior transversalidade no sistema educativo, desenvolvendo atividades desportivas de complemento curricular, intra e interescolares, dirigidas aos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.

O Desporto Escolar é o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e de 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” (Artigo 5.º - “Definição”, Secção II – “Desporto Escolar”, do Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro). Mais ainda, como refere o preâmbulo deste diploma,“(…) o Desporto Escolar deve basear-se num sistema aberto de modalidades e de práticas desportivas que serão organizadas de modo a integrar harmoniosamente as dimensões próprias desta atividade, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição”.

Do ponto de vista funcional, o Desporto Escolar operacionaliza-se em duas vertentes complementares: uma, referente à dinamização de atividades desportivas realizadas internamente em cada agrupamento de escolas ou escola não agrupada; e outra, referente à atividade desportiva desenvolvida por grupos-equipa.

Os grupos de equipas são organizados por escalão/género ou num escalão único e envolvem-se em competições inter escolas com um nível de competitividade crescente: Campeonatos Locais, Campeonatos Regionais, Campeonatos Nacionais e Campeonatos Internacionais (ISF-International School Sport Federation ou FISEC-Fédération Internationale Sportive de l'Enseignement Catholique).

4.2.2 - Motivação na adesão à atividade física

Segundo Ferreira, Bistafa e Margaret (2004) acrescentam que a motivação inclui também um desejo consciente de obter algo, de se alcançar um objetivo ou uma recompensa.

O motivo se divide em dois importantes componentes: o impulso e o alcance de um objetivo ou recompensa. O impulso refere-se ao processo interno que leva uma pessoa à ação. Pode ser influenciado pelo ambiente externo pela temperatura, mas o estímulo propriamente dito é interno. Um objetivo conclui ao se atingir o mesmo, ou quando se obtém uma recompensa.

Através da afirmação citada que o ser humano tem uma determinação ou um desejo próprio a determinada ação mas o local ou o clima, pode fazer com que essa pessoa não realize essa ação. Se o dia estiver quente, alguns escolões não realizaram as atividades propostas pelo professor pois é desconfortável.

A motivação pode ser repartida em duas partes como diz Ferreira (2004) em motivação intrínseca e a extrínseca. Motivação Intrínseca refere-se ao comportamento em uma atividade unicamente por prazer e satisfação obtida por uma atividade. Parte da própria pessoa fazer ou

não fazer atividade ou qualquer outra coisa. Aplicando esse exemplo na escola podemos ver que alguns alunos realizam algumas atividades com prazer e também como meta na vida escolar.

Já a motivação extrínseca de acordo com Ferreira, Bistafa, Margaret (2004) seria mais referente própria atividade da aprendizagem, não sucedendo o resultado do interesse, mas sim determinada, para se ter um grau favorável de eficiência na aprendizagem é preciso de algum motivo (necessidade, desejo, interesse, impulso, curiosidade ou utilidade).

Segundo Cid (2010) na circunstância desportiva os alunos podem direcionar a sua motivação de duas formas, cada uma delas com repercussões diferenciadas em termos comportamentais:

1.Orientação para a tarefa: Aquelas que se orientam para a tarefa, focam a sua ação na melhoria das suas competências pessoais e a sua perceção de competência é dirigida por critérios autorreferenciados. Normalmente, os alunos que se orientam mais para a tarefa, tendem a adotar estratégias adaptativas do comportamento.

2.Orientação para o ego: Aquelas que se orientam para o ego, focam a sua atuação no resultado que provém do seu envolvimento na atividade, sendo a sua perceção de competência decorrente da comparação com os outros. Normalmente, esta forma de orientação motivacional, conduz a estratégias mal adaptativas do comportamento.

4.3 - Objetivos do estudo

Neste estudo consiste em investigar e contribuir para uma melhor compreensão relativamente aos motivos que podem levar os alunos do 2^o e 3^o ciclo de escolaridade da escola de Ensino Básico em que estamos inseridos no estágio, a aderir ou não às atividades externas do Desporto escolar.

5 – Metodologia

5.1- Instrumento

Para este trabalho decidi utilizar o método quantitativo e o instrumento utilizado na recolha dos dados assentou no questionário. De forma a efetivar o objetivo proposto recorreu-se ao 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.

5.2-Amostra

O estudo realizado engloba todos os alunos que participam no Desporto Escolar, pertencentes equipas de (BTT/Ténis de Mesa) na escola em questão, obtendo-se um total de 40 alunos. Desta amostra total foram considerados 40 alunos de sexo masculinos para a apresentação dos resultados. Destes 40 alunos foram considerados 20 que participam no Desporto Escolar, e os restantes 20 alunos que não participam no Desporto Escolar.

5.2.1- Caraterização da amostra

Esta investigação envolveu 40 elementos do género masculino (100%), com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos. O estudo incide apenas nos alunos que frequentavam o 2º e 3º ciclo de escolaridade, ou seja 6º e 7º ano de escolaridade. Dos 40 participantes, n= 20 (50%) aderiram ao desporto escolar e n= 20 (50%) não aderiram ao desporto escolar.

➤ Estudo 1

Tabela 1- Caraterização da amostra (QMAD)

		Idade				Total
		11 Anos	12 Anos	13 Anos	14 Anos	
Ano de Escolaridade	6º Ano	6	0	3	0	9
	7º Ano	0	8	2	1	11
Total		6	8	5	1	20

➤ Estudo 2

Tabela 2 - Caraterização da amostra (IMAAD)

		Idade				Total
		11 Anos	12 Anos	13 Anos	15 Anos	
Ano curricular	6º Ano	4	5	0	0	9
	7º Ano	0	6	4	1	11
Total		4	11	4	1	20

5.3 – Análise de Resultados

Na análise dos dados dividimos as respetivas apresentações em duas partes: a primeira direcionada aos dados relativos ao QMAD (Estudo 1), enquanto a segunda parte é direcionada ao IMAAD (Estudo 2).

➤ Estudo 1

Quadro 1 - Análise descritiva em função dos itens do QMAD

	Média	N	Desvio Padrão
1.Melhorar as capacidades técnicas.	3,80	20	,951
2.Estar com os amigos	3,10	20	1,165
3.Ganhar	2,90	20	1,210
4.Viajar	1,95	20	1,099
5.Descarregar energias	2,65	20	1,182
6.Manter a forma	3,45	20	1,234
7.Ter emoções fortes	2,30	20	,923
8.Trabalhar em equipa	3,65	20	,813
9.Influência da família ou de amigos	2,65	20	1,496
10.Aprender novas técnicas	3,70	20	,865
11.Fazer novas amizades	3,15	20	1,182
12.Fazer algo em que se é bom	3,60	20	,940
13.Libertar tensão	3,00	20	1,170
14.Receber prémios	2,95	20	1,432
15.Ter ação	3,35	20	1,226
16.Fazer exercício	3,90	20	,968
17.Ter alguma coisa para fazer	3,50	20	1,100
18.Espírito de equipa	3,75	20	,967
19.Pretexo para sair de casa	1,95	20	1,146
20.Entrar em competição	3,15	20	1,268
21.Ter a sensação de ser importante	2,45	20	1,317
22.Atingir um nível desportivo mais elevado	3,60	20	1,188
23.Ser conhecido	2,00	20	,795
24.Estar em boa condição física	3,90	20	1,119
25.Ultrapassar desafio	3,25	20	1,293
26.Ser conhecido e ter prestígio	2,95	20	1,191
27.Divertimento	4,25	20	,967
28.Prazer na utilização das instalações e material desportivo	3,55	20	1,191
29.Pertencer a um grupo	3,60	20	1,095
30.Influência do professor/treinador	3,40	20	1,569

A análise descritiva dos dados procedentes do Quadro 1, permite-nos perceber o valor médio das respostas em cada um dos 30 itens, de acordo com a escala de importância do QMAD. Considera-se que os valores 4 e 5 equivalem a motivos totalmente ou muito importantes e os valores inferiores a 3 indicam motivos pouco ou nada importantes.

Quadro 2 - Análise descritiva das variáveis Dependentes (QMAD)

	Média	N	Desvio Padrão
Melhorar as capacidades técnicas	3,80	20	,951
Aprender novas técnicas	3,70	20	,865
Fazer exercício	3,90	20	,968
Estar em boa condição física	3,90	20	1,119
Divertimento	4,25	20	,967

Em concordância com o quadro 2, os alunos inquiridos indicaram como principais motivos para a adesão ao DE: *“Melhorar as capacidades técnicas”, “Prender novas técnicas”, “Fazer exercício”, “Melhorar as capacidades técnicas”, “Estar em boa condição física” e “Divertimento”* que apresenta maior número de respostas.

Como motivos menos evocados pelos inquiridos apontam-se: *“Viajar”, “Pretexto para sair de casa”, “Ser conhecido”, “Ter emoções fortes” e “Ter a sensação de ser importante”.*

Quadro 3 - Análise comparativa da variável dependente (QMAD) em função da idade.

	Idade								
	11/12			13/14			Total		
	Média	N	Desvio Padrão	Média	N	Desvio Padrão	Média	N	Desvio Padrão
Melhorar as capacidades técnicas	3,64	14	,929	4,17	6	,983	3,80	20	,951
Aprender novas técnicas	3,93	14	,917	3,17	6	,408	3,70	20	,865
Fazer exercício	4,14	14	,864	3,33	6	1,033	3,90	20	,968
Estar em boa condição física	3,93	14	1,141	3,83	6	1,169	3,90	20	1,119
Divertimento	4,14	14	1,027	4,50	6	,837	4,25	20	,967

Como se pode verificar pela análise do quadro 3, os valores médios do “*Divertimento*” revelaram-se superiores para os 11/12 anos e para 13/14; Os valores médios de “*Melhorar as capacidades técnicas*” revelam-se, inferiores para os 11/12 anos, os valores médios “*Aprender novas técnicas*” revelam-se inferiores para 13/14.

No total das idades o “*Divertimento*” revelou ser a variável superior, a “*Aprender novas técnicas*” revelou ser variável inferior.

Quadro 4- Análise comparativa da variável dependente (QMAD) em função do ano de escolaridade

	Ano de Escolaridade								
	6º Ano			7º Ano			Total		
	Média	N	Desvio Padrão	Média	N	Desvio Padrão	Média	N	Desvio Padrão
Melhorar as capacidades técnicas	3,89	9	,782	3,73	11	1,104	3,80	20	,951
Aprender novas técnicas	3,89	9	,782	3,55	11	,934	3,70	20	,865
Fazer exercício	3,67	9	1,000	4,09	11	,944	3,90	20	,968
Estar em boa condição física	3,56	9	1,424	4,18	11	,751	3,90	20	1,119
Divertimento	4,22	9	1,202	4,27	11	,786	4,25	20	,967

No quadro 4 procede-se a uma comparação de acordo com os anos de escolaridade, e entre os fatores do QMAD mais relevantes. Os valores médios dos fatores “*Melhorar as capacidades técnicas/ Aprender novas técnicas*”, sucederam superiores para o 6.º ano e inferiores para o 7.º ano; os valores médios do fator, “*Estar em boa condição física*” demonstram superioridade para o 7.º ano e inferiores em relação ao 6.º ano.

Significativamente, como se pode confirmar no quadro 4, “*Divertimento*” é itens que apresenta maior importância para os ambos anos de escolaridade.

➤ Estudo 2

Quadro 5 - Análise descritiva em função dos itens do IMAAD

	Média	N	Desvio Padrão
1.Falta de interesse, de vontade	2,25	20	1,372
2.Falta de instalações Desportivas	1,70	20	1,261
3.Falta de tempo	3,10	20	1,483
4.Falta de treinador/professor	1,50	20	1,000
5.Falta de equipamento pessoal	1,30	20	,571
6.Por motivos de saúde	1,45	20	,887
7.Não gostam de desporto	1,55	20	,999
8.Há pouca possibilidade de prática	2,05	20	1,146
9.Os pais não deixam/não apoiam	1,35	20	,988
10.Têm outras coisas para fazer	3,15	20	1,531
11.Falta de hábitos desportivos	1,85	20	,988
12.O desporto é "aborrecido", "maçador" e "chato"	1,30	20	,733
13.As instalações desportivas ficam longe	1,90	20	1,119
14.Há poucas pessoas interessadas	2,65	20	1,226
15.Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados	2,50	20	1,100
16.Por vergonha dos outros	1,55	20	,887
17.Falta de jeito	2,00	20	1,124
18.As modalidades existentes não são as que mais gostam	2,30	20	1,261
19.Acham que não são bons a praticar desporto	2,05	20	1,050
20.Não gosto do treinador/professor	1,30	20	,571
21.Não sabem jogar	1,95	20	,945
22.Não gostam de se submeter a esforços físicos	1,80	20	1,005
23.Tem má condição física	1,65	20	,745
24.Os amigos também não praticam	2,45	20	1,432
25.Falta de informação	2,35	20	1,461
26.Não querem mudar o seu "visual" (ficar magro, com músculos)	1,45	20	,945
27.Por causa da idade	1,35	20	,813
28.Têm medo ou receio de fazer mal	1,85	20	1,137
29.Têm medo de se aleijar	1,60	20	,821
30.O desporto não traz benefícios	1,05	20	,224
31.Por causa do seu "visual" (são gordos ou muito magros)	1,65	20	,813
32.Por preguiça	2,90	20	1,447
33.Porque não se sentem bem a praticar/sentem-se rejeitados	1,50	20	1,051
34.Não gostam do conforto físico	1,80	20	1,240
35.Porque não gostam de estar em grupo	1,40	20	,754

A apresentação do respetivo quadro 5, dos dados em relação aos inquiridos que não aderiram ao DE, foram usados precisamente os mesmos procedimentos anteriores, para os que aderiram ao DE.

A análise descritiva dos dados do Quadro 5, permite identificar o valor médio das respostas para cada um dos 35 itens que foi elaborada de acordo com a escala de importância do IMAAD, variando de “1” - *discordo totalmente* a “5” - *concordo totalmente*.

Quadro 6 -Análise comparativa da variável dependente (IMAAD)

	Média	N	Desvio Padrão
Têm outras coisas para fazer	3,15	20	1,531
Falta de tempo	3,10	20	1,483
Por preguiça	2,90	20	1,447
Há poucas pessoas interessadas	2,65	20	1,226
Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados	2,50	20	1,100

Em concordância com quadro 6, os motivos mais importantes para a não adesão ao desporto escolar são: “*Têm outras coisas para fazer*”, “*Falta de tempo*”, “*Por preguiça*”, “*Há poucas pessoas interessadas*” e “*Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados*”. Na qual variável que apresenta maior número de respostas é “*Tem outras coisas para fazer*”.

Quadro 7- Análise comparativa da variável dependente (IMAAD) em função da idade

	Idade								
	11/12			13/15			Total		
	Média	N	Desvio Padrão	Média	N	Desvio Padrão	Média	N	Desvio Padrão
Têm outras coisas para fazer	3,07	15	1,580	3,40	5	1,517	3,15	20	1,531
Falta de tempo	2,93	15	1,486	3,60	5	1,517	3,10	20	1,483
Por preguiça	3,07	15	1,486	2,40	5	1,342	2,90	20	1,447
Há poucas pessoas interessadas	2,60	15	1,242	2,80	5	1,304	2,65	20	1,226
Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados	2,60	15	1,056	2,20	5	1,304	2,50	20	1,100

Como se pode verificar pela análise do quadro 7, os valores médios do *“Têm outras coisas para fazer”* e *“Por preguiça”* revelaram-se superiores para os 11/12 anos e valores médios *“Falta de tempo”* para 13/15; Os valores médios de *“Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados”*, revelaram-se inferiores para os 11/12 anos e 13/15 anos.

No total das idades o *“têm outras coisas para fazer”* Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados *”* revelou ser variável inferior.

Quadro 8 - Análise comparativa da variável dependente (IMAAD) em função ao ano de escolaridade

	Ano curricular								
	6º Ano			7º Ano			Total		
	Média	N	Desvio Padrão	Média	N	Desvio Padrão	Média	N	Desvio Padrão
Têm outras coisas para fazer	2,89	9	1,691	3,36	11	1,433	3,15	20	1,531
Falta de tempo	3,00	9	1,581	3,18	11	1,471	3,10	20	1,483
Por preguiça	3,56	9	1,509	2,36	11	1,206	2,90	20	1,447
Há poucas pessoas interessadas	2,56	9	1,236	2,73	11	1,272	2,65	20	1,226
Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados	2,33	9	1,000	2,64	11	1,206	2,50	20	1,100

Na comparação das variáveis dependentes do IMAAD em função do ano de escolaridade, tal como mostra o quadro 8, compreendeu a existência de variáveis diferente em relação respetivos anos de escolaridades. O 6ºano apresenta “*Por preguiça*” como valor médio superior, para o 7ºano “*Têm outras coisas para fazer*” é item com maior relevância.

Significativamente, como se pode confirmar no quadro 8, no total das médias os itens “*Tem outras coisa para fazer*” e “*Falta de tempo*” são valores que apresentam maior relevância para anos de escolaridades.

6. Discussão de Resultados

➤ Estudo 1

As razões mais importantes motivadoras da adesão ao desporto escolar assumem um carácter intrínseco e correspondem a aspetos como “fazer exercício”, “melhorar capacidades técnicas”, “aprender novas técnicas”, “estar em boa condição física” e “divertimento”. Estes resultados vão de encontro ao que é referido por diversos autores, (Ferreira, Bistafa e Margaret 2004).

Comparativamente à variável idade comprovou-se a presença de uma relação expressiva dos fatores QMAD com a idade, pois verificamos que os inquiridos atribuem maior importância ao “*Divertimento*”. Tal deve-se que os elementos pertencentes todas faixas etária atribuem mais importância, ao “*Divertimento*”, e “*Aprender novas técnicas*” revelou ser variável menos interesse.

Os inquiridos praticam desporto como um divertimento e não de forma mais rigorosa para obter como principal objetivo aprender novas técnicas e aprendizagens.

Para terminar comparativamente à variável ano curricular, tal como a idade, existe uma relação expressiva significativa entre estas variáveis de estudo. Os inquiridos a frequentarem o ano de escolaridades inferiores dão mais importância aos fatores “*Melhorar as capacidades técnicas/Aprender novas técnicas*”, enquanto no ano intermedio, esses são fatores que menos tem relevância para eles. Verifica-se que o item “*Divertimento*” é que apresenta no geral maior importância para ambos anos de escolaridade.

Os inquiridos do ano intermédio encaram o desporto, não de um modo rígido, mas como um divertimento.

➤ Estudo 2

De acordo com os resultados alcançados os motivos mais importantes para a não adesão ao desporto escolar, são: *“Têm outras coisas para fazer”*, *“ Falta de tempo ”*, *“Por preguiça”*, *“ Há poucas pessoas interessadas”* e *“Os horários disponíveis das instalações não são mais adequadas”*, são os motivos fundamentais. Muitos jovens necessitam de dedicar muito do seu tempo aos estudos para poderem alcançar determinadas metas.

Relativamente à variável idade, verificaram-se diferenças estatisticamente expressivas entre os fatores do IMAAD e a idade. Os itens *“Têm outras coisas para fazer”* e *“ Falta de tempo”*, são os mais relevante em todas as idades; o que consta que pratica desportiva não é das primeiras opções para inquiridos.

Acerca da variável ano escolaridade, verifica-se expressivamente mesmas existências das variáveis anteriores (idade) em relação respetivos anos de escolaridades.

De uma forma geral à medida que os jovens vão avançando os seus objetivos vão-se alterando.

7. Conclusões

Este estudo essencialmente, proporcionou a verificação com que idades e escolaridades influenciam suas preferências e motivos prática desportiva e um baixo padrão de participação do desporto escolar dos jovens da escola do concelho de Fafe.

Os resultados esclarecem como motivos mais importantes para a adesão *“fazer exercício”*, *“melhorar as capacidades técnicas”* e *“divertimento”*, *“ estar em boa condição física”* e *“aprender novas técnicas”*. Os motivos mais importantes para a não adesão são: *“Tem outras coisas para fazer”* *“Falta de tempo”*, *“Por preguiça”*, *“ Há poucas pessoas interessadas”* e *“Os horários disponíveis das instalações não são os mais adequados”*.

Estes resultados podem ser explicados por questões de idade, género, culturais e até relacionados com o local de residência.

É imprescindível investir em infraestruturas adequadas, diversificar as atividades desportivas a apresentar aos alunos e motiva-los para a prática da atividade desportivo. Penso que o professor de Educação Física tem um papel fundamental na motivação dos alunos, daí que se deva

investir na formação destes professores, bem como de outros elementos escolares e sociais de forma a desenvolverem boas práticas pedagógicas. O que se deseja é levar cada vez mais os jovens a aderirem ao desporto escolar e não desincentiva-los a praticarem uma atividade desportiva.

8. Considerações Finais

Realização deste estágio foi uma extraordinária aprendizagem para mim, colocando em prática tudo aquilo que adquiri ao longo dos meus anos em que frequentei a universidade. Iniciando minha primeira experiência numa escola como professor, e penso que elaborei um bom trabalho durante todo este ano.

Durante o período de estágio, encontrei alguns dilemas e deparei-me com situações que nunca tinha vivenciado. Isto tudo fez-me crescer profissionalmente e pessoalmente.

A preparação das planificações das aulas foi a tarefa mais complicada a realizar, porque implica um conhecimento profundo da matéria de ensino e as suas progressões dentro de cada modalidade. Contudo, com a consulta de diversos manuais e com a ajuda da professora cooperante, a realização das planificações das aulas tornou-se numa tarefa simples de realizar.

O contato com os alunos num período inicial foi uma experiência nova, mas não houve qualquer problema nesse aspeto, apesar dos alunos terem conhecimento que eu era um professor estagiário. Neste caso, a experiência que tenho do futebol auxiliou imenso a lidar com eles.

A minha convicção quanto ao meu futuro profissional nesta área, deixa-me de certo modo preocupado, contudo, depois desta experiência extraordinária que tive possibilidade de viver, não tenho qualquer incerteza que estou no caminho certo para me tornar futuramente melhor profissional e cidadão longo da minha vida.

9. Referencias Bibliográficas

Bento, J. O., Garcia, R. & Graça, A. (1999). Contextos da Pedagogia do Desporto Perspetivas e Problemáticas. Lisboa: Livros Horizonte.

Currie. (2004). Young people`s health in context – Health behaviour in school aged children (H.B.S.C.) study: international report from the 2001/2002 survey. Copenhagen: World Health Organization.

Cid, L., F. (2010). Aplicação de modelos teóricos motivacionais ao contexto do exercício - Explorar a integração das teorias dos objetivos de realização e do comportamento auto determinados e a sua relação com a adesão a exercício físico em ginásios. Dissertação de Doutoramento.

Casatura, R. (2004). Motivación, Trato de Igualdade, Comportamento de Disciplina y Estilos de Vida Saludables en Estudiantes de Educación Física em Secundária. Tesis Doctoral. Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte.

Fernandes, H.M. (2005). Análise fatorial confirmatória do IMAAD numa população adulta. *Psychologica*, 38, 307-320.

Freire, J. (2010). Desporto Escolar - Uma possível estratégia no combate ao Insucesso Escolar: Estudo de caso. Dissertação de Mestrado. Repositório de teses - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

GOMES, Paulino, SILVA, João Belmiro Pinto, *Fafe nos montes longos do Minho*, Anégia Editores.
<http://www.ae-fafe.pt/>, Acedido em 15 de maio de 2015.

Lei nº 5/2007, 16 de Janeiro de 2007. Lei de Bases do Sistema Educativo. Acedido em 15 de Maio de 2015,em: www.idesporto.pt/ficheiros/file/Lei_5_2007.pdf

Ministério da Educação e Ciência. Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (2013). Programa do Desporto Escolar 2013-2017. Desporto Escolar. Acedido em 15 de maio de 2015,em:http://www.drelvt.minedu.pt/de/normativos/Programa_Desporto_Escolar_2013_2017.pdf

Moutão, J.M.R.P. (2005). Motivação para a prática de exercício físico - Estudo dos motivos para a prática de atividade de fitness em ginásios. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício. Vila Real: Janeiro 2005.

N. Januário, C. Colaço, A. Rosado, V. Ferreira, R. Gil. (2012) Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. vol. 8, n. 4, (pp. 38-51).Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Roldão, M.C. (2009).Estratégias de Ensino- o saber e o agir do professor, pp 55-67.

Reis, P. (2011). Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente. Cadernos do CCAP, nº2, Ministério da Educação, Junho.

Soares, Jorge (2009) Perceções dos professores do desporto escolar sobre a relação entre o sector escolar e o sector federado da Região Autónoma da Madeira. Rev. Port. Cien. Desp. [online]. vol 9, n.2, pp. 76-82. ISSN 1645-0523.

10.Anexos

Anexo I - Questionários

Questionário (QMAD)

Para o término do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, pretendo elaborar um estudo sobre a “Motivação para a prática e não prática do 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: 5º ___ 6º ___ 7º ___ 8º ___ 9º ___
4. Escalão: _____
5. Modalidade praticada: _____
6. Praticas algum desporto fora da escola? Sim ___ Não ___
7. Qual / quais a (s) modalidade (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.



	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 em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, pretendo elaborar um estudo sobre a “Motivação para a prática e não prática do 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:5º___ 6º___ 7º___ 8º___ 9º___

4. Praticas algum desporto fora da escola? Sim___Não___

5. Qual / quais a (s) modalidade (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		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		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		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		2	3	4	5
35. Porque não gostam de estar em grupo	1	2	3	4	5

Obrigado pela colaboração!

Anexo II- Plano curricular Anual

1º Período

Unidade	Conteúdos	Nº de aulas
Apresentação	- Regulamento da disciplina - Critérios de avaliação da disciplina	2
Testes Diagnósticos (TD)	- Capacidades Físicas (Força superior, média e inferior, Flexibilidade, Velocidade, Resistência) - Situação de exercícios critério (destreza óculo-pedal e óculo-manual); - Destreza gímnica (exercícios critério); - Final das aulas (hábitos higiénicos). - Domínio socio-afetivo (Saber Estar nos TD); - Domínio Cognitivo (Saber ao longo dos TD).	6
Ginástica de Solo	- Identificação da unidade, regras de segurança e transporte de material; - Rolamento à frente engrupado; - Rolamento à frente de pernas afastadas; - Rolamento à retaguarda engrupado; - Rolamento à retaguarda pernas afastadas; - Roda; - Posições de equilíbrio: - Pino de cabeça, apoio facial invertido; avião e vela. - Posição de flexibilidade: ponte e sapo. - Saltos e voltas; - Sequência gímnica.	11
Atletismo	- Identificação da unidade. - Corridas de resistência: - Frequência cardíaca; - Salto comprimento.	8
Andebol	- Identificação da unidade e principais regras; - Passe/receção; - Drible/condução/finta; - Remate/Finalização; - Marcação/Desmarcação; - Situações de jogo reduzido (6 x 5; 6 x 6 ; 7 x 6 ;7x7); - Situação de jogo formal;	11
Outras Atividades:	- Plano Anual de Atividades. - Blocos extra.	1

2º Período

Unidade	Conteúdos	Nº de aulas
Badminton	- Identificação da unidade e principais regras; - Batimentos simples: <ul style="list-style-type: none"> • Lob; • Clear; • Drive; • Serviço; 	9


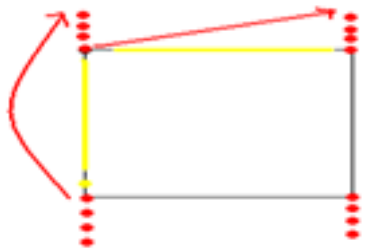
	<ul style="list-style-type: none"> • Remate. <p>- Jogo 1x1 - Jogo formal – singulares e pares;</p>	
Basquetebol	<p>- Identificação da unidade e principais regras; - Passe/recepção; - Drible (progressão e proteção); - Marcação/Desmarcação; - Lançamento (na passada e parado); - Situações de jogo reduzido: <ul style="list-style-type: none"> • 3x3, 4x4 ½ campo; </p> <p>- Situações de jogo formal.</p>	12
Voleibol	<p>- Identificação da unidade e principais regras; - Serviço; - Passe; - Manchete; - Situações de jogo reduzido – 3x3; 4x4; - Situação de jogo formal;</p>	10
Condição Física	- Força, resistência, flexibilidade.	Todo o período
Outras Atividades:	<p>- Plano Anual de Atividades. - Blocos extra.</p>	1

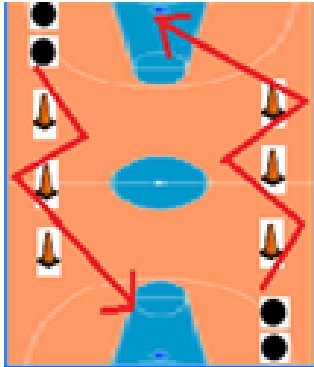
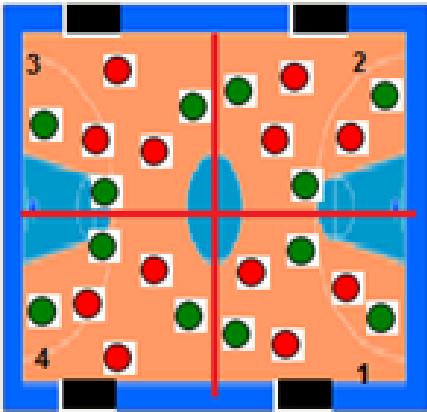

3º Período

Unidade	Conteúdos	Nº de aulas
Futebol	<p>- Identificação da unidade e principais regras; - Passe/recepção; - Drible/condução/finta; - Finalização; - Marcação/Desmarcação; - Situações de jogo reduzido – 3x3, 4x4; - Situação de jogo formal.</p>	9
Ginástica de Aparelhos	<p>- Identificação da unidade, regras de segurança e transporte de material; - Saltos no Minitrampolim; - Saltos no Boque.</p>	6
Atletismo	<p>Saltos: Salto em altura. Corridas: Velocidade e estafetas.</p>	10
Outras Atividades:	<p>- Plano Anual de Atividades. - Blocos extra.</p>	2

Anexo III. Plano aula (Basquetebol)

Núcleo de Estágio de Ed. Física -UM

Tempo		Conteúdos	Objetivos Específicos	Organização	Critérios de êxito																								
						Teor	Prát																						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">Ano Letivo:</td> <td>2014/2015</td> <td style="width: 10%;">Período:</td> <td>2º</td> <td style="width: 15%;">Aula n.º:</td> <td>48/50</td> <td style="width: 15%;">Unidade Didática:</td> <td>Basquetebol</td> </tr> <tr> <td>Data:</td> <td>28/1/15</td> <td>Turma:</td> <td>SEB</td> <td>Duração:</td> <td>90'</td> <td>Aulas:</td> <td>1/2</td> </tr> <tr> <td>Hora:</td> <td>10:15 às 11:45</td> <td>Local:</td> <td>Pavilhão Desportivo</td> <td>N.º de Alunos Presenças:</td> <td>25</td> <td>De um total de:</td> <td>12</td> </tr> </table>						Ano Letivo:	2014/2015	Período:	2º	Aula n.º:	48/50	Unidade Didática:	Basquetebol	Data:	28/1/15	Turma:	SEB	Duração:	90'	Aulas:	1/2	Hora:	10:15 às 11:45	Local:	Pavilhão Desportivo	N.º de Alunos Presenças:	25	De um total de:	12
Ano Letivo:	2014/2015	Período:	2º	Aula n.º:	48/50	Unidade Didática:	Basquetebol																						
Data:	28/1/15	Turma:	SEB	Duração:	90'	Aulas:	1/2																						
Hora:	10:15 às 11:45	Local:	Pavilhão Desportivo	N.º de Alunos Presenças:	25	De um total de:	12																						
Plano Aula		Prof.º Estagiário:		Paulo Costa																									
		Função Didática:		Transmitido / Exercitação																									
		Objetivos de Aula:		Adquirir os níveis aprendizagem que iremos abordar na modalidade de Basquetebol																									
		Recursos Materiais:		Sinalizadores, bolas de basquete, Coletes, Apito, Cronómetro;																									
Conteúdos a Abordar:		Transmitido e Exercitação do Passe / recepção, Drible (protegido e proteção), Lançamento (parado) e Jogo reduzido 3x3 (street basketball).																											
P. Inicial																													
10:15'		Registo da assistência e exploração das objetivos da aula.	Os alunos ouvem atentamente o professor.	Alunos de frente para o professor formando um semicírculo. 	Respeito as considerações dadas pelo professor.																								
10:20	5'	Aquecimento com exercícios específicos de mobilização articular.	Participa ativamente na dinâmica de aquecimento proposta. Reage rápida; Ativar o sistema muscular, cardiovascular e articular	Exercício 1 Os alunos correm à volta do campo, ao sinal do professor (apito), realizam exercícios: Ativação motora geral Ativação motora específica: Exercícios de flexibilidade Exercícios de força Exercícios de Coordenação	Interatividade; Concentração; Escuta os tarefas ordenadas pelo professor. Age à voz de comando do professor																								
P. Funda.																													
10:35'	15'	Gestos técnicos: Passe de peito e passe picado e passe com duas mãos por cima do cabeça.	Exercitar em cooperação os gestos técnicos do passe de peito, passe picado e passe com duas mãos por cima do cabeça.	Exercício 2 Os alunos estão dispostos formando um quadrado como mostra a figura.  Movimento de bola Movimento do aluno Aluno	Passe de peito - Pés à largura dos ombros - Dedos afastados - Cotovelos junto ao corpo - Bola junto ao peito - Braços estendidos - Rodar as pulas para fora Passe picado - Bola dirigida para o solo - Não bater com a bola nem com muita força nem muito suave; - Calcular bem a trajetória da bola; - Fazer ressaltar a bola no solo próximo do aluno que recebe; - Pé contrário à mão que realiza o passe está mais avançada;																								
10:55'	20'	Gestos técnicos: Drible (protegido e proteção). Lançamento parado	Transmitir e exercitar o drible e lançamento parado.	Exercício 3 1ª Variante: Os alunos organizados por filas executam o drible de acordo com as ordens do professor, só com mão direita, só com a mão esquerda, alternadamente entre mão esquerda e direita. 2ª Variante: Os alunos organizados por filas executam o drible de protegido em direção à tabela executam	Dribble Olhar para a frente e não para a bola; Não olhar para a bola; - Braço executante ligeiramente flexido; - Não segurar a bola; - Lançamento parado Partir da posição base ofensiva; Orientar os apoios para o cesto																								

<p>11:25</p>	<p>30</p>	<p>Jogo reduzido 3x3 (street basketball).</p>	<p>Desmarcação para a criação de uma linha de passe e desmarcação para a ocupação dos espaços livres;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Recepção; -drible 	<p>lançamento_carado.</p>  <p>Exercício_4</p> <p>Os alunos organizados em 4 minicampos realizam situação de jogo 3x3 (street basketball). Cada jogo tem duração de 5 minutos, após fim do jogo, as equipas com bolas rodam de estação pela sua ordem.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - enquadramento com o cesto; - Flexir ligeiramente os membros inferiores, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançada; - Agarrar a bola com as duas mãos, à altura do peito (ligeiramente do lado do lançamento), colocando a mão lançadora atrás e por baixo da bola e a outra mão numa posição lateral, com as palmeiras em T. <p>Realizar o passe de acordo com as orientações do exercício anterior;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar o drible de acordo com as orientações do exercício anterior; - Realizar o cesto de acordo com as orientações do exercício anterior; - Realizar marcação individual; - Ocupar racionalmente o espaço de jogo; - Defender quando perde o passe de bola;
<p>P. Final</p> <p>11:35'</p>	<p>10</p>	<p>Alongamentos; Balanço da aula e informação da aula seguinte; Animação da mobília;</p>	<p>Alunos de frente para o professor formando um semicírculo.</p>	<p>Realizam alongamentos por forma a prevenir lesões musculares. Retorno à calma. Reflexão sobre a aula.</p> 	<p>Executa os tarefas ordenadas pelo professor;</p>

Anexo IV. Calendário Escolar

Calendário Escolar 2014 – 2015

	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO
2ª F	1			1 CP						1 CP	
3ª F	2			2						2	
4ª F	3 CP	1		3 CDC				1		3 CDC	1
5ª F	4 CDC	2		4	1			2		4 CDT/DC	2
6ª F	5	3		5	2			3	1	5 Fim 3.ªP a)	3 Fim 3.ªP c)
S	6	4	1	6	3			4	2	6	4
D	7	5	2	7	4	1	1	5	3	7	5
2ª F	8 RG	6 CP	3 CP	8	5 Início 2.ªP	2	2	6	4	8 CT	6
3ª F	9 CDT/DC, CT	7	4	9	6	3	3	7 Início 3.ªP	5	9 CT	7
4ª F	10 CT	8 CDC	5 CDC	10 CDT/DC	7	4	4	8	6	10	8 Fim 3.ªP d)
5ª F	11 CT	9	6	11	8	5	5	9	7	11 CT	9
6ª F	12 Início 1.ªP	10	7	12	9	6	6	10	8	12 Fim 3.ªP b)	10
S	13	11	8	13	10	7	7	11	9	13	11
D	14	12	9	14	11	8	8	12	10	14	12
2ª F	15	13	10	15	12 CP	9 CP	9 CP	13 CP	11 CP	15 CT	13 CP
3ª F	16	14	11	16 Fim 1.ªP	13	10	10	14	12	16 CT	14
4ª F	17 CDT/DC	15	12	17 CT, CE	14 CDC	11 CDC	11 CDC	15 CDC	13 CDC	17 CT	15 CDC
5ª F	18	16	13	18 CT, CE	15	12	12	16	14	18	16
6ª F	19	17	14	19 CT	16	13	13	17	15	19	17
S	20	18	15	20	17	14	14	18	16	20	18
D	21	19	16	21	18	15	15	19	17	21	19
2ª F	22	20	17	22	19	16	16	20	18	22	20
3ª F	23	21	18	23	20	17	17	21	19	23	21
4ª F	24 CDC	22 CT	19	24	21	18	18 CDT/DC	22	20	24	22
5ª F	25	23 CT	20	25	22	19	19	23	21	25	23
6ª F	26	24 CT	21	26	23	20	20 Fim 2.ªP	24	22	26	24
S	27	25	22	27	24	21	21	25	23	27	25
D	28	26	23	28	25	22	22	26	24	28	26
2ª F	29	27 CT	24	29	26	23	23 CT, CE	27	25	29	27
3ª F	30	28 CT	25	30	27	24	24 CT, CE	28	26	30	28
4ª F		29 CT	26	31	28	25	25 CT	29	27		29
5ª F		30 CT	27		29	26	26	30	28		30
6ª F		31 CT	28		30	27	27		29		31
S			29		31	28	28		30		
D			30				29		31		
2ª F							30				
3ª F							31				