



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Joana Isabel Gomes Ribeiro

## **Relatório de Estágio. A perceção dos alunos sobre a disciplina de Educação Física.**

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Carla Moreira

## AGRADECIMENTOS

A realização e conclusão do presente relatório apenas foi conseguida mediante a cooperação e o apoio de vários intervenientes, aos quais expresso aqui o meu sincero e profundo agradecimento.

Em primeiro lugar e como não poderia deixar de ser, aos meus pais por todo o apoio e suporte durante todos estes anos da minha formação académica.

A toda a minha família, em especial à minha querida avó pelo momento menos bom em que se encontra.

À professora Carla Moreira por toda a partilha de conhecimentos, cooperação e disponibilidade sempre que solicitada.

A toda a comunidade educativa da escola na qual estagiei, principalmente aos professores do Departamento de Educação Física e aos meus queridos alunos.

À minha melhor amiga, Filipa Ramalho, por toda a amizade e apoio incondicional durante esta etapa e por ser o meu pilar.

Ao meu namorado, por toda a paciência, ânimo e encorajamento e por estar sempre do meu lado.

Às minhas amigas, Ana Gonçalves e Liliana Silva por toda a amizade e carinho e por acreditarem em mim.

Ao meu melhor amigo Guilherme Monteiro por me saber ouvir, pelos conselhos, e por toda a motivação que sempre me transmitiu.

Aos meus colegas de estágio por todos os ótimos momentos que vivenciamos e que partilhamos juntos e que certamente nunca esquecerei.

Aos meus colegas de turma, Pedro, Luís, Maurício, Ruben, Rui e Joana por todos os momentos que passamos durante todo este percurso.

A todos os outros que participaram de forma direta ou indireta na minha formação até ao momento. O meu muito obrigado a todos.

## A percepção dos alunos sobre a disciplina de Educação Física

### RESUMO

O presente Relatório de Estágio insere-se na Unidade Didática de Prática de Ensino Supervisionada e visa a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O estágio decorreu durante o presente ano letivo numa escola do concelho de Vila Nova de Famalicão.

Este relatório encontra-se dividido em quatro diferentes áreas. A primeira refere-se ao enquadramento contextual da prática de ensino supervisionada, onde se insere o enquadramento pessoal e institucional e a caracterização da turma que esteve sob a minha responsabilidade. A área seguinte destina-se à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, onde são referidas as fases da conceção, planeamento, realização e avaliação do processo de ensino-aprendizagem.

Outra das áreas refere-se à participação na escola e à relação com a comunidade, onde relata as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio ou que exigiram a sua participação nas mesmas. A última área destina-se ao projeto de investigação, denominado de “Percepção dos alunos sobre a disciplina de Educação Física” e tem como objetivo avaliar qual a percepção que os alunos de diferentes anos de escolaridade têm sobre a disciplina, numa fase em que se assiste a uma desvalorização da mesma.

Este projeto contou com uma amostra composta por 142 alunos do sexo feminino inseridas no Ensino Básico e Secundário do presente ano letivo, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos.

Os resultados obtidos revelam que os alunos valorizam a disciplina afirmando que a mesma assume idêntica importância que as outras disciplinas curriculares. Com base neste estudo, será necessário repensar a distribuição da carga horária atribuída à disciplina e a sua valorização dentro da comunidade educativa, uma vez que a Educação Física é uma disciplina fundamental para a promoção de hábitos de vida saudável.

**Palavras-chave:** Educação Física, Motivação, Média Final.

## Students awareness towards Physical Education

### ABSTRACT

The upcoming Internship's Report occurs as an intrinsic element of the Didactic Unit of Supervised Teaching Practice, aiming the pursuit of a Master's Degree in Physical Education Teaching (Middle, Junior and High School Education). The stage took place throughout the current school year on a local campus.

This internship's report is split into four distinct domains. Initially, it is introduced the supervised teaching practice groundwork, which includes an individual and institutional theoretical account as well as the class portrayal that has been under my responsibility. Thereupon, it is presented the applied guidance and scheme for the whole of the intership, in which are pointed out the design, planning, recognition and evaluation steps of the teaching-learning process. Succeeding, is concerned to one's school commitment and one's relationship with the community: it reports the activities promoted by the stage core and the ones that demanded its cooperation.

Last but not least, it is expected to be brung forwad the Research Project, so-called *Students Awareness towards Physical Education*. The aforementioned aims to evaluate the understanding of miscellaneous students regarding Physical Education as a branch of study, in a time where its degraded status is noticeable.

This project considered, as a sample, 142 female middle, junior and high school students, aged from 12 to 18 years old. The obtained results reveal that students attach importance to Physical Education, uttering that it is as important as the remaining educational arenas.

Based on this study, it shall be necessary to carefully rethink the timetable assigned to Physical Education along with its relevance within the educational assemblage. It must be summon into mind its utmost importance as an accurate healthy life's stimulation.

**Keywords:** Physical Education, Motivation, Average

## Índice

AGRADECIMENTOS .....	1
RESUMO .....	2
ABSTRACT .....	3
1. ÁREA 1 - ENQUADRAMENTO TEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA .....	8
2.1 ENQUADRAMENTO PESSOAL.....	8
2.2 CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO .....	9
2.3 CARATERIZAÇÃO DA TURMA.....	11
3. ÁREA 2 - ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM .....	16
3.1 CONCEÇÃO .....	16
3.2 PLANEAMENTO.....	17
3.3 REALIZAÇÃO .....	20
3.4 AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM .....	23
4. ÁREA 3 - PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE .....	25
4.1 ATIVIDADES REALIZADAS PELO NÚCLEO DE ESTÁGIO.....	25
4.2 OUTRAS ATIVIDADES.....	26
5. ÁREA 4 – INVESTIGAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	31
“Perceção dos alunos sobre a Educação Física” .....	31
5.1 INTRODUÇÃO.....	31
5.2 REVISÃO DA LITERATURA .....	32
5.3 METODOLOGIA .....	35
<b>5.4 RESULTADOS</b> .....	37
<b>5.5 DISCUSSÃO DE RESULTADOS</b> .....	41
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	1
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	3
Horizonte.....	5
8. ANEXOS .....	7

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Resultados.....	37
Tabela 2 -" A disciplina de Educação Física deve ser de carácter: obrigatório ou facultativo?" .....	39
Tabela 3 - "A classificação da disciplina de Educação Física:" .....	39
Tabela 4 - "Se a Educação Física contasse/não contasse para a média final, o teu empenho seria:".....	40
Tabela 5 - "Na tua opinião, qual será o motivo pela qual a Educação Física é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade?" .....	41

## INTRODUÇÃO

A elaboração do presente relatório insere-se no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), que integra o 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade do Minho.

O estágio profissional representa, para a formação pessoal do professor, uma das mais importantes etapas. Tal como Carvalhinho e Rodrigues (2004) referem, a realização de um estágio pedagógico corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores que através do conjunto de experiências vivenciadas ao longo do seu processo tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados.

*“Atribuir à formação de professores um carácter contínuo e sistemático significa aceitar que esta acontece, com frequência e regularmente, desde as primeiras experiências de formação a que o candidato é professor e sujeito, enquanto aluno, nos bancos da escola básica e secundária, passando pela aprendizagem formal da profissão que se desenvolve nos centros de formação inicial e pelo período subsequente de indução profissional, para se prolongar por toda a sua vida profissional (formação contínua).” (Bento, 1998)*

Este trabalho encontra-se dividido em quatro diferentes áreas. A primeira refere-se ao enquadramento contextual da prática de ensino supervisionada, onde se insere o enquadramento pessoal e institucional e a caracterização da turma que esteve sob a minha responsabilidade.

A área seguinte destina-se à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, onde são referidas as fases da conceção, planeamento, realização e avaliação do processo de ensino-aprendizagem. A terceira área refere-se à participação na escola e à relação com a comunidade, onde relata as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio ou que exigiram a sua participação nas mesmas. A quarta e última área destina-se ao projeto de investigação, denominado de “Perceção dos alunos sobre a Educação Física” e tem como objetivo avaliar qual a perceção que os alunos de diferentes anos de escolaridade têm sobre a disciplina, numa fase em que se assiste a uma desvalorização da mesma.

Por último refiro as considerações finais desta PES, fazendo um balanço entre os aspetos positivos e os aspetos negativos que ocorreram durante todo este percurso.



# 1. ÁREA 1 - ENQUADRAMENTO TEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

## 2.1 ENQUADRAMENTO PESSOAL

Desde muito nova, que o gosto que eu nutria pelo desporto era evidente. Sempre sendo uma criança ativa, passei pelo atletismo, pela ginástica de solo e mais tarde fui federada em Futebol de Salão. O gosto por tudo aquilo que evidenciasse atividade física e o sonho de ser Professora de Educação Física levou-me a ingressar na licenciatura em Desporto. Finalizada esta etapa, continuei a minha formação optando pelo Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. A par disso fui tirando algumas formações na área do fitness. Neste momento exerço funções como Instrutora de aulas de grupo. Chegada esta etapa da minha formação, que era a mais ambicionada, o estágio curricular é um processo de aprendizagem indispensável na formação de um profissional. É nele que temos a oportunidade de assimilar tudo aquilo que aprendemos durante todos os anos da nossa formação. As expectativas eram muito positivas e ao mesmo tempo, o medo de falhar também me assustava.

Queria ser capaz de transmitir aos alunos não só a “matéria” mas sim outros conhecimentos relacionados com a cidadania, civismo, hábitos de higiene e sobretudo o gosto pela atividade física e a importância de termos hábitos de vida saudáveis. Desde logo que me foi dada bastante autonomia quer no planeamento como no decorrer das aulas. Isso foi o mais importante na minha aprendizagem. Errar sozinha, reconhecer o erro e da próxima vez fazer melhor. Ao terminar esta etapa tão exaustiva, é com grande orgulho e satisfação que reconheço todo o meu trabalho e dedicação e que tudo isto se revelou numa experiência muito gratificante e enriquecedora.

Foi sem dúvida, o vivenciar de um sonho finalmente concretizado. Fica a esperança de um dia poder exercer esta profissão para a vida, mesmo sabendo as imensas dificuldades face ao estado do nosso país.

## 2.2 CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A escola foi constituída, por escritura a 15 de Julho de 1975, com o objetivo de ultrapassar a crise por que passava o Ensino Particular, decorrente dos acontecimentos que se seguiram à revolução de Abril e para defesa legítima da liberdade de ensino. Numa atitude prospetiva e de inovação, definiu uma estratégia de educação e de desenvolvimento que conquistou a adesão massiva das famílias e dos jovens da região.

Atenta às necessidades do Concelho de Vila Nova de Famalicão, decide alargar a sua intervenção, através da construção de instalações escolares em Vale S. Cosme, que visem superar as carências identificadas ao nível do 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário.

Apesar do seu enquadramento institucional, o modelo de organização e de gestão pedagógica difere dos modelos das escolas do Estado e dos modelos tradicionais das escolas particulares. Em termos estatutários, são dois os tipos de órgãos da: gestão administrativa e gestão pedagógica. A gestão administrativa da Cooperativa é comum às duas escolas; a gestão pedagógica possui estruturas independentes.

A sua ação pedagógica, essencialmente orientada para a inter-transdisciplinaridade, inspira-se em princípios educativos que privilegiam a pessoa em todas as suas dimensões, à luz da doutrina e dos princípios cooperativos. De acordo com a filosofia do cooperativismo integral, a atuação pedagógica caracteriza-se pela democracia e pela participação efetiva, quer ao nível da gestão, quer ao nível dos processos de ensino/aprendizagem. Todas as estruturas organizacionais de gestão estão orientadas para favorecer a integração social e o desenvolvimento pessoal e escolar dos alunos.

A escola assume como missão primordial dotar cada um dos seus alunos de um conjunto de competências e conhecimentos estruturantes, que lhes permitam explorar e desenvolver as suas capacidades, integrar-se de forma ativa e responsável na sociedade e contribuir, proativamente, para a vida económica, social e cultural do país. Assente nestes princípios concetuais, pretendemos promover a educação e formação escolar não superior nas diversas modalidades previstas no Sistema Educativo e noutros sistemas de formação e qualificação, desenvolvendo, para o efeito, um ensino de qualidade e excelência.

O território educativo da escola compreende as freguesias de Riba de Ave, Delães, Bairro, Oliveira S. Mateus, Oliveira St.<sup>a</sup> Maria, Landim, Pedome, Guardizela, Serzedelo, a União das freguesias da Carreira e Bente e a União das freguesias de Ruivães e Novais.

Para facilitar as deslocações dos alunos, a escola oferece um serviço de transporte que é subsidiado pela respetiva Câmara Municipal nos termos da legislação em vigor.

### ***Instalações escolares***

A Escola possui cerca de nove blocos. Para a prática da disciplina de Educação Física possui um pavilhão, um campo exterior, um ginásio e um campo relvado.

### ***Alguns Projetos da Escola***

- A. Projeto Fénix
- B. Economia para crianças
- C. Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar – PRESSE
- D. Programa Escolas Livres de tabaco - PELT
- E. Projeto *Cambridge English School*

### ***Desporto Escolar***

O Desporto Escolar tem como objetivo promover as suas atividades no interior da comunidade escolar, bem como a interatividade com o meio circundante. O Desporto Escolar desenvolve a sua ação através de um programa de atividades desportivas, de um programa de planeamento, avaliação e promoção do desporto e de um programa de formação e documentação que enquadram um conjunto diversificado de projetos e atividades.

No âmbito deste programa são desenvolvidas várias modalidades desportivas, tais como:

- Andebol;
- Atletismo;
- Ginástica Desportiva;
- Xadrez;
- Dança.

## **2.3 CARATERIZAÇÃO DA TURMA**

A Escola é, acima de tudo, um meio de transmissão de conhecimentos. No entanto, é também uma importante fonte de formação de personalidades. Daqui saem os Homens do amanhã e, como tal, a missão do professor vai mais além do que ensinar um conjunto de matérias. Deve existir uma preocupação no sentido de preparar os jovens nos vários domínios da vida, já que existe uma variada gama de agentes que influenciam as condutas dos jovens. Como tal, torna-se imprescindível a realização de um estudo aprofundado dos alunos, do seu meio envolvente e do contexto social em que se inserem para nos fornecer informações valiosas relativamente ao tipo de alunos com quem iremos lidar ao longo do ano escolar, de maneira a que o docente possa intervir de uma forma mais eficaz. Ao termos acesso aos aspetos mais relevantes da formação dos alunos poderemos, de uma forma mais eficaz, resolver os problemas que possam surgir e tornar o processo de ensino e aprendizagem mais orientado em relação ao elemento central das nossas preocupações – o aluno.

De forma a atingir este objetivo, ou seja, ter um conhecimento prévio do grupo alvo do qual iremos ser docentes, desenvolveu-se um pequeno estudo que visa obter uma caraterização geral da turma em questão, para além de caraterísticas individuais determinantes para uma programação de sucesso das aulas.

Podemos então dizer, que o objetivo deste estudo, baseado na análise de dados obtidos através de um questionário (Anexo 1), é permitir uma adequada adaptação do planeamento às características e necessidades dos alunos, primordial para o estabelecimento de uma relação saudável professor / aluno.

### **1. OBJETIVO GERAL**

O objetivo deste questionário é conhecer a turma e os seus elementos, nos aspetos sociais e afetivos no contexto familiar, escolar e desportivo.

#### **1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Como objetivos específicos temos a identificação dos alunos que constituem a turma, a respetiva idade, nacionalidade e local de residência. Outro objetivo específico relevante é a caraterização dos alunos relativamente ao seu historial e preferências escolares.

Conhecer os problemas de saúde dos alunos e os dados relativos à prática desportiva e à Educação Física também é um objetivo importante. Por último, o resumo dos pontos fortes e fracos ao nível geral da turma e em particular de cada aluno.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

### **2.1 CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

A amostra é constituída por vinte e sete alunos, inscritas no ano letivo de 2015/2016, pertencentes à turma do primeiro ano do Curso Profissional de Técnico de Coordenação e Produção de Moda de uma escola do concelho de Vila Nova de Famalicão.

### **2.2 INSTRUMENTO PARA A RECOLHA DE DADOS**

Para proceder à recolha de dados foi elaborado e aplicado um questionário intitulado como “Caraterização da turma”. Este foi elaborado pelo Grupo de Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho. O questionário é composto por questões de resposta aberta, ou seja, resposta livre e por questões de resposta fechada, condicionada às hipóteses disponibilizadas.

### **2.3 RECOLHA DE DADOS**

O questionário foi preenchido pelos vinte e sete alunos da turma na segunda aula de Educação Física do presente ano letivo, no dia dezassete de setembro de dois mil e quinze.

### **2.4 TRATAMENTO DE DADOS**

Após o preenchimento do questionário, fez-se a contabilização das respostas obtidas de modo a facilitar a análise de resultados. A partir desse instrumento de trabalho, analisou-se estatisticamente os resultados obtidos tendo como base a frequência de respostas.

## **3 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS**

### **3.1 IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO**

A turma é constituída por vinte e sete alunos, sendo que todos responderam ao inquérito. Todos os questionados pertencem ao sexo feminino. A turma tem uma média de idade de 15,7 anos. Apenas uma aluna tem nacionalidade estrangeira. Os alunos desta turma pertencem a três

concelhos: Vila Nova de Famalicão, Santo Tirso e Guimarães. Mais de metade dos alunos (55.6%) pertencem ao concelho de Vila Nova de Famalicão. Sete alunos referem que pertencem ao concelho de Guimarães. Por último, apenas cinco alunos pertencem ao concelho de Santo Tirso.

## 1. SITUAÇÃO ESCOLAR

Os alunos foram questionados se no ano transato tinham frequentado a mesma escola. A esta questão, mais de metade dos alunos (55.6%) referiu que no ano transato frequentaram a mesma escola. Os restantes alunos responderam que frequentaram outra escola.

A questão seguinte pretendia saber se os alunos já tinham reprovado de ano letivo. Aquilo que pude constatar é que existe uma grande percentagem de alunos que já reprovou de ano (44.4%).

Questionados sobre as suas disciplinas favoritas, cerca de 44.4% dos inquiridos refere que tem como disciplina preferida a de Português. A disciplina de Educação Física surge em terceiro lugar, o que indica que os alunos gostam de praticar atividade física e estão predispostos à prática desportiva. Relativamente às disciplinas que gostam menos, a maior parte dos inquiridos (81.5%) responderam que a disciplina de Matemática era aquela que gostavam menos, seguida da disciplina de Inglês. Focando-nos na disciplina de Educação Física, apenas um aluno referiu que esta era a disciplina que gostava menos.

Os alunos foram ainda questionados se, no Ensino Primário, tinham tido aulas de Educação Física. Vinte e cinco alunos responderam que sim, um respondeu que não e outro que não sabia. Em relação às expectativas acerca da disciplina de Educação Física, os alunos responderam que pretendem melhorar a sua forma física e a sua performance e ser saudável. Também referem que gostariam de aprender novas modalidades e melhorar a nota. É importante que os alunos já associem a Educação Física à saúde e que saibam a importância da prática de uma vida saudável.

Em relação às modalidades abordadas no ano anterior, podemos concluir que os tiveram bastante contato com as modalidades coletivas, destacando-se o futebol, basquetebol e o voleibol. Nas modalidades individuais, a ginástica assume-se como a modalidade mais praticada no ano anterior.

Quanto às modalidades preferidas foram referidas várias modalidades, sendo as preferidas o futebol, o voleibol, a ginástica e a dança. Também foram questionados sobre as modalidades que gostavam menos. Ironicamente o futebol surge como a modalidade que menos gostam seguindo-se a ginástica. Podemos constatar que estamos perante uma turma heterogénea, sendo que metade da turma refere que as suas modalidades preferidas são o futebol e a ginástica, e a outra metade da turma refere que as que menos gostam são, precisamente, o futebol e a ginástica. A ginástica assume-se também como a modalidade que sentem mais dificuldade.

Relativamente à classificação obtida à disciplina de Educação Física no ano passado, cerca de 48% dos alunos obtiveram quatro valores, numa escala de zero a cinco. Um aluno obteve classificação máxima.

Centrando-nos agora no Desporto Escolar, mais de metade dos inquiridos, (67%), afirma que nunca esteve no Desporto Escolar. Apenas 26% respondeu que já teve no Desporto Escolar. Foram questionados se este ano gostariam de participar no Desporto Escolar e concluímos que 56% responderam que não. Apenas seis alunos dizem que gostariam de participar no Desporto Escolar durante o presente ao letivo. Acerca das modalidades que gostavam de praticar foram referidas: natação, voleibol, futsal, dança e ténis.

Por último, quis saber quais as características mais apreciadas num professor de Educação Física. Pude constatar que a simpatia, a relação com os alunos e a maneira de explicar os exercícios são as características que os alunos desta turma mais apreciam num professor de Educação Física. Nas características menos apreciadas, os alunos apontam que a arrogância é o ponto fraco num professor de Educação Física.

A pergunta seguinte pretendia saber se os alunos consideravam que os pais se interessavam pelos seus estudos. Apenas um aluno respondeu que não. Trata-se de um aluno que vive numa instituição comunitária e que não mantém contato com os pais.

Questionados sobre as perspetivas para o futuro, a maioria respondeu que pretende terminar o 12º ano através do curso profissional que frequentam. Apenas quatro referem que pretende prosseguir os estudos para o ensino superior. Em relação à profissão que gostariam de exercer, grande parte afirma que ainda não sabe. Apesar de terem respondido profissões diferentes,

conclui-se que todas abrangem o mundo da moda (modelo de passerelle, consultora de imagem, designer de moda, organizadora de eventos de moda).

## **2. SAÚDE**

Sabemos que a saúde é dos aspetos mais importantes da nossa vida e questionaram-se os alunos se estes sofriam de alguma patologia ou lesão, se tomava medicação diária e se tinham algum impedimento à prática desportiva. Conclui que oito alunos afirmam possuir uma doença. Os problemas relatados por estes são: problemas de visão, de coração, respiratórios e problemas ao nível da tiróide. Destes oito alunos, três tomam medicação diariamente, tais como bomba asmática, medicação para a tiróide e sedativos. Dois alunos relatam que neste momento possuem uma lesão, sendo que só um deles a especificou como tendo a “coluna torta”.

Em relação ao impedimento para a prática desportiva, apenas três alunos responderam que sim.

## **3. DADOS DESPORTIVOS**

Os alunos foram questionados se praticavam alguma modalidade desportiva. A grande maioria dos alunos (81.5%) refere que não pratica e 51% dos alunos nunca praticou nenhuma modalidade desportiva. Dos alunos que praticam atualmente uma modalidade desportiva, nenhum deles é federado. No entanto, quase todos treinam cerca de duas vezes por semana.

## **4. TRANSPORTE**

Acerca do transporte que os alunos se deslocam para a escola, a maior parte dos alunos (77.7%), desloca-se de autocarro. Uma pequena minoria desloca-se de carro. A maior parte dos alunos demora uma média de quinze minutos durante o percurso entre casa e escola.



### **3. ÁREA 2 - ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

Esta área engloba 4 momentos distintos: a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação. Tem como objetivo construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno na aula de Educação Física.

#### **3.1 CONCEÇÃO**

Neste primeiro momento, o objetivo é projetar a atividade de ensino no quadro de uma conceção pedagógica referenciada às condições gerais e locais da educação, às condições imediatas da relação educativa, à especificidade da Educação Física no currículo do aluno e às características dos alunos.

Independente das estratégias pedagógicas defendidas por cada docente existem guias que direcionam o processo de ensino. O docente deve estar consciente do sistema educativo praticado pela escola, das normas que ditam o funcionamento da mesma, das condições e recursos da escola, dos planos curriculares, dos programas de Educação Física, e das características dos alunos.

Iniciei este processo com uma análise e compreensão do meio escolar e do contexto em que se encontra inserido bem como do Processo Educativo e do Regulamento Interno da escola na qual me encontro a estagiar. De seguida procedi ao conhecimento das infraestruturas e dos recursos disponíveis para a concretização da disciplina. Por fim, tive conhecimento das modalidades e matérias a abordar e do sistema de avaliação.

A escola, possuiu um documento baseado no Programa Nacional de Educação Física, onde especifica as matérias a lecionar e as metas a atingir na disciplina de Educação Física, bem como os módulos a serem abordados nos cursos profissionais (Anexo 2). Sendo que a minha turma se encontra no primeiro ano do curso profissional, estão estabelecidos seis módulos. O módulo 1, designado de Jogos Desportivos Coletivos I e a modalidade a abordar é o futebol. É constituído por 22 aulas. O módulo 2 de Ginástica I corresponde à ginástica de solo. Tem a duração de 14 aulas. O módulo 3 designa-se por Outras Atividades Físicas Desportivas I, foi composto por 14 aulas e a modalidade abordada foi o Atletismo onde me foquei na corrida de

barreiras, corrida de estafetas, salto em comprimento e triplo salto. O módulo número 4 era alusivo à Dança I, sendo constituído por 6 aulas e onde os alunos tiveram como objetivo a construção de uma coreografia. O módulo 5 é designado de Atividade Física/Contexto e Saúde onde os alunos realizaram um trabalho escrito, durante seis aulas, cujo tema é a atividade física e a saúde. Os alunos escolheram um subtema e desenvolveram um trabalho escrito que depois também foi apresentado à turma. O último módulo relativo à Aptidão Física, foi constituído por 6 aulas, sendo o primeiro a ser abordado. Este módulo tem como objetivo avaliar o nível físico em que os alunos se encontravam. De salientar que todas as aulas tinham uma duração de 55 minutos.

O planeamento trimestral e anual rege-se por algumas regras, que são aplicadas pela escola para o bom funcionamento das aulas. A escola possui um documento que é o mapa de rotação dos espaços dos professores (“roulement”), (Anexo 3) que relata os espaços a utilizar para os professores lecionarem as unidades didáticas. O mapa divide os professores pelos espaços de aula e é dividido em 5 semanas, com cada professor a passar por espaços diferentes de semana a semana. Está definido pelo Departamento de Educação Física que nos espaços do ginásio, G1 e G2, são utilizados unicamente para a prática da Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática. No espaço exterior, designado de E1 e o E2, esta selecionado para a prática do Basquetebol, Andebol, Atletismo e Ténis. O sintético é utilizado exclusivamente para o Futebol (Anexo 4).

Findado este processo, procede-se o Planeamento.

### **3.2 PLANEAMENTO**

Segundo Bento (1998), o planeamento define-se como “uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino”. Consiste em estruturar e organizar previamente o que iremos lecionar, com o intuito de proporcionar aos alunos atividades e aprendizagens sistemáticas, sequenciais, lógicas e coerentes. A sua realização permite traçar um caminho a percorrer ao longo do ano letivo, para que este seja concretizado com êxito. A importância do planeamento enquanto docente é inquestionável, uma vez que permite seguir uma metodologia realizada atempadamente, no entanto deve ser reavistado e ajustado sempre que algum imprevisto o exija.

É preciso planificar o ensino em três níveis: anual, unidade temática e aula.

Devemos ter em conta os objetivos, que devem ser adequados às necessidades e diversidades dos alunos e no contexto do processo de ensino/aprendizagem; os *recursos*; os conteúdos de ensino, tarefas e estratégias adequadas ao processo ensino-aprendizagem; devemos prever formas de avaliar o processo de ensino/aprendizagem – momentos e formas e contemplar decisões de ajustamento.

Quando temos conhecimento da rotação de espaços (roulement) começa o nosso planeamento. Como referi acima, sabemos que nos três espaços destinados ao pavilhão, denominados de P1, P2 e P3, são normalmente utilizados para lecionarmos as modalidades coletivas. Nos espaços do ginásio, G1 e G2, são utilizados somente para a prática de Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática. No espaço exterior, E, podemos lecionar Futebol, Atletismo, Andebol e Basquetebol. Por último temos também o Sintético que é destinado para a prática do Futebol.

Mediante estas informações, podemos então fazer o nosso plano anual e trimestral (Anexo 5).

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e um domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo” (Bento, 2003).

No caso dos cursos profissionais não se aplica o planeamento trimestral pois é contabilizado por módulos e não por períodos. Após construir o meu planeamento anual fiquei com o conhecimento que esta turma terá um total de 67 aulas e que as aulas terão término no dia 3 de junho (Anexo 5).

Elaborado o Plano Anual iniciei o meu Planeamento de Unidade Didática/Módulo. A Unidade Didática define-se “por um conjunto de aulas que permitem organizar um programa mais alargado de ensino. Ao projetar esta planificação são estabelecidos os conteúdos e a sua sequência lógica de aprendizagem, distribuídos pelas respetivas aulas” (Vickers, 1990). Tal como o Planeamento Anual, aquando da elaboração do Planeamento da Unidade Didática é importante ter em conta diferentes aspetos, tais como a população alvo (idades, género, nº de alunos...), os recursos materiais e humanos disponíveis, os objetivos, a estruturação dos conteúdos, os métodos de controlo de processo (avaliação diagnóstica, formativa e sumativa) e as respetivas estratégias de abordagem da respetiva unidades didática (métodos de ensino, formas jogadas, elaboração dos grupos...). (Aranha, 2004).

Nesta PES, as Unidades Didáticas que tive de construir foram as de Futebol, Ginástica de Solo, Atletismo e Dança. Ao grupo de estágio foi dada total autonomia na escolha dos métodos de

ensino e das progressões metodológicas para a leção dos conteúdos, mas sempre com a cooperação e supervisão do professor orientador.

Findada esta etapa, seguiu-se o Plano de Aula (Anexo 6). Tal como Bento (2003), nos diz “antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais.”

Um Plano de Aula é um instrumento de trabalho do professor, nele o docente especifica o que será realizado dentro da sala, procurando com isso aprimorar a sua prática pedagógica bem como melhorar a aprendizagem dos alunos.

O Plano de Aula funciona como um instrumento no qual o professor aborda de forma detalhada as atividades que pretende executar dentro da sala de aula, assim como a relação dos meios que ele utilizará para realização das mesmas. De maneira bem sintetizada pode-se dizer que o Plano de Aula é uma previsão de tudo o que será feito dentro da aula num período determinado.

O Plano de Aula deve ser objetivo e de fácil leitura.

No início do ano letivo, eu e a minha colega de estágio elegemos qual seria a melhor estrutura para o Plano de Aula. Este estaria dividido em 3 partes: Inicial, Fundamental e Final. Em relação às Funções Didáticas, constavam a Avaliação Diagnóstica, Transmissão e Assimilação, Exercitação e Consolidação e por fim a Avaliação Sumativa.

Durante a elaboração do Plano de Aula, sentia alguns receios, nomeadamente na adequação dos exercícios ao nível da turma, na duração dos mesmos, e sobretudo conseguir preservar a motivação dos meus alunos aula após aula. De forma a superar as minhas dificuldades, decidi que não deveria sentir medo de errar, ou medo de aplicar os exercícios que eu idealizava só porque sentia receio que não resultassem. Iniciava sempre os exercícios pelo mais básico e à medida que os alunos iam exercitando razoavelmente bem, ia introduzindo variantes de modo a complexar o exercício, indo ao encontro daquilo que eu pretendia. A duração dos exercícios era estipulada consoante a resposta que ia obtendo da turma. Na realização do Plano de Aula idealizava um determinado tempo para cada exercício, mas que eu sabia que estava sujeito a alterações. O Plano de Aula é apenas um guia sujeitando-se a alterações consoante a realidade do momento.

De maneira a manter a motivação dos meus alunos, optava sempre que possível por colocar exercícios que incluíssem competição. A seleção de exercícios dinâmicos e inovadores também prevaleciam nas minhas escolhas.

No final de cada aula, em conjunto com a minha colega de estágio e com o orientador, era realizada uma pequena reflexão acerca da aula decorrida onde refletíamos e onde eu me ia apercebendo dos aspetos onde teria que melhorar e onde eram apresentadas diferentes estratégias que poderia adotar tendo em vista um melhoramento da minha prestação. Estas breves reflexões foram sempre de uma extrema importância para mim.

Em relação ao planeamento de atividades extracurriculares, é de realçar que o Departamento de Educação Física e Desporto Escolar da minha escola tem um papel ativo na comunidade escolar e na sociedade em que está inserida e realiza todos os anos algumas atividades, como é o caso do Corta-Mato escolar que se irá realizar no 1º Período e é obrigatório para os alunos que frequentam o 3º ciclo. No 2º período, realizou-se um torneio de Futebol e de Andebol dirigido aos alunos do 2º ciclo. Realizou-se também um torneio de Voleibol 2x2 destinado ao Ensino Secundário.

### **3.3 REALIZAÇÃO**

Nesta fase temos como objetivo conduzir com eficácia a realização da aula, atuando de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica; recorrer a mecanismos de diferenciação pedagógica adequados à diversidade dos alunos; promover aprendizagens significativas e desenvolver a noção de competência no aluno; utilizar terminologia específica da disciplina e adequada às diferentes situações; envolver os alunos de forma ativa no processo de aprendizagem e na gestão do currículo otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos vários domínios, a qualidade da instrução, o “feedback” pedagógico, a orientação ativa dos alunos, o clima, gestão e disciplina da aula e recorrer a decisões de ajustamento.

Nesta fase temos como objetivo conduzir com eficácia a realização da aula, atuando de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica; recorrer a mecanismos de diferenciação pedagógica adequados à diversidade dos alunos; promover aprendizagens significativas e desenvolver a noção de competência no aluno; utilizar terminologia específica da disciplina e adequada às diferentes situações; envolver os alunos de forma ativa no processo de aprendizagem e na gestão do currículo otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos vários domínios, a qualidade da instrução, o “feedback” pedagógico, a

orientação ativa dos alunos, o clima, gestão e disciplina da aula e recorrer a decisões de ajustamento.

É da minha responsabilidade adotar estratégias pedagógicas claras, objetivas, eficazes e eficientes, de forma a procurar o sucesso no processo de ensino-aprendizagem. Desde a primeira aula, os alunos foram conhecedores das regras de bom funcionamento das aulas e que deve sempre prevalecer um clima de respeito na relação professor-aluno, de modo a que os alunos adotem atitudes e posturas positivas, gerando uma sintonia entre todos, sem nunca descuidar o rigor dos conteúdos da aula.

A demonstração dos exercícios, a comunicação oral e a colocação da voz fora aspetos a ter em consideração nos momentos de instrução, uma vez que contribuem para a compreensão das tarefas e evitam interrupções futuras devido a distrações/incompreensões. Há também um cuidado na comunicação utilizada, esta deve ser específica da modalidade, adequada aos alunos, concisa, objetiva, de fácil entendimento e o tempo de transmissão reduzido, para não correr o risco de os alunos dispersarem e desviarem o foco de atenção para situações propícias a comportamentos indisciplinados.

No decorrer dos exercícios procurei sempre intervir com feedbacks pedagógicos, de forma a corrigir a sua execução ou reforçar o seu desempenho, motivando os alunos a melhorar as suas habilidades motoras. Outras das estratégias que tento sempre adotar são: o posicionamento mais adequado para visionar toda a turma e o aproveitamento do tempo de empenhamento motor, evitando grandes paragens/interrupções e comportamentos menos apropriados dos alunos.

Os valores inerentes à Educação Física, como o fair play, espírito de grupo, cooperação, solidariedade, aceitação da vitória e derrota, entre outros, são abordados em todas as aulas.

Em suma daquilo que tenho escrito nas minhas reflexões críticas e do que tem sido as aulas até à data, aquilo que eu mais tenho salientado como dificuldade é a gestão do tempo e espaço, a adequação dos exercícios, o controlo da turma e o incentivo/motivação.

Referi a gestão do tempo porque por vezes torna-se complicado gerir o tempo adequado para cada exercício e conseguir cumprir com o que temos planeado. Por vezes os atrasos dos alunos prejudicam na gestão do tempo de aula, ou a explicação do exercício precisou de mais tempo do que o previsto ou porque os alunos sentem muitas dificuldades na execução de um exercício e demoram mais tempo a assimilar do que o previsto. Em relação à gestão do espaço, por vezes, torna-se difícil gerir os alunos quando temos um espaço demasiado pequeno para tantos alunos

e estão a ter muitas turmas aulas ao mesmo tempo. A adequação dos exercícios também é tida como uma dificuldade porque por vezes o exercício não está a correr da forma como o tínhamos planeado e é preciso ter a capacidade de o conseguir ajustar. O controlo da turma e o incentivo/motivação encontram-se interligados. Por vezes torna-se complicado ter o empenho e dos alunos durante toda a aula, apesar de ser uma turma bem comportada, porque há modalidades que sentem bastantes dificuldades, o que faz com que rapidamente se desmotivem. Por isso tento procurar sempre dinâmicos e inovadores porque como refere Bento (1987), “aquele que quiser ser um pedagogo, um verdadeiro educador tem que estar convencido de que também necessita de educação permanente. Da sua capacidade de pensamento, do seu comportamento moral, da sua vontade, dos seus conhecimentos e do seu tato pedagógico depende em elevado grau, a eficácia do seu trabalho. O trabalho constante e diário, de educação e formação de si mesmo constitui uma condição indispensável da vida do pedagogo”.

Desviando-nos agora da aula em si, é importante também estar atenta aos alunos que não realizam a aula, quer por dispensa ou por falta de material. Quando os alunos ostentam dispensa quer por parte médica quer pelo Encarregado de Educação os alunos, dependendo dos casos, observam a aula e auxiliam o professor caso seja solicitado. Os alunos que não realizam a aula por falta de material tem como tarefa o preenchimento do relatório de aula. O relatório da aula é um documento que fora formulado pelo Departamento de Educação Física e onde os alunos relatam aquilo que se passa na aula. Esse relatório no final é-me entregue e normalmente é dada uma cotação qualitativa que depois se reflete nas Atitudes e Valores, da Grelha de Avaliação (Anexo 7).

### 3.4 AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

Segundo a Lei de Bases do Sistema Educativo, a avaliação “é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens”.

A avaliação é aplicada em três momentos distintos: Avaliação Diagnóstica, Formativa e Sumativa. A Avaliação Diagnóstica averigua se os alunos possuem os conhecimentos e aptidões para poderem iniciar novas aprendizagens. Permite identificar problemas, no início de novas aprendizagens, servindo de base para decisões posteriores, através de uma adequação do ensino às características dos alunos. É realizada na primeira aula de cada Unidade Didática/Módulo e é partindo da Avaliação Diagnóstica e baseada nela que o professor constrói a sua planificação tendo em conta os objetivos a alcançar naquela turma. Na realização da Avaliação Diagnóstica deparei-me com algumas dificuldades na construção de uma tabela que fosse suficientemente simples para obter uma informação mais geral acerca do nível da turma. Defini então três níveis distintos: não executa o gesto técnico, executa o gesto técnico e executa com facilidade o gesto técnico.

A partir da Avaliação Diagnóstica estamos preparados para planear e orientar todo o processo de ensino-aprendizagem, de acordo com as suas capacidades/habilidades motoras.

A Avaliação Formativa é realizada de uma forma informal, através da observação, e tem um caráter contínuo e sistemático, uma vez que as aprendizagens, as atitudes e valores são avaliadas continuamente em todas as aulas. Permite conferir o processo de ensino-aprendizagem, salientar as dificuldades demonstradas pelos alunos e adaptar os conteúdos a lecionar, caso seja necessário.

Por fim temos a Avaliação Sumativa que nos permite obter a informação relativa ao empenho dos alunos, através de uma classificação, mas apenas na fase final de todo o processo de aprendizagem. É aqui que podemos concluir se os alunos atingiram os objetivos propostos ou não. O fato de querer ser justa o máximo possível, levou a que tenha sentido bastantes dificuldades na hora de avaliar os alunos e que tenha sentido que talvez seja o mais difícil de todo este processo.

Optei por valorizar os alunos que realizaram sempre as aulas, não contendo faltas de material, que apresentavam um comportamento positivo e que se empenhavam nas atividades propostas.



Achei que deveria penalizar aqueles que tinham um comportamento negativo, que prejudicavam o bom funcionamento da aula e os próprios colegas. Achei que pensando e agindo dessa maneira estava a ser justa e que poderia de alguma forma fazer com que apresentassem um comportamento melhor. E resultou.

Relativamente aos critérios de avaliação, a escola estabelece as seguintes cotações: 70% para o Domínio Motor (Saber fazer) e 30% para o Domínio Sócio Afetivo (Assiduidade, Pontualidade, Comportamento e Cooperação).

Para finalizar, a auto e hétero avaliação era efetuada no final de cada Unidade Didática/Módulo, com o intuito dos alunos avaliarem o seu desempenho, quer motor, quer comportamental, no decorrer das aulas.

## **4. ÁREA 3 - PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

### **4.1 ATIVIDADES REALIZADAS PELO NÚCLEO DE ESTÁGIO**

No início do ano letivo, quando iniciei o estágio curricular já o plano de atividades tinha sido delineado pelo Departamento de Educação Física.

Contudo, mais tarde, existiram atividades propostas pelo Núcleo de Estágio da presente escola, que era composto por um total de seis estagiários.

Estas atividades permitem potencializar um estilo de vida ativo, promovendo o gosto pela prática desportiva e inculcando valores como o fair play, espírito de equipa, cooperação, aceitação da vitória e da derrota, entre outros.

#### **4.1.1 TORNEIO DE VOLEIBOL 2x2**

O torneio de Voleibol 2x2 decorreu durante a manhã do dia 17 de Março de 2016, no Pavilhão Gimnodesportivo da escola onde realizei o estágio curricular. Este torneio destinou-se aos alunos do Ensino Secundário do Ensino Regular. Toda a logística foi elaborada pelo Núcleo de Estágio, contando também com a colaboração do Departamento de Educação Física e com os alunos do 10º ano do Curso Tecnológico de Desporto.

Esta atividade veio de encontro à proposta feita pelo Departamento Pedagógico onde nos foi solicitada a realização de uma atividade para o Ensino Secundário.

Após uma breve discussão com todo o Núcleo de Estágio e com a Coordenadora do Departamento de Educação Física foi decidido a realização de um torneio de Voleibol.

Numa fase inicial foram entregues as fichas de inscrição com as respetivas regras a todos os professores de Educação Física para serem entregues às respetivas turmas. Após a recolha de todas as inscrições procedeu-se à elaboração do quadro competitivo.

Esta atividade contou com a presença na totalidade de 24 duplas, sendo 11 delas do sexo feminino e 13 do sexo masculino, numa totalidade de 24 alunos.

No dia do torneio, auxiliei na organização do material e posterior montagem dos campos. Exerci também a função de árbitro. No final do torneio, juntamente com os meus colegas de estágio procedemos à desmontagem do campo e arrumação de todos os recursos utilizados.

Para mim, a organização desta atividade foi das mais importantes para o meu enriquecimento curricular. O fato de termos sido nós a planejar tudo desde o início atribuiu-nos um sentido de responsabilidade acrescido. O sentido de responsabilidade de arbitrar os jogos, conduziu-me a uma breve revisão das regras do Voleibol.

Toda a atividade decorreu dentro dos parâmetros normais, foram cumpridos todos os requisitos e todas as equipas inscritas compareceram no torneio. Os participantes mostraram-se sempre empenhados e divertidos durante toda a atividade que se mostrou muito disputada.

## **4.2 OUTRAS ATIVIDADES**

### **4.2.1 CORTA-MATO ESCOLAR**

A primeira atividade desenvolvida foi o Corta-Mato escolar, organizada pelo Departamento de Educação Física. O corta-mato é uma prova de atletismo que é feita a nível nacional pelas escolas. Inicialmente é a nível local, depois é a nível regional e, finalmente, a nacional. Tem como objetivo dinamizar a atividade desportiva na escola, proporcionar condições e incentivar os alunos para o envolvimento em tarefas de organização desportiva, proporcionar aos alunos condições de convívio e trocas de experiências desportivas através da participação em torneios internos e externos, complementar a atividade curricular com a atividade desportiva extracurricular de acordo com as motivações dos alunos e promover estilos de vida saudáveis, combatendo o sedentarismo e a obesidade. O Corta-Mato decorreu no dia 16 de dezembro de 2015, no Parque da Devesa de Vila Nova de Famalicão. A atividade contou com a presença de 1300 alunos provenientes de 4 escolas.

Esta atividade não só teve a colaboração do Departamento de Educação Física e dos estagiários do mesmo, mas também de outros docentes da escola. No dia anterior à atividade colaborei na organização dos dorsais e das respetivas senhas de lanche pelas diferentes turmas. No dia da atividade, foi-me atribuída uma turma, e procedi logo de início à chamada, à entrega das t-shirts que iriam ser usadas na prova, aos respetivos dorsais e senhas de lanche. Após esse procedimento acompanhei a turma até ao local da prova. A pedido da organização da atividade auxiliiei também na sinalização da meta.

A participação nesta atividade elucidou-me sobre a logística necessária para a realização de uma atividade como esta e dos procedimentos que temos de realizar para que tudo corra da forma

como foi planeada, desde as inscrições à organização dos alunos por escalões, da marcação do percurso, do transporte e dos prémios...

Apesar de ter sido uma atividade que envolveu toda a comunidade educativa penso que correu bastante bem, dado a conciliação de esforços entre todos os docentes e não docentes.

#### **4.2.2 “AS ATITUDES DOS ALUNOS SEM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS FACE AOS SEUS PARES COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS: EFEITO DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARALÍMPICA”**

Esta atividade foi organizada por uma colega de estágio e teve como objetivo a perceção dos alunos sem necessidades educativas especiais face a diversos desportos praticados por pessoas portadoras de deficiência. As aulas de Educação Física eram substituídas por esta atividade. Esta decorreu durante toda a primeira semana de fevereiro, e contou com cerca de 250 alunos. Estes alunos inseriam-se no 3º ciclo e no Ensino Secundário do Ensino Regular. Os alunos praticaram desde Voleibol sentado, Orientação para cegos e Boccia.

A atividade foi toda planeada pela minha colega de estágio, mas foi solicitada a ajuda dos restantes estagiários na montagem dos campos e dos jogos e no acompanhamento das turmas. Durante todos os dias dessa semana auxiliei então inicialmente na montagem dos jogos e dos campos, e depois no acompanhamento das turmas e na abordagem e demonstração dos jogos. Foi uma atividade que apesar de exaustiva eu tive muito gosto em participar e que me enriqueceu muito, talvez que me enriqueceu mais porque a maior parte dos jogos apresentados eram de total desconhecimento para mim. Exigiu bastante empenho da minha parte e também algum trabalho de casa, nomeadamente saber a quem eram dirigidos os jogos, quais as regras e qual o sistema de pontuação.

Foi uma atividade muito interessante e foi notória a curiosidade nos alunos e a sua aderência. O desporto adaptado é um tema que não é muito apoiado nem falado nos dias de hoje, por isso achei bastante pertinente a realização desta atividade em contexto escolar e espero no futuro poder realizá-la várias vezes.

### 4.2.3 FÉRIAS DESPORTIVAS

No final do 2º Período, realizaram-se as Férias Desportivas. Estas têm como objetivo a realização de diversas atividades desportivas destinadas aos alunos do Ensino Primário de algumas escolas da localidade. O Departamento de Educação Física solicitou a nossa ajuda na parte da atividade direcionada à Dança e à Ginástica. Sendo assim, nos dias 18, 22 e 23 de Março de 2016, cerca de 200 alunos deslocaram-se à nossa escola para a realização das atividades propostas. No primeiro dia, em conjunto com uma docente do Departamento de Educação Física montamos um circuito básico de iniciação à Ginástica de Solo e de Aparelhos (mini-trampolim). Nos dias restantes relativos à Dança, em conjunto com as estagiárias no Núcleo de Estágio, ensinamos pequenos passos básicos da Dança e posteriormente realizamos diversas coreografias.

Esta atividade revelou-se bastante simples e sem grandes dificuldades, sendo a principal complexidade o controlo das crianças que foi facilitado graças à ajuda das funcionárias que acompanhavam os alunos.

### 4.2.4 SARAU

No dia 15 de abril de 2016, em conjunto com meu Grupo de Estágio e com a Coordenadora do Departamento de Educação Física, deslocamo-nos a um Colégio, a convite do mesmo, para a apresentação de uma coreografia no âmbito do Sarau 2016 do Colégio em questão. Quando a nossa escola foi convidada a participar foi questionado ao Núcleo de Estágio se haveria a possibilidade de construir uma coreografia e ensiná-la a um grupo de alunos para a posterior apresentação. Depois de aceitarmos o desafio, iniciamos esta atividade com a escolha da música a ser apresentada e com a escolha dos alunos que iriam integrar na coreografia.

Após selecionarmos a música e o grupo de alunos, iniciamos os ensaios. Durante cerca de dois meses, os alunos, todas as sextas-feiras ensaiavam a coreografia. Neste projeto estive presente em todas as etapas e, inclusive no dia, fiz o acompanhamento dos alunos ao colégio.

Esta atividade revelou-se bastante exigente e sentimos algumas dificuldades em conseguir todas as semanas reunir os alunos para o ensaio. Apesar disso, alguns encarregados de educação de alguns alunos escolhidos, não autorizaram a sua deslocação até ao Colégio, o que fez com que tivéssemos que por diversas vezes integrar outros alunos que não tinham sido selecionados inicialmente.

#### **4.2.5 AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA A ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS**

No início do presente ano letivo, foi-nos atribuída uma pequena turma, composta por três alunos com Necessidades Educativas Especiais. Destes alunos, dois eram portadores de Autismo e um deles portador de Síndrome de Dawn. As aulas de Educação Física destes três alunos eram ministradas somente pelo Núcleo de Estágio e eram realizadas todas as sextas-feiras. Este desafio revelou-se como sendo o mais exigente de todos. Estes alunos necessitados de exigências muito peculiares, exigiram de nós uma pesquisa constante e uma total entrega neste projeto. Nunca tinha lidado com pessoas portadoras deste tipo de deficiências e desconhecia por completo os seus comportamentos e/ou as suas aptidões para a prática desportiva. Inicialmente foi realizada uma Avaliação Diagnóstica para analisar aquilo que poderiam ou não fazer e para posteriormente escolher as modalidades a serem abordadas e os exercícios adequados dadas as suas dificuldades.

Apesar de todas as dificuldades e os receios sentidos ao longo deste ano letivo, foi um projeto bastante intenso e com uma entrega muito grande, e que no fim se revelou muito gratificante.

#### **4.2.6 FORMAÇÃO DE DANÇA**

No presente ano letivo, na escola onde realizei este estágio, iniciou-se uma nova disciplina designada “ Desporto e Dança”, inserida no Plano Curricular do 5º ano. Esta é subdividida em três modalidades: Ténis, Futebol e Dança. Os alunos são divididos em três grupos que rodarão pelas três diferentes modalidades, alternadamente, durante todo o ano letivo. Para atingir os objetivos propostos na modalidade de Dança, e deparados com a falta de formação dos professores do Departamento de Educação Física nesta área, foi proposta uma formação. Esta decorreu entre os meses de Novembro e Janeiro, às sextas-feiras à tarde e aos sábados. Contou com a presença de todos os professores da disciplina de Educação Física e também com todos os estagiários que resolveram também usufruírem desta formação.

Apesar de ser uma grande apreciadora de Dança e de adorar esta modalidade, não fazia ideia de como era lecionar uma aula, nem quais as matérias que devem ser abordadas. Foi com grande

entusiasmo e empenho que resolvi frequentar esta formação e aprendi imenso. Desde a contagem dos tempos musicais, à noção de ritmo, à expressão corporal até à construção coreográfica, o formador deu-nos a conhecer os exercícios que devemos utilizar e qual a estrutura que devemos adotar quando lecionarmos esta modalidade. Gostei muito de ter participado nesta formação e espero poder pôr em prática tudo aquilo que aprendi ao longo desses meses de formação

## 5. ÁREA 4 – INVESTIGAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

### “Perceção dos alunos sobre a Educação Física”

#### 5.1 INTRODUÇÃO

O descrédito da disciplina de Educação Física e a carga horária atribuída à mesma, cada vez preocupa mais os professores desta disciplina. Com o passar dos anos, vemos a carga horária da Educação Física diminuir, e vemos que a mesma já não entra no cálculo para a média final do ensino secundário. Mas qual será a perceção dos alunos em relação à Educação Física?

A prática atividade física regular é um fator determinante na prevenção de diversas doenças, sendo a infância e a adolescência períodos vitais para a sua aquisição pois esta e é importante na construção de hábitos saudáveis que serão mantidos para toda a vida.

Um dos mais importantes objetivos da Educação Física é criar condições de autoconhecimento e desenvolvimento dos alunos nos domínios motores, cognitivos, afetivos e sociais, construindo assim para uma vida ativa, saudável e produtiva, integrando de forma adequada e harmónica o corpo mente e espírito por meio das vivências diferenciadas de atividade física na escola e fora dela (Alves, 2003).

Deste modo, parece ser importante que os professores de Educação Física conheçam as atividades preferidas dos alunos, para lhes poderem oferecer diferentes opções (Ishee, 2002); é importante que os professores avaliem as percepções dos alunos para assegurarem que as suas experiências nas aulas estejam a ter um efeito positivo (Coelho, 2000).

Estudos sobre as atitudes e percepções dos alunos fornecem informações valiosas sobre o que estes sentem, pensam e sabem acerca da disciplina de Educação Física. Essas informações permitem aos professores assegurarem experiências positivas aos alunos no decorrer das aulas para que haja um maior desenvolvimento ao nível motor, cognitivo, afetivo dos alunos.



## 5.2 REVISÃO DA LITERATURA

Segundo Darido (2004), a Educação Física deve assumir grandes desafios, ao criar condições diferenciadas a partir de atividades que visam o desenvolvimento humano. Assim, um dos importantes desafios da Educação Física é criar condições de autoconhecimento e desenvolvimento dos alunos nos diversos domínios: motor, cognitivo, afetivo e social, construindo assim uma vida ativa, saudável através das vivências diferenciadas de atividade física na escola e fora dela. (Alves, 2003).

A atividade física regular é um fator determinante na prevenção de diversas doenças e a prática da mesma é objeto direto da disciplina para que o aluno tenha uma consciência corporal e construa hábitos saudáveis que serão utilizados para toda a vida. Neste sentido, cabe ao professor de Educação Física, construir em harmonia com os alunos uma consciência crítica que vai além das práticas corporais, com a tarefa de contribuir para a transformação da realidade da maior parcela da população que se encontra no status de sedentária. (Nahas, 2003)

Segundo o Centres for Disease Control and Prevention (2009), as crianças e adolescentes devem realizar uma hora de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa, atividade essa complementada com exercícios que solicitem o sistema músculo-esquelético para melhoria da força muscular, da flexibilidade e da resistência óssea 2 a 3 vezes por semana.

Recentes pesquisas apontam evidências de que a atividade física regular previne várias doenças e melhora a saúde em geral, como o aumento de força, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal (Centers for Disease Control and Prevention - CDC, 2009). Para os autores Vieira, Priori e Frisberg (2002) a atividade física na adolescência pode estimular o crescimento físico, melhorar a autoestima, relaxamento, gasto de energia, percepção do próprio corpo, colaborar para o desenvolvimento social, além de propiciar uma série de benefícios para a saúde e bem-estar. Entretanto, as diminuições dos níveis de atividade física podem favorecer para o aparecimento de disfunções crônico-degenerativas, não só em adultos, mas também em jovens e crianças em fase escolar. (Hallal, 2012).

Segundo o Relatório sobre a Saúde no Mundo (2002), a atividade física declina com a idade, a partir da adolescência e, atividade e educação física estão em declínio nas escolas. Neste âmbito, Malina (2002) realizou um estudo e constatou que a participação em atividades físicas

declina consideravelmente com o crescimento, especialmente da adolescência. Sendo assim, o estilo de vida adulto é fixado em parte já na infância, ou seja, crianças com comportamentos sedentários serão possivelmente adultos sedentários. Ainda neste âmbito, um estudo levado a cabo por Ernst e col. (2004), existe uma forte correlação entre o crescimento das atitudes negativas em relação à Educação Física e a diminuição dos níveis de atividade física, à medida que os jovens envelhecem. É na adolescência que se formam atitudes e hábitos para a vida. Se nesta de desenvolvimento não forem promovidas atitudes positivas em relação à disciplina e à atividade física, em geral, essas atitudes poderão nunca vir a ser adotadas.

Diante disto, vemos a importância das aulas de Educação Física no processo do desenvolvimento humano, mediante informações associadas à prática da atividade física direcionada à melhoria e à manutenção das condições de saúde, preparando-os para um futuro responsável de cidadãos atuantes na sociedade (Darido, 2004).

Nessas circunstâncias, brota a importância da Educação Física Escolar, não somente no combate ao sedentarismo, mas também melhorando o comportamento dos alunos em vários aspectos sociais, como o sentido de responsabilidade, no relacionamento com os pais, na melhoria da autoconfiança, assiduidade às aulas e diminuição do uso de drogas (Junior, 2008).

Neste sentido, a escola é um espaço para o desenvolvimento de estratégias de promoção de atividade física e de educação para a saúde e, neste contexto, a Educação Física Escolar surge como importante ferramenta, pois muitas crianças e jovens veem nela uma das melhores oportunidades de aproximação às práticas de atividades físicas, principalmente para classes sociais menos favorecidas (Mattos, 2000). As atividades físicas vivenciadas na infância e na adolescência caracterizam-se como importantes colaboradores no desenvolvimento de atitudes e hábitos que podem auxiliar na escolha de um estilo de vida ativo fisicamente na idade adulta.

Para Menestrina (2000), a aula de Educação Física deve estar voltada para o desencadeamento de um processo sócio educacional de caráter permanente. Os benefícios trazidos à saúde pela Educação Física poderão ser observados num tempo futuro no qual a consciência de corpo e mente saudáveis e o prazer da prática corporal estarão sempre presentes na vida dos educandos.

No entanto, atualmente, independentemente do conteúdo abordado, é importante destacar que existem alunos que não participam das aulas de Educação Física, apresentando-se desmotivados para qualquer atividade que seja proposta pelo professor. Assim, existe uma enorme preocupação por parte dos professores no que se refere à participação e à motivação dos alunos

nas aulas de Educação Física nas escolas, considerando que parte significativa destes não participa efetivamente por se sentirem desmotivados. Nesta perspectiva, destaca-se que vários são os motivos que influenciam esta desmotivação, entre eles: a falta de interesse nos conteúdos ministrados pelos professores, a falta de materiais oferecidos pelas escolas e de instalações adequadas para a realização das atividades propostas, além da existência de problemas familiares e sociais, que também podem acarretar no desânimo para a prática das aulas de Educação Física (Betti, 1992; Betti, 1999; Costa; Diniz; Pereira, 1998; Facco, 1998; Ferreira, 2001; Folle; Pozzobon; Brum, 2005; Pozzobon; Folle, 2007).

As atitudes positivas dos alunos nas aulas de Educação Física são importantes para a sua participação e empenho nas mesmas (Tannehill et al. 1994), e o professor parece ter algum controlo sobre os factores (currículo, clima de aula, etc.) que influenciam essas atitudes (Luke e Sinclair 1991). Deste modo, o docente poderá ter capacidade de melhorar as atitudes e as representações dos seus alunos perante os programas (Tannehill et al.1994).

Betti (1986), entrevistou 380 alunos de ambos os sexos, de quatro escolas públicas da cidade de São Paulo, Brasil, com o objetivo de saber quais os benefícios que os alunos sentiam, resultantes da prática de Educação Física. Betti concluiu que os alunos apresentam atitudes bastante favoráveis à Educação Física, sendo esta a disciplina de que mais gostam. O desenvolvimento do corpo, a melhoria da condição física e saúde e a aprendizagem de diversas modalidades estão no centro dos valores e motivações dos alunos, e que o professor de Educação Física é fortemente valorizado como agente de aprendizagem das diversas modalidades.

Betti (1995), numa outra pesquisa investigou como o aluno experimenta o prazer nas aulas de Educação Física e os fatores que interferem para o seu alcance. Constatou que os colegas, o professor, o conteúdo e as infraestruturas são os principais fatores que contribuem para o alcance do prazer por parte dos alunos nas aulas de Educação Física. A presença dos colegas é um fator decisivo, conforme relatam as diversas entrevistas; mas, por outro lado, há interferência dos mesmos, pois alguns não possuem uma participação cooperativa nas aulas, fazem troça dos menos habilidosos, provocam desentendimentos, contribuindo assim para que se deixe de gostar e até de participar das aulas de Educação Física.

Caviglioli (1976) realizou uma investigação com 1276 alunos do sexo masculino entre 11 e 17 anos, que delinea as atitudes dos alunos com relação à Educação Física e à prática desportiva. A principal finalidade do estudo foi perceber qual havia sido a imagem deixada na consciência

dos adolescentes pela prática obrigatória de uma disciplina escolar - a Educação Física. O autor concluiu que os alunos possuem uma imagem fortemente valorizada da Educação Física, e veem na sua prática um aspeto positivo, encontrando mais liberdade do que constrangimento, mais alegria do que tristeza, mais interesse que aborrecimento e mais prazer que sofrimento. Segundo o autor, os alunos que se encontram na faixa etária dos 11 aos 13 anos, os pré-adolescentes manifestam, em relação à Educação Física uma grande espontaneidade e um vivo entusiasmo. Entre os 14 e os 16 anos, os alunos encontram-se num período que pode variar, e que é marcado pela dúvida, pela discussão e pela revolta intelectual, o ritmo torna-se mais excitante, mais reservado, mais ativo. A partir dos 17 anos, um nível de exigência mais elevado se acompanha, motivada por uma procura de atividades de compensação, permitindo afirmar um equilíbrio pessoal comprometido pela vida.

Diante da importância da temática abordada, este estudo teve como objetivo analisar a percepção dos alunos do Ensino Básico e Secundário sobre as aulas de Educação Física.

## **5.3 METODOLOGIA**

### **5.3.1 AMOSTRA**

Para a realização deste estudo participaram 142 alunos do sexo feminino com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. Os alunos frequentam o Ensino Básico (3º ciclo) e Ensino Secundário.

### **5.3.2 PROCEDIMENTOS**

Numa fase inicial procedeu-se à elaboração do questionário (Anexo 9). Após o mesmo ser corrigido foi comunicado à Direção Pedagógica a intenção de o aplicar e quais as turmas que iam participar no estudo. Após esse processo, informaram-se os diretores de turma. Depois, procedeu-se à entrega dos questionários pelas turmas, sempre que estas se encontravam na Unidade Curricular de Cidadania Ativa ou na disciplina de Educação Física. Aquando da entrega dos questionários foi dada uma breve explicação aos alunos, do objetivo do questionário e do estudo no geral. Todo este processo decorreu no início do 3º período, entre os dias 4 e 14 de

Abril. Após a entrega dos questionários, procedeu-se à análise e tratamento dos resultados utilizando o programa estatístico SPSS.

### 5.3.3 INSTRUMENTOS E VARIÁVEIS

O questionário utilizado visava perceber qual a percepção que os alunos tinham sobre a disciplina de Educação Física (Anexo 8). Também era importante saber se os alunos, nas disciplinas que contam para a média final, tinham a mesma percepção e o mesmo empenho comparando com a disciplina que não é contabilizada para o cálculo da média final, com é o caso da Educação Física no ensino secundário. Este questionário contava com cerca de dez perguntas divididas em três partes. Todas as perguntas eram seguidas de um “Por quê?”, em que os alunos justificavam as suas respostas.

O questionário foi construído tendo como referência as representações/conhecimentos dos investigadores (estagiário e orientador), bem como as informações que a literatura forneceu sobre a problemática. Neste sentido, o questionário (sua validação) inscreve-se numa validação teórica e circunscrita a estes dois contextos. Sabemos que a validade de um instrumento pressupõe alguns procedimentos mais profundos e sustentados nomeadamente validações estatísticas e validações de opinião de especialistas na área. Apesar de termos consciência desta realidade e perante o relatório (estudo exploratório) optamos pela validação mais simples.

### 5.3.4 INSTRUMENTOS E VARIÁVEIS

O tratamento estatístico foi realizado através ao programa *"Statistical Package for the Social Sciences"* (SPSS®), versão 23.0 para Windows®. Para a descrição dos resultados obtidos recorreu-se à estatística descritiva, que incluiu medidas de tendência central (média aritmética) e medidas de dispersão (desvio padrão). Utilizamos também a tabulação cruzada para análise de dados entre duas variáveis.

## 5.4 RESULTADOS

Na Tabela 3, estão apresentados os valores obtidos em cada questão do questionário.

Questão	Ensino Básico	Ensino Secundário
	% (N)	% (N)
Q1_ A disciplina de Educação Física é:	Importante 54.4% (56)	Muito Importante 61.5% (24)
Q2_ A prática de Atividade Física regular é:	Muito Importante 58.3% (60)	Muito Importante 69.2% (27)
Q3_ O papel da disciplina de Educação Física no desenvolvimento humano é:	Muito Importante 56.3% (58)	Muito Importante 64.1% (25)
Q4_ O tempo destinado à abordagem das várias modalidades na disciplina de Educação Física ao longo do ano letivo é:	Adequado 40.8% (42)	Adequado 61.5% (24)
Q5_ Face às outras disciplinas, a Educação Física é:	De igual importância 67% (69)	De igual importância 53.8% (21)
Q6_ As aulas de Educação Física são:	Boas 53.4% (55)	Boas 69.2% (27)
Q7_ A disciplina de Educação Física deve ser de caráter:	Obrigatório 89.3% (92)	Obrigatório 66.7% (26)
Q8_ A classificação da disciplina de Educação Física:	Deve contar para a média 83.7% (86)	Deve contar para a média 84.6% (33)
Q9_ Se a Educação Física não contasse/contasse para a média final, o teu empenho seria:	Bom 36.9% (38)	Excelente 71.8% (28)
Q10_ Na tua opinião, qual será o motivo pelo qual a Educação Física é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade?	Melhora a nossa saúde 47.6% (49)	Contribui para combater o sedentarismo 38.5% (15)

*Tabela 1 - Resultados*

Em resultado da análise da Tabela 1, constatou-se que, na primeira questão, os alunos do Ensino Básico consideram a disciplina de Educação Física como Importante. Já os alunos do Ensino Secundário avaliam a disciplina como sendo Muito Importante.

A pergunta seguinte questionava os alunos sobre a importância da prática de Atividade Física regular. Tanto para os alunos do Ensino Básico como para os do Ensino Secundário a prática de Atividade Física regular é Muito importante.

Na terceira questão tanto os alunos do Ensino Básico como do Ensino Secundário afirmam que o papel que a disciplina tem no desenvolvimento humano é Muito Importante. Na pergunta seguinte ambos os grupos relatam que o tempo destinado à abordagem das várias modalidades na disciplina de Educação Física é Adequado.

Na questão seguinte os dois grupos consideram que, comparando com as outras disciplinas, a Educação Física assume a mesma importância.

Na sexta questão, os alunos classificaram as aulas de Educação Física como Boas.

Relativamente à sétima questão, os alunos afirmam que a disciplina deve ser de carácter obrigatório.

A oitava questão interrogava os alunos sobre a classificação da disciplina de Educação Física. Os alunos de ambos os ciclos, com percentagens bastante elevadas, afirmaram que esta deve ser contabilizada para o cálculo da média final.

A questão seguinte perguntava se os alunos teriam o mesmo empenho caso a classificação da Educação Física não contasse para o cálculo da média final, no caso do Ensino Básico e os alunos responderam que o seu empenho iria ser igualmente bom. Como exetável, os alunos do Ensino Secundário, afirmam que o seu empenho seria excelente caso a nota fosse contabilizada na média final.

Na última questão, que era de resposta aberta, os alunos expuseram a sua opinião, pela qual acham que a Educação Física é uma disciplina que se prolonga desde o Ensino Primário até ao Ensino Secundário. Os alunos do Ensino Básico referem que o motivo que faz com que a disciplina se prolongue durante tantos anos deve-se ao facto de nos melhorar a saúde. Já os alunos do Ensino Secundário afirmam que deve-se ao fato da disciplina auxiliar no combate ao sedentarismo.

Na tabela 2, relativa à questão em que os alunos classificavam as aulas de Educação Física, como sendo de carácter obrigatório ou facultativo, os alunos afirmam numa grande maioria que deveriam ser de carácter obrigatório.

Questão 7: "A disciplina de Educação Física deve ser de caráter: obrigatório ou facultativo?"

		Q 7		Total
		obrigatório	facultativo	
3 ciclo	N	92	11	103
	% em Turma	89,3%	10,7%	100,0%
Secundário	N	26	13	39
	% em Turma	66,7%	33,3%	100,0%

Tabela 2 - "A disciplina de Educação Física deve ser de caráter: obrigatório ou facultativo?"

A tabela seguinte refere-se à classificação da nota de Educação Física e se esta deve ou não ser contabilizada no cálculo da média final. Os alunos de ambos os grupos afirmam com uma grande maioria que sim. Os alunos justificam a sua resposta afirmando que, a disciplina, de facto melhora a sua média.

Questão 8: "A classificação da disciplina de Educação Física:"

		Q 8.1					Total
		melhora a minha média	prejudica a minha média	é uma disciplina como as outras	não faz diferença	4	
3 ciclo	N	83	16	1	3	0	103
	% em Turma	80,6%	15,5%	1,0%	2,9%	0,0%	100,0%
Secundário	N	33	4	1	0	1	39
	% em Turma	84,6%	10,3%	2,6%	0,0%	2,6%	100,0%

Tabela 3 - "A classificação da disciplina de Educação Física:"



Na tabela seguinte constam os resultados da questão relativa ao empenho dos alunos caso a nota contasse/não contasse para a média final. A maioria dos alunos refere que gostam da disciplina, independentemente de esta contar ou não para o cálculo da média final.

**Questão 9: “Se a Educação Física contasse/não contasse para a média final, o teu empenho seria:”**

		Q 9.1		Total
		gosto de EF independentemente de contar ou não para a média	não conta para a média, logo não preciso de me empenhar	
3 ciclo	N	87	16	103
	% em Turma	84,5%	15,5%	100,0%
Secundário	N	30	9	39
	% em Turma	76,9%	23,1%	100,0%

*Tabela 4 - “Se a Educação Física contasse/não contasse para a média final, o teu empenho seria:”*

A tabela que se segue é referente à última pergunta do questionário e pretendia saber o motivo pela qual a Educação Física é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade.

Os alunos do Ensino Básico referem que deve-se ao facto de a disciplina contribuir para a melhoria da nossa saúde. Os alunos que frequentam o Ensino Secundário afirmam que a disciplina contribui no combate ao sedentarismo.

Questão 10: “Na tua opinião, qual será o motivo pela qual a Educação Física é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade?”

		Q 10				Total
		contribui para combater o sedentarismo	melhora a nossa saúde	ajuda a que todos pratiquem AF	ajuda a nosso corpo a desenvolver-se	
3 ciclo	N	14	49	29	11	103
	% em Turma	13,6%	47,6%	28,2%	10,7%	100,0%
Secundário	N	15	11	8	5	39
	% em Turma	38,5%	28,2%	20,5%	12,8%	100,0%

Tabela 5 - “Na tua opinião, qual será o motivo pela qual a Educação Física é uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade?”

## 5.5 DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Após a análise detalhada dos dados, constatamos que a maioria as respostas dadas pelos alunos do Ensino Básico e do Secundário são bastante idênticas. A quinta questão pretendia saber qual a importância da disciplina comparada com as outras disciplinas do currículo escolar. Bracht (2002) afirma que um dos argumentos que normalmente são utilizados para justificar a presença da Educação Física no currículo escolar refere-se à contribuição da Educação Física para a formação integral do ser humano. A sua intenção era fugir da dicotomia corpo e mente, que estabelece uma relação hierárquica de superioridade da alma em relação ao corpo. Há também, outras tentativas de justificar a Educação Física na escola pela sua inserção num projeto interdisciplinar. Nesses casos, a importância da Educação Física é validada pelo que ela faz para auxiliar na aprendizagem das outras disciplinas escolares. Brandolin realizou um estudo, no ano de 2010, sobre a perceção dos alunos sobre a Educação Física no ensino médio. Questionou 1084 alunos (60% do sexo feminino e 40% do sexo masculino) e concluiu, em consonância com os resultados obtidos neste inquérito, que a Educação Física é vista pela maioria como tendo a mesma importância que as demais disciplinas com 76,8% contra 23,2%, respetivamente. A sétima questão questionava os alunos sobre a obrigatoriedade da disciplina. A grande maioria

refere que a disciplina deve ser de carácter obrigatório. Curiosamente, num estudo, já referido anteriormente, realizado por Brandolin (2010) revela precisamente o contrário. Embora a Educação Física seja importante para os alunos, ao questionarmos sobre a sua obrigatoriedade no currículo do ensino médio, observamos que seu carácter obrigatório é relativizado. A maior parte dos alunos, 62,5%, acredita que a Educação Física deveria ser optativa, contra 28,4% acreditando que ela deva continuar a ser obrigatória. Ser optativa não significa perder importância, muito embora as pessoas, em geral, pensem que aquilo que é importante deva ser obrigatória. Contudo, poder-se-ia levantar a hipótese que essa disciplina está, em nosso contexto, vinculada ao gosto e ao talento, portanto, seu carácter obrigatório é contrário à representação social das atividades ligadas a essa disciplina, a saber: desporto, dança, lutas, corridas, ginástica e outras. Podemos imaginar que a educação artística ou oficinas de teatro e literatura, caso as últimas fossem obrigatórias, talvez também sejam representadas pelos alunos como algo que deva ser oferecido pela escola em carácter facultativo.

Na nona questão, que se referia ao empenho dos alunos caso a disciplina contasse/não contasse para o cálculo da média final, conclui-se que os alunos revelam ter o mesmo empenho porque gostam da disciplina. Uma investigação feita por Santos (2001) é um exemplo do que foi acima afirmado. O autor realizou uma pesquisa, tendo como amostra 46 alunos de duas turmas do 9º ano de escolaridade do ano letivo de 2000/01, de uma escola EB 2,3 do concelho da Maia, distrito do Porto. A média das idades da amostra foi de 15 anos. O autor apurou que os alunos gostam muito da disciplina de Educação Física, somente 25% não manifestaram um forte gosto. Quase a totalidade dos alunos consideram o benefício da saúde como a orientação principal da Educação Física. Também Pereira (2008) estudou esta temática, realizando uma investigação com uma amostra de 209 alunos distribuídos por oito turmas do 9º ano de escolaridade. O autor constatou que a grande maioria dos alunos aprecia ou gosta da Educação Física e das suas matérias, e referem que tem prazer ou diverte-se durante as aulas da disciplina. Estes dados foram confirmados através da percentagem elevada de alunos que declara que concorda (totalmente ou simplesmente concorda) que gosta da disciplina de Educação Física (82.4%) e das suas matérias (71.8%), que a Educação Física é uma das suas disciplinas preferidas (64.1%), que costumam divertir-se nas aulas (80.4%) e que nas aulas de Educação Física o tempo passa rapidamente (76.3%), por um lado; e que discordam (totalmente ou apenas discordam) que normalmente se aborrecem nas aulas de Educação Física (84.9%) e que geralmente desejam que as aulas dessa disciplina terminem depressa (81.4%), por outro.

A última questão pretendia saber a opinião dos alunos sobre o facto de a Educação Física ser uma disciplina que se prolonga desde o 1º ao 12º ano de escolaridade. As respostas revelam que se deve principalmente ao facto da disciplina contribuir para o combate ao sedentarismo e na melhoria da saúde geral. Estas respostas entram em consonância com o que afirma Santos (2001), que o facto dos alunos, na sua maioria, considerarem que praticar desporto é benéfico para a saúde, sendo para eles essa a principal orientação da Educação Física. Se os alunos não considerarem a disciplina importante a nível do seu futuro escolar, na medida em que podem não pretender seguir os estudos ligados à atividade física, podem ter uma opinião mais global que se baseie no facto de entenderem a importância da disciplina de Educação Física na sua saúde, pois é de conhecimento geral os benefícios da atividade física, tanto a nível psicológico como físico. É possível afirmar que os alunos têm uma atitude bastante positiva perante a Educação Física, sendo esta uma das suas disciplinas preferidas. Estes resultados são de especial importância para os professores de Educação Física, na medida em que estes se verificassem negativos seria necessário repensar as estratégias de lecionar.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Termina assim todo o trabalho desenvolvido ao longo deste ano letivo. Foi um ano exigente, com muito trabalho, mas eis que termina com a apresentação do meu Relatório.

Este ano letivo foi, sem dúvida, o mais desejado de todo o meu percurso académico. Desde o início estava consciente de todo o empenho e dedicação que este ano exigia.

Ao longo de todo o meu estágio deparei-me com uma realidade diferente daquela que imaginava. Todo o conhecimento retirado durante os cinco anos da minha formação não eram suficientes para responder às necessidades exigidas, sendo a prática de ensino imprescindível para nos prepararmos para as exigências da realidade educativa atual.

Na fase inicial, e para uma melhor gestão e organização, optei por elaborar desde cedo o planeamento anual da turma para assim poder dividir as modalidades, saber quantas horas iria ter de dispensar com cada modalidade. De seguida deparei-me com algumas dificuldades nomeadamente na elaboração dos planos de aula. Desde a escolha dos exercícios corretos, se seriam indicados para a turma, se a turma iria corresponder bem aos exercícios, se estes eram dinâmicos... Tudo isto resultava em algumas inseguranças que foram sendo ultrapassadas com o passar do tempo e que nos levam à conclusão que vamos sendo melhores com a prática. A parte da avaliação e o facto de lidarmos com jovens com personalidades e comportamentos tão diversos que, sem dúvidas, que é a parte mais difícil desta profissão. A turma regente era muito heterógena e composta por alunas com bastantes problemas de saúde, o que exigia de mim sistematicamente um nível de atenção bastante alto.

Tentei sempre criar um bom ambiente nas minhas aulas e proporcionar aos alunos bons momentos, não só a nível desportivo mas transmitir a importância do fair play, de ajudar o próximo, do trabalho em equipa e a urgência de adquirirmos desde cedo hábitos de vida saudável. No início do ano letivo foi feita uma proposta, nomeadamente na lecionação de aulas a alunos com Necessidades Educativas Especiais. A turma era composta

por três alunos, dois deles com Autismo e um portador de Síndrome de Down. Foi um grande desafio assumir as aulas de Educação Física destes alunos e perceber quais as suas dificuldades e poder ajudá-los da melhor maneira. Sem dúvida que neste processo todo, o aluno assume como o protagonista de toda esta prática de ensino. Já dizia Sarmento (2004), "... creio ser esta a razão que leva os professores (os autênticos, os que gostam de ensinar) a dizerem que a única recompensa que têm é, um dia, verem os seus "alunos", serem melhores do que eles".

Toda a parte da Investigação foi uma novidade para mim, pois nunca tinha feito uma investigação a este nível e onde eu fui sentindo muitas dúvidas e indecisões que foram colmatadas com a ajuda da orientadora. O tratamento estatístico no SPSS, sem dúvida, que se assumiu como a maior dificuldade e onde a sua ajuda foi imprescindível. Foi importante para a minha formação perceber todos os passos e procedimentos que são necessários para a realização de uma investigação. Através desta pude concluir que os alunos têm uma atitude bastante positiva perante a Educação Física, sendo esta uma das suas disciplinas preferidas, mesmo para aqueles em que a média não entra no cálculo da média final ou que não pretendem seguir uma área relacionada com o Desporto.

Os alunos assumem a Educação Física como uma disciplina importante e que a consideram fundamental para o seu desenvolvimento e para o seu bem-estar físico e psicológico. A disciplina, na opinião dos alunos é vista como de carácter obrigatório. Estes resultados são de especial importância para os professores de Educação Física, na medida em que estes se verificassem negativos seria necessário repensar as estratégias de lecionar.

Tendo em consideração a realidade com que nos deparamos hoje em dia, e o descrédito da Educação Física, é importante continuarmos a lutar pela sua valorização como professores da disciplina e acreditar que o nosso futuro estará certamente cheio de oportunidades para que possamos continuar a aprender.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, J. G. B. (2003). *Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto*. Revista Brasileira Saúde Materno Infantil, v. 3, p. 5 – 6.
- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física* (S. E. d. SDE Ed.). Vila Real.
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 2ª Edição, Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Livro Horizonte.
- Betti, I. C. R. (1992). *O prazer em aulas de Educação Física Escolar: a perspectiva discente*. 1992. 166 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Betti, I. C. R. (1995). *Educação física escolar: a percepção discente*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 16, n.2, p.158-167.
- Betti, I. C. R. (1999). *Esporte na escola: mas é só isso, professor?* Motriz, Rio Claro, v. 1, n. 1, p. 25-31.

- Betti, M. (1986). *Atitudes e opiniões de escolares de 1º grau em relação à educação física*. In: SIMPÓSIO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 14., São Caetano do Sul. Anais... São Caetano do Sul; Celafiscs, Fec do ABC, p.66.
- Betti, M. (1999). *Ensino de primeiro e segundo graus. Educação física para que?* Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 13, n. 2, p. 282-287.
- Brabdolin, F. (2010). *“A percepção dos alunos sobre a Educação Física no Ensino Médio”*. Rio de Janeiro, Brasil.
- Bracht, V.(2002) Pesquisa em ação: Educação Física na escola. Ijuí. Unijui.Pg 51 a 59.
- Carvalhinho, L. & Rodrigues, J. (2004). *Formação Desportiva. Perspetivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Caviglioli, B. (1976). *Sport et adolescents*. Paris: Librairie Philosophique J. Vrin.
- CDC - Centers of Disease Control and Prevention. (2009). Disponível em: <<http://apps.nccd.cdc.gov/brfss/education.asp?cat=PA&yr=2007&qkey=4418&state=US>>. Acessado em 14 de agosto de 2012.
- Coelho, J.D. (2000). *Student Perceptions of Physical Education in a Mandatory College Program*. Journal of Teaching in Physical Education, 19, 222-245
- Costa, C.; Diniz, J.; Pereira, P. (1998). *A motivação dos alunos para a Educação Física: a sua influência no comportamento nas aulas*. Revista Horizonte, Lisboa, v. 15, n. 86, p. 07-15.d. SDE Ed.). Vila Real.
- Darido, S.C. (2003). *Educação Física na escola: questões e reflexões*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Ernest; J.M.; Fenster, M.J.; Langford, G. e Stelzer, J. (2004). *Attitudes toward Physical Education: A Study of High School Students from Four Countries- Austria, Czech Republic, England, and USA*. College Student Journal, 38 (2).
- Facco, M. T. (1998). *A Educação Física na escola: a perspectiva de alunas de 5ª a 8ª séries do Ensino Fundamental*. 1999. 93 f. Monografia (Graduação em 1997) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, Bauru.



- Ferreira, M. S.(2001). *Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 41-54, jan.
- Folle, A.; Pozzobon, M. E.; Brum, C. F. (2005). *Modelos de ensino, nível de satisfação e fatores motivacionais presentes nas aulas de Educação Física*. Revista da Educação Física, Maringá, v. 16, n. 2, p. 145-154, 2. sem.
- Hallal, P. C. (2012). *A Educação Física escolar na cidade de Pelotas, RS: contexto das aulas e conteúdos*. Revista Educação Física/UEM, v. 23, n. 1, p. 69-78.

#### Horizonte.

- Ishee, J. (2002). *Physical Education Activity Preferences of Middle School Students*. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 73(8), 6.
- Luke, M. e Sinclair, G. (1991). *Gender Differences in Adolescents' Attitudes Toward School Physical Education*. Journal of Teaching in Physical Education, 11, 31-46.
- Malina, R. M.(2002). *Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood*. American Journal of Human Biology, v. 13, p. 162 – 72.
- Mattos, M. G.; Neira, M. G. (2000). *Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola*. São Paulo: Phorte.
- Menestrina, E. (2000). *Educação física e saúde*. 2. ed. Ijuí: Unijui.
- Nahas, M.V.(2003). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.
- Pereira, P. (2008). *Os processos de pensamento dos professores e alunos em Educação Física*. Dissertação de Doutorado não publicada. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- Pozzobon, M. E.; Folle, A.(2007). *Motivação nas aulas de jogos esportivos no contexto escolar*. In: LAGO, C. (Org.) Reescrevendo a Educação. Chapecó: Sinproeste, p. 109-128.
- Santos, F. (2001). *Da Importância dos Conteúdos na Atitude dos Alunos Face à Aula de Educação Física*. Dissertação de Mestrado não publicada. Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física.

- Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação* (pp. 257). Cruz Quebrada:Faculdade de Motricidade Humana.
- Souza Junior, S. L. P. (2008). *A importância da atividade física na promoção da saúde da população infanto-juvenil*. Revista Digital Efedepportes, Buenos Aires, Ano 13, n. 119.
- Tannehill, D.; Romar, J.; O'Sullivan, M.; England, K. e Rosenberg, D. (1994). *Attitudes Toward Physical Education: Their Impact on How Physical Education Teachers Make Sense of Their Work*. Journal of Teaching in Physical Education , 13, 406-420.
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities - A knowlege* Canada: Human Kinetics Books.
- Vieira, V.C.R.; Priore, S.E.; Fisberg, M. (2002). *A atividade física na adolescência*. Adolescência latino-americana, v. 3, n. 1.

## 8. ANEXOS