

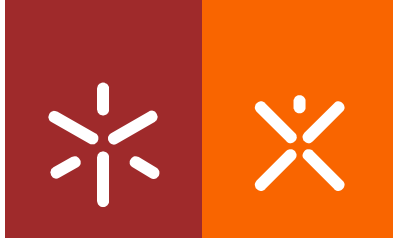


Universidade do Minho
Instituto de Educação

Helena Catarina da Silva Sampaio

**Relatório de Estágio. Transporte ativo:
percepção e comportamentos de segurança
no percurso de casa-escola de jovens
do 11º e 12º anos**

julho de 2014



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Helena Catarina da Silva Sampaio

**Relatório de Estágio. Transporte ativo:
perceção e comportamentos de segurança
no percurso de casa-escola de jovens
do 11^º e 12^º anos**

Relatório de Estágio apresentado com vista à
obtenção do grau de Mestre em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março e
Decreto-Lei n.º 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob orientação da
**Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite
de Oliveira Pereira**

julho de 2014

DECLARAÇÃO

Nome: Helena Catarina da Silva Sampaio

Endereço eletrónico: helenacss@hotmail.com

Número de Cartão de Cidadão: 13571585

Título do relatório: Relatório de Estágio. Transporte ativo: perceção e comportamentos de segurança no percurso de casa-escola de jovens do 11º e 12º anos.

Orientadora: Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

Ano de Conclusão: 2014

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

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

Universidade do Minho, ____/ ____/ _____

Assinatura: _____

Agradecimentos

Este percurso académico não ficaria completo sem expressar o meu sincero agradecimento a todos os que pelo seu incentivo, interesse, colaboração, amizade, conhecimento, apoio e preocupação tornaram possível a concretização deste trabalho.

À Professora Doutora Beatriz Pereira, pela supervisão, mas sobretudo pelos incentivos, disponibilidade, competência e segurança transmitida ao longo deste ano letivo.

Ao Professor Filipe Guimarães, pelas sábias indicações e críticas construtivas, pela ajuda, conselhos e o modo como sempre me apoiou como orientador de estágio.

A toda a comunidade escolar e à minha turma, pela forma como me receberam e por todo o trabalho e aprendizagens que contribuíram para o desenvolvimento deste estágio profissional.

Aos meus colegas do núcleo de estágio pela amizade e partilha de ideias no qual fomos construindo os nossos saberes.

A todos os professores deste mestrado, pelo que me ensinaram e sobretudo pela metodologia de investigação que me inculcaram.

A todos os meus amigos, em especial à Cláudia, Daniela, Joana Costa e Vera pelos momentos de grande ternura, pela força e pelo sentimento de amizade nos bons e maus momentos.

A ti Júlia, que te tornas-te numa estrela, obrigada pela tua bondade, carinho e dedicação, transmitindo-me sempre o verdadeiro sentido da vida.

Um forte agradecimento aos meus pais e ao meu namorado pelo apoio incondicional e incansável que me deram, transmitindo-me sempre encorajamento, sem o qual eu não teria conseguido chegar ao fim. A pessoa que sou hoje, reflete-se no que me ensinaram a ser ao longo do meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Título: Relatório de Estágio. Transporte ativo: percepção e comportamentos de segurança no percurso de casa-escola de jovens do 11º e 12º anos.

Resumo

O Relatório de Estágio está enquadrado no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho, referente ao ano letivo de 2013/2014.

Com o presente documento pretendo analisar, refletir e descrever o meu percurso na Prática de Ensino Supervisionada, enquanto professora estagiária de Educação Física.

Desta forma, comecei por fazer um enquadramento pessoal e institucional da minha prática pedagógica, centrando-me nos objetivos, contextos e limitações visando uma melhor compreensão de todo o trabalho desenvolvido no estágio.

A organização e a gestão do processo do ensino-aprendizagem foram desenvolvidas em diferentes pontos, englobando a atividade profissional de um professor a vários níveis. Comecei por abordar a conceção, de seguida o planeamento, posteriormente a realização e por fim a avaliação do ensino. Nesta área, foram descritas as diferentes estratégias de intervenção, que garantiram os saberes dos alunos no ensino da educação física, conduzindo ao sucesso e eficácia pedagógica. Tracei a minha forma de agir e intervir, demonstrando um importante papel na aquisição, fomentação e desenvolvimento de todo o tipo de valores de forma a atingir os meus objetivos.

A área seguinte refere-se à participação na escola e relação com a comunidade escolar. Assim sendo, foram descritas todas as atividades e participações com o agrupamento e comunidade escolar, seguida sempre de uma reflexão.

No desenvolvimento profissional e investigativo em Educação Física, surgiu um estudo sobre o transporte ativo onde dei especial atenção à percepção e comportamentos de segurança no percurso de casa-escola de jovens do 11º e 12º anos. A amostra é constituída por 151 alunos de uma Escola Secundária de Guimarães, sendo 84 (55,6%) do género feminino e 67 (44,4%) do género masculino. Verificou-se que o género masculino sente mais segurança, quando circulam de bicicleta, em relação ao género feminino, no entanto, efetivamente nenhum dos géneros realiza o percurso casa-escola de bicicleta.

Palavras-Chave: Estágio Profissional, Educação Física, Transporte Ativo, Segurança, Jovens.

Title: Practicum report. Active transport: perception and safety behaviors in the course of home-school commuting 11th and 12th grades.

Abstract

This practicum report is part of the 2nd year of Master's in Physical Education Teaching in the Elementary and Secondary School of the University of Minho, referring to the academic year 2013/2014.

The aim of this paper is to analyze and describe my journey in supervised practice teaching as a physical education teacher trainee.

Thus, I began by making a personal and institutional framework of my pedagogical practice, focusing on my goals, contexts and constraints looking for a better understanding of all the work done during my training.

The organization and management of the teaching-learning process were developed at different points, comprehending the teaching job at various levels. I have started by addressing the conception, then planning, later the performance and finally the evaluation of teaching. At this point, I described the different intervention strategies that ensured the knowledge of students in the teaching of physical education, leading to success and educational effectiveness. I reflected on my way of acting and intervening, showing an important role in acquiring, developing and fostering all sorts of values in order to achieve my goals.

The next chapters focus on the participation at school and on the relationship with the school community. Thus, all activities and interests involving the school and school community were described, always followed by a reflection.

In my professional development and investigation on Physical Education, I carried out a study on active transport which gave special attention to perception and safety behaviors in home-school commuting of 11th and 12th graders. The sample comprises 151 students from a secondary school in Guimarães, with 84 (55,6%) girls and 67 (44,4%) boys. It was found that boys feel safer riding bike compared to girls, however, none of them commute to school by bike.

Key words: Traineeship; Physical Education; Active Transport; Safety; Young.

Índice

| | |
|--|-----|
| Agradecimentos..... | I |
| Resumo..... | III |
| Abstract..... | V |
| | |
| 1. Introdução..... | 1 |
| | |
| 2. Intervenção Pedagógica no Processo Ensino-Aprendizagem..... | 3 |
| 2.1. Enquadramento Pessoal..... | 3 |
| 2.2. Enquadramento Institucional..... | 4 |
| | |
| 3. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem..... | 7 |
| 3.1. Conceção..... | 7 |
| 3.2. Planeamento..... | 8 |
| 3.3. Realização..... | 11 |
| 3.4. Avaliação..... | 15 |
| | |
| 4. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade..... | 19 |
| | |
| 5. Área 3 – Desenvolvimento Profissional e Investigativo em Educação Física..... | 25 |
| 5.1. Introdução..... | 25 |
| 5.2. Revisão da Literatura..... | 26 |
| 5.3. Objetivos..... | 29 |
| 5.4. Metodologia..... | 29 |
| 5.5. Apresentação dos resultados..... | 31 |
| 5.6. Discussão dos resultados..... | 36 |
| 5.7. Conclusões..... | 37 |
| | |
| 6. Considerações Finais..... | 39 |
| | |
| 7. Referências bibliográficas..... | 41 |
| | |
| 8. Anexos..... | 45 |

Índice de tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1 - Caraterização da amostra..... | 29 |
| Tabela 2 - Transporte mais utilizado segundo o género..... | 31 |
| Tabela 3 - Possibilidade de realizar o percurso casa-escola de bicicleta segundo o género | 32 |
| Tabela 4 - Perceção da segurança e respeito quando se circula de bicicleta segundo o género | 32 |
| Tabela 5 - Percurso alternativo possível de realizar de forma seguro segundo o género..... | 33 |
| Tabela 6 - Segurança da zona onde circula habitualmente..... | 34 |
| Tabela 7 - Conhecimento das normas de circulação e conduta em bicicleta..... | 35 |

Índice de anexos

| | |
|--|----|
| Anexo 1 – “Roulement” das instalações desportivas..... | 45 |
| Anexo 2 – Planeamento anual de Educação Física | 47 |
| Anexo 3 – Planeamento e Calendarização do 1º Período | 49 |
| Anexo 4 – Unidade Didática de Basquetebol | 51 |
| Anexo 5 – Plano de aula de Basquetebol | 57 |
| Anexo 6 – Cartaz de divulgação do estudo de intervenção “Transporte ativo para a escola” | 61 |
| Anexo 7 – Questionário aplicado aos alunos..... | 63 |

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio está inserido no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada, integrada no plano de estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário da Universidade do Minho.

O Estágio Profissional foi realizado numa Escola Secundária de Guimarães, com uma turma do 11º ano, entre o mês de Setembro de 2013 e o mês de Junho de 2014.

Este documento surge com o intuito de refletir sobre a prática pedagógica, no sentido de analisar e avaliar todo o processo de ensino-aprendizagem envolvente.

Esta etapa pode ser considerada a ponte entre a teoria aprendida ao longo da formação e a sua aplicação na prática.

O Estágio é, assim, encarado como o contacto com a realidade em que o aluno vai passando, de forma progressiva, a professor (Francisco & Pereira, 2004).

A estruturação deste relatório baseia-se em vários parâmetros, nomeadamente, o Enquadramento Pessoal, em que descrevo as minhas expectativas pessoais e profissionais, o Enquadramento Institucional em que refiro a caracterização da escola, do meio envolvente e as características da turma de intervenção do estágio e a Realização da Prática de Ensino Supervisionada. Este último parâmetro centra-se em três áreas: Área 1, onde descrevo a Organização e Gestão do processo de Ensino-aprendizagem a nível da conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino; na Área 2, refiro a Participação na Escola e Relação com a Comunidade, assim como as atividades que desenvolvi e colaborei e as respetivas reflexões; a Área 3, Desenvolvimento Profissional e Investigativo em Educação Física, surge um estudo sobre as perceções e comportamentos de segurança no transporte ativo efetuado no percurso casa-escola dos jovens.

Por fim, são apresentadas as Considerações Finais, onde reflito todo o trabalho desenvolvido durante o ano letivo, seguido das Referências Bibliográficas e anexos.

2. Intervenção Pedagógica no Processo Ensino-Aprendizagem

2.1. Enquadramento Pessoal

“Muitas pessoas devem a grandeza da sua vida aos problemas e obstáculos que tiveram que vencer” (Robert Baden Powell, 1908).

Iniciei esta fase da minha vida, o estágio pedagógico, com medos e ansiedades, pois o trabalho com a população em questão para mim era algo novo. É natural a existência do medo de errar e de não conseguir ultrapassar alguns obstáculos, pois só assim aprenderei a forma de como contornar diferentes situações e de ser uma boa profissional, não só no estágio como na minha carreira profissional.

As aprendizagens devem estar sempre presentes na vida do ser humano, é através do conhecimento e da procura que traçamos o percurso de um excelente profissional.

Consideramos que o professor de Educação Física desenvolve um importante papel na aquisição, fomentação e desenvolvimento de todo o tipo de valores referidos anteriormente.

O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de Julho, estabelece princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos dos ensinos básicos e secundários, no qual o Ministério da Educação e Ciência refere no artigo 16.º, ponto 2, que a classificação na disciplina de Educação Física é considerada para efeitos de conclusão do nível secundário de educação, mas não entra no apuramento da média final, exceto quando o aluno pretenda prosseguir estudos nessa área. Deste modo e para que todos os alunos participassem ativamente nas aulas práticas, adotei estratégias motivadoras, contribuindo para um estilo de vida saudável.

O trabalho em grupo é importante para trocarmos impressões e ideias, o que tive a vantagem de no núcleo de estágio em que estava inserida existir uma boa relação entre todos os elementos, o que permite a troca e partilha de saberes.

A observação e análise que fiz às aulas lecionadas pelos colegas de núcleo, deu-me a indicação se o trabalho desenvolvido estava a ser positivo ou se era necessário melhorar as nossas ações e atitudes.

Foi uma experiência mútua entre mim, enquanto professora estagiária e os meus alunos enquanto intervenientes. Partilhei e vivenciei momentos únicos de saberes enquanto professora e colega.

2.2. Enquadramento Institucional

Caraterização do meio

A Escola Secundária fica situada no coração da cidade de Guimarães. É uma cidade portuguesa situada no Distrito de Braga, região Norte, com uma população de 52 181 habitantes, sede de um município com 241,05 km² de área e 162 592 habitantes em 2009, subdividido em 69 Freguesias.

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

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

Guimarães recebeu nos últimos anos dois prémios importantes, sendo um no ano de 2012 premiada de Capital Europeia da Cultura e o outro em 2013 intitulada de Cidade Europeia do Desporto.

Caraterização da escola

A escola secundária foi criada em 1864. Em 2013 escolas do pré-escolar, 1º, 2 e 3º ciclo do meio envolvente à escola secundária juntaram-se a esta, formando um agrupamento de escolas.

Esta escola possui turmas de ensino secundário, desde do 10º ano até ao 12º, perfazendo um total de 1631 alunos.

Em relação ao corpo docente, a escola conta com cerca de 147 professores. O Subdepartamento de Educação Física é composto por 13 professores e 9 estagiários, seis dos quais provenientes da UM e três da FADEUP.

Relativamente às instalações desportivas a escola dispõe de um pavilhão, um auditório, um campo exterior e uma caixa de areia. A distribuição e organização das turmas pelos diferentes espaços são feitas através do “roulement ” (*anexo1*). A existência deste documento faz com que os professores possam planear as suas aulas tendo em conta a instalação desportiva.

Quanto ao material desportivo, a escola apresenta variadíssimos suportes de apoio às aulas práticas.

Caraterização da turma

A turma de intervenção do presente relatório era constituída por 20 alunos do 11º ano de escolaridade, sendo 19 do género masculino e 1 do género feminino. Relativamente há idade existiam 17 alunos com 16 anos e 3 com 15 anos.

Com base em informações relativamente à caraterização dos pais, a faixa etária centrava-se entre os 41 e os 45 anos, segue-se a faixa etária dos 46 aos 50 anos. Em relação às habilitações académicas, metade (50%) dos pais apresentava a atual escolaridade obrigatória. A profissão que se evidência era o operário têxtil, seguindo do professor. Na maioria dos alunos quem assumia a função de encarregado de educação era a mãe, 14 alunos.

Posso concluir que na maior parte dos alunos o agregado familiar era composto pelo pai, a mãe e o aluno. Os restantes alunos da turma viviam com o pai, a mãe e outro (s). O Concelho de Guimarães era a área de residência dos discentes da turma.

A deslocação casa-escola era feita de autocarro por 15 alunos, os restantes deslocavam-se a pé (3 alunos) e automóvel (2 alunos). A distância escola/casa, ficava na maior parte dos alunos (14), a mais de 5 quilómetros, 3 residiam até 1km, 1 de 1 a 2km e 2 de 2 a 5km da escola.

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

O objetivo desta área centra-se na construção de uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que garante os saberes tidos como válidos no ensino da educação física, conduzindo o processo de educação e formação do aluno na aula com eficácia pedagógica.

Com o processo de ensino-aprendizagem o docente traça a sua forma de agir e intervir na sua vida profissional, surgindo a procura pelo conhecimento.

Nesta área está presente grande parte do trabalho realizado no Estágio Profissional, englobando a atividade profissional de um professor, assim como, a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do processo pedagógico.

3.1. Conceção

Os nossos conhecimentos devem passar além da informação geral, devemos com isto tentar perceber e estudar mais tudo aquilo que nos rodeia, para assim podermos melhorar a realidade da vida. Um professor deve ser flexivo, não se centrando apenas na sua área de estudo, deve procurar saber um pouco de cada área de ensino, para assim poder dar respostas a qualquer situação que vivencia ao longo da sua atividade profissional.

Ao longo deste ano letivo tive a preocupação de saber sempre mais, procurando muitas vezes respostas às minhas dúvidas e questões no professor orientador e supervisor, formações e pesquisas nos diferentes meios de comunicação.

O primeiro passo que um docente deve ter na fase inicial do ano letivo é conhecer na íntegra os Programas de Educação Física, pois constituem documentos orientadores de referência que servem de apoio ao professor, de forma a poder planear e preparar as suas aulas, tendo sempre como base as condições gerais e locais da educação e da escola, da comunidade escolar, da turma e das características dos alunos.

Os programas são talvez desadequados à realidade escolar, no entanto apresentam um cariz flexível, atribuindo autonomia às escolas e aos docentes da disciplina de se adaptarem de acordo com as diferentes realidades.

O professor deve ter uma boa capacidade de análise e ser seletivo e direto nas escolhas das matérias de ensino. Com base no programa nacional, o departamento de Educação Física delineou, tendo em conta o programa, as atividades a serem desenvolvidas no ensino secundário.

Para um conhecimento mais vasto do meio envolvente no qual trabalhamos durante o ano letivo, inicialmente foi feita uma caracterização da escola e do meio, de forma a perceber melhor todo o envolvimento em que estávamos inseridos.

Uma das tarefas propostas pelo orientador de estágio foi a realização da caracterização da turma e alunos. Foi aplicado um inquérito a cada aluno, realizado pelo núcleo de estágio da Universidade do Minho. O inquérito seguiu os seguintes pontos: 1.Dados Biográficos, 2.Percurso Escolar, 3.Percurso Desportivo e 4.Hábitos e Estilo de Vida. Com a recolha destes dados, pretendeu-se compreender a realidade com que fomos confrontados durante o ano letivo na posição de professor estagiário, de forma a adequar as nossas estratégias de ensino-aprendizagem ao rendimento dos alunos na disciplina de educação física.

Na segunda aula e última do ano letivo foi aplicado uma bateria de testes de condição física. Após a recolha dos resultados, elaborei uma ficha individual para cada aluno com os resultados e um plano de trabalho de condição física, de forma a estes melhorarem ou manterem a sua performance. A aplicação desta bateria de testes serviu para numa fase inicial conhecer o nível de condição física em que se encontrava os discentes da turma.

3.2. Planeamento

De acordo com Documento Orientador do Estágio Profissional, o professor deve utilizar os saberes próprios da Educação Física e os saberes transversais em educação, necessários aos vários níveis de planeamento.

Ao longo do Estágio Profissional procurei recorrer a três fases de planificação: a planificação anual, planificação das didáticas e planos de aula. Para poder planificar nas diferentes fases fui sempre de encontro com os objetivos do programa nacional e da escola, dos espaços e condições físicas disponíveis da prática, dos materiais e interesse, necessidades e níveis de desenvolvimento motor da turma a lecionar, de forma a não ocorrer situações inesperadas. Desta forma, o planeamento é a orientação do processo de ensino

A planificação anual (*anexo 2*) estabeleceu o conteúdo geral criando linhas gerais e ideias possíveis para a realização de cada unidade didática. De acordo com o planeamento anual, as matérias de ensino a lecionar foram propostas pelo Departamento de Educação Física da escola secundária, tendo como linha orientadora os Programas Nacionais de Educação Física.

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

Foi feita uma votação, em que cada aluno escolheu as duas modalidades favoritas, tendo sido escolhidas o Basquetebol e o Futsal.

O Programa Nacional de Educação Física refere que no 11.º e 12.º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes. O modelo de organização curricular adotado permite que os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência mas, também no seu conjunto. Essas atividades devem apresentar globalmente, um efeito de elevação da aptidão física geral e desenvolvimento multilateral do aluno, nos diferentes modos de prática, de operação cognitiva e de interação pessoal.

Assim sendo, e de acordo com o estabelecido pelo departamento e escolhido pelos alunos, no 1º Período foram abordadas 27 aulas de 90 minutos distribuídas pelas modalidades de Basquetebol, Desportos de combate e Atletismo (Resistência). Numa primeira fase foi aplicado uma bateria de teste do Fitnessgram (*anexo 3*). O 2º Período foi organizado em 25 aulas, abordando o Futsal e o Atletismo (Velocidade e Estafetas). Por fim, no 3º Período, com um total de 12 aulas, houve uma consolidação dos dois desportos coletivos abordados no 1º e 2º Período e a abordagem da Ginástica acrobática. As aulas de Educação Física contaram com um total de 64 blocos de 90 minutos.

Não seria possível uma boa organização e gestão das aulas se não existisse uma distribuição heterogénea dos espaços disponíveis da escola. A escola apresenta um documento orientador designado por “roulement” que define o espaço em que serão lecionadas as aulas de Educação Física. É um sistema de rotação das turmas pelas diferentes instalações para as aulas práticas, circulando pelos 5 espaços, sendo o auditório, campo exterior e os 3 espaços do pavilhão.

Não é possível a prática de todas as modalidades nos 5 espaços, desta forma houve uma distribuição das aulas de cada modalidade de forma a estas serem praticadas nos locais mais propícios.

Esta variação dos espaços e das modalidades, de semana para semana trouxe ganhos, pois as aulas tornaram-se mais diversificadas, motivando os alunos para a prática da atividade física.

O meio envolvente à escola traz vantagem para as aulas desta disciplina, pois junto às instalações de ensino fica o estádio do Vitória de Guimarães, onde o seu exterior é amplo e apelativo, fazendo com que em dias de tempo agradável esse local se tornasse um espaço para as aulas de Educação Física.

Relativamente à planificação das unidades didáticas (*anexo 4*), a sua gestão temporal de lecionação foi decidida em reunião de núcleo com o professor cooperante de forma a garantir o sucesso no desenvolvimento das competências diversificadas.

A planificação de cada unidade didática foi baseada em grelhas (Vickers, 1990), tornando-se numa linha orientadora de todo o trabalho a desenvolver em cada sessão.

A última fase consistiu no planeamento e reflexão dos planos de aula (*anexo 5*). Estes foram realizados ao longo do ano em cada aula, de forma a responder aos objetivos propostos para cada aula e exigência dos alunos. Os planos de aula estavam organizados de forma simples, contendo o tempo de execução de cada exercício, o conteúdo a abordar, os objetivos gerais e específicos da aula, a organização didática e metodologia dos exercícios, estratégias de organização, a demonstração de imagens exemplificativas, unidade e função didática e critérios de êxito. Um plano de aula é um conjunto de intenções que pode ser alterado ou adaptado de acordo com as diferentes situações vivenciadas nas aulas sem se desviar do objetivo geral para essa sessão. Após cada aula foi feita uma reflexão, de forma a analisarmos todo o trabalho desenvolvido, e verificar se os objetivos foram cumpridos ou não.

Refiro como exemplo a unidade didática de Basquetebol, que foi pensada e planeada de acordo com o nível da turma e as suas necessidades. A turma apresentava em maioria o nível avançado da modalidade e os restantes enquadravam-se no nível elementar. Todo o processo de ensino-aprendizagem foi planeado e desenvolvido de modo a que todos os alunos participassem nas aulas práticas. Desta forma e indo ao encontro do nível dos alunos foram desenvolvidos exercícios adequados às circunstâncias da turma optando por matérias pedagógicas de nível avançado. Senti-me entusiasmada e motivada em planear cada aula, como os alunos exigiam muito de mim, nunca parei

de procurar métodos de abordar as aulas de forma a diversificar de dia para dia e adequadas ao contexto em questão.

Foi avaliado, nas primeiras aulas de cada Unidade Didática, o nível dos alunos, de forma a verificar o melhor método a utilizar.

A Unidade Didática de Desportos de Combate foi uma exceção pois não sofreu a avaliação inicial referida acima, uma vez que era, uma modalidade nova para os alunos e não tinham qualquer conhecimento e experiência e os resultados centravam-se todos no nível introdutório.

Em relação às outras Unidade Didáticas, através do trabalho observado na avaliação inicial, optei por planear as aulas utilizando o método analítico, exercícios desenvolvidos desde a base para o topo, do mais simples ao mais complexo, pois assim eu consegui com que os alunos atingissem os objetivos propostos para a modalidade. Comecei por abordar, nas primeiras aulas, os elementos técnicos mas apenas para revisão do que já tinha sido abordado em anos anteriores e posteriormente foram abordadas ações táticas em situações jogadas. De forma a consolidar todos os conteúdos abordados, em todas as aulas, na fase final, houve sempre a realização do jogo. O jogo é importante, principalmente nas idades em questão pois desenvolve uma competição saudável.

O planeamento anual, as unidades didáticas e os planos de aula foram sempre alvo de análise e justificação.

3.3. Realização

Um professor “mais” eficaz, apresenta um nível de expectativa elevado. Cria um ambiente que comunica a mensagem seguinte: “os alunos podem aprender”; “eu sou capaz de ensinar”. Assim, formulam objetivos mais ambiciosos e são mais persistentes na procura dos meios para os concretizar (Brophy e Evertson, 1976, citado por Pereira, 2012).

A realização do ensino centra-se essencialmente em colocar a teoria adquirida em prática. A forma de aprender de cada aluno depende da intervenção pedagógica, ou seja, da instrução, da gestão, da disciplina e do clima de aula, mas também das capacidades e competências que o professor demonstra para criar contextos de aprendizagem mais favoráveis.

No início do ano letivo defini junto da turma de intervenção os objetivos que os alunos teriam de ter como rotina em todas as aulas, tais como o ser pontual e assíduo, respeitar os colegas, respeitar a palavra do professor e estar atentos em cada explicação ou mudança de exercício. Estes parâmetros

ficaram bem patentes nas vidas dos alunos, pois em cada aula foi possível observar a forma como cumpriam todos os objetivos acima referidos. A maioria dos alunos participaram a cem por cento nas aulas práticas, obtendo poucas dispensas, quando assim o acontecia era por motivo de doença, mas sempre com justificação.

As aulas foram sempre ministradas de uma forma clara, informando sempre no início de cada aula o que iria ser feito e a duração de cada exercício. Sempre que achava pertinente intervinha num exercício ou para reforçar a ideia do que era pretendido ou para corrigir o que estava a ser feito. Tentei com que nunca houvesse muito tempo de paragem de empenho motor, para que os alunos não saíssem do contexto da aula e dispersassem do que estava a ser desenvolvido. Em algumas situações não parava a aula para explicar o seguinte exercício, optava por ir a cada grupo de trabalho e dizer o que pretendia, assim os alunos estavam em constante movimento aproveitando ao máximo o tempo disponível das aulas.

Na minha relação com a turma, houve sempre uma comunicação aberta, de forma a proporcionar um bom clima, aulas agradáveis, motivadoras e otimizando sempre o tempo potencial de conhecimentos e aprendizagens. Sempre que um aluno se sentia com dificuldades em compreender certa aprendizagem ou incomodado com alguma situação vivenciada, vinha falar comigo de forma a estas serem ultrapassadas e o aluno se sentir bem e o clima de aula ser positivo.

Optei por uma demonstração visual dos exercícios, de forma a constituir um aluno ou grupo modelo que demonstrasse o que fazer para os alunos, para que estes percebessem com facilidade a atividades que lhes propunha. A demonstração foi sempre feita pelos alunos mais capazes na modalidade em questão, pois são os que se sentem mais à vontade para realizar qualquer exercício.

Sempre que possível dei feedbacks imediatos e relevantes aos alunos com o objetivo de os interrogar sobre o que fizeram e como fizeram e/ou avaliar, descrever ou corrigir a sua prestação. Os feedbacks são importantes para que os alunos percebam e executem o exercício com correção.

Utilizei essencialmente dois tipos de feedbacks, sendo o feedback informacional e o motivacional. O feedback pedagógico informacional permitiu informar e dar uma resposta aos alunos sobre as suas ações. O feedback motivacional caracterizou-se essencialmente pela progressão das capacidades desenvolvidas pelos alunos, considerado como um importante fator de motivação. Os alunos gostam de perceber se o que está a ser executado está correto e em algumas vezes foram eles quem interrogavam se o que estavam a fazer estava a ser desenvolvido como pretendido, demonstrando desta forma a sua concentração e motivação que tinham nas aulas práticas. Em Ginástica Acrobática, foi possível verificar esta tendência, pois eu centrava-me essencialmente em

feedbacks informacionais de correção, pois é uma modalidade que requer muita segurança. Os alunos sempre que desenvolviam uma figura (pares, trios, quadras ou 5 elementos) perguntavam sempre se estava bem, demonstrando assim o seu entusiasmo com o trabalho que estavam a desenvolver e que estavam superando os objetivos propostos. De certa forma, aproveitavam os feedbacks que lhes eram dados para se superarem e fazerem ainda melhor.

As aulas foram organizadas em três partes, sendo: fase inicial (ativação geral), parte fundamental (trabalho específico para a Unidade Didática em questão) e fase final (retorno à calma e alongamentos). A ativação geral foi o período inicial de qualquer atividade física, pois prepara o organismo para o esforço de intensidade superior àquele em que se encontra. A condição física, sendo o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas serviu de apoio e de complemento às diferentes modalidades. Por último, o retorno à calma e alongamentos foi objetivo da parte final da aula em que foi aproveitada para a criação de uma situação pedagógica positiva, de reposição de materiais e bem como a reflexão do balanço da aula.

O maior desafio que tive foi em procurar soluções e matérias de ensino do interesse da turma de forma a cativá-los para a prática. Tratou-se de um ano de escolaridade no qual a classificação na disciplina de Educação Física não entra para o apuramento da média final dos alunos, não entrando assim em linha de conta para a nota com que se candidatam ao ensino superior. Desta forma, de modo a que todos os alunos se interessassem pelas aulas, criei sempre situações de aprendizagens motivadoras. A componente lúdica estava presente numa parte da aula, assim como o jogo, sempre em conjunto com a componente pedagógica.

Foi minha intenção adequar os exercícios às reais capacidades dos alunos, selecionando as estratégias pedagógicas mais pertinentes ao desenvolvimento de melhores aprendizagens e elevado tempo de empenhamento motor. Durante as aulas, dediquei mais tempos às atividades relacionadas com os objetivos de aprendizagem. Esses objetivos eram sempre que possível expostos aos alunos para que não lhes criassem dúvidas do porquê de estarem a fazer as diferentes situações. Podemos ver como exemplo, na Unidade Didática de Basquetebol, em que o nível de ensino era adequado com a turma. Desta forma e como era uma turma de nível avançado as matérias pedagógicas tinham de seguir a mesma linha. Em termos práticos, podemos verificar que nos diferentes tipos de passes (picado, peito, ombro) a sua forma de execução não eram forma isolada, dois a dois, mas sim em situações de jogo, como o jogo dos 10 passes. Os alunos desenvolveram os objetivos propostos, surtindo o efeito desejado, a exercitação dos diferentes passes, mas de uma forma mais complexa, assim como os alunos o exigem.

Nas modalidades individuais (atletismo e condição física) abordei o trabalho por estações, aumentando o tempo de empenhamento motor e o tempo de aprendizagem, bem como uma melhor gestão da aula. Nas modalidades coletivas, a sua abordagem foi feita da base para o topo, estando presente em todas as aulas formas jogadas bem como o jogo reduzido e condicionado, como forma de estimular e motivar os alunos.

Na minha licenciatura, abordei e vivenciei as modalidades lecionadas no estágio profissional. Foram aprendidas de uma forma simples o que fez com que agora procurasse saber mais sobre elas, fazendo pesquisas na internet e em livros, debatendo ideias com os meus colegas de estágio e tirando dúvidas com o professor orientador. O trabalho entre núcleo e as ideias que foram trocadas foi essencial, pois contribui para a evolução ao longo do ano.

Tive sempre uma presença frequente na escola, pois lecionava as aulas à minha turma, observava as aulas dos meus colegas, participava em atividades da escola e meio envolvente e tinha reuniões semanais com o professor cooperante e reuniões periódicas com o diretor de turma.

A observação das aulas dos meus colegas foi fundamental para o enriquecimento da competência pedagógica de cada um. Através do diálogo e de reflexões traçavam-se formas de contornar diferentes situações, importantes para a correta execução desta importante tarefa do professor. O que fazia numa aula era alvo de reflexão para que na seguinte não cometesse os mesmos erros ou continuasse a desenvolver da melhor forma todo o trabalho.

De suporte às aulas teóricas, foi feita para cada Unidade Didática uma apresentação sobre a modalidade, em que continha um breve descrição da história, regulamento, materiais e situações de aprendizagem. Estes materiais teóricos foram enviados para o e-mail comum à turma, no início de cada período letivo, respondendo às necessidade dos alunos nesse momento. Esta estratégia resultou, pois os alunos na fase inicial de cada período verificavam e reviam um pouco sobre a modalidade para que já se sentissem familiarizados.

Este e-mail também serviu para pôr à disposição dos alunos, todas as informações relevantes para o bom funcionamento do processo ensino aprendizagem.

3.4. Avaliação

A avaliação é um fator fundamental no processo educativo, pois sem a avaliação não podemos saber se o caminho percorrido pelos alunos resultou ou não e verificar se o ensino posto em prática deu origem às aprendizagens esperadas.

Sendo assim, o principal objetivo da avaliação foi de aperfeiçoar o ensino e a aprendizagem. Desta forma, a avaliação desempenha, no processo ensino-aprendizagem, um papel importante. A partir dos resultados da avaliação são tomadas decisões importantes, não sendo só de carácter sumativa, mas também reguladora de toda as atividades desenvolvidas pelo professor e aluno.

A avaliação assume várias funções no desenvolvimento do aluno pois motiva-os e informa-os dos novos conhecimentos e aptidões que adquiriram, ou seja, do sucesso que obtiveram em relação a certas aprendizagens. Fornece, também aos alunos, informação que lhes permite orientar os seus esforços, com o apoio do professor, no sentido de ultrapassar dificuldades relativas às aprendizagens não conseguidas e permite ao professor identificar pontos onde o plano delineado não resultou, conceber estratégias alternativas de remediação e reorganizar a planificação à luz dos resultados reais obtidos (Pereira, 2012).

A avaliação pode ser dividida em duas partes com objetivos diferentes, ou seja, por um lado temos a autoavaliação que permite ao professor e ao aluno, tomarem consciência do trabalho realizado até então e de quais os aspetos a corrigir/melhorar a nível de desempenho comportamento, competências e participação na aula.

De tudo que foi observado ao longo de cada aula resultou uma auto reflexão, essa reflexão serviu para verificar se o trabalho desenvolvido foi de encontro com os objetivos. Quando assim não acontecia optava por a seguir mudar as estratégias. Na Unidade Didática de Basquetebol, verifiquei que os alunos cometiam alguns erros quando desenvolviam jogo, optei então por antes de chegar a esta fase final, desenvolver jogos condicionados de forma a estes desenvolverem o pretendido. Como exemplo, alguns alunos durante o jogo são muito individualizados, esquecendo-se que estão a jogar com mais colegas, uma condicionante para trabalhar esta ação é a bola passar por todos os elementos da equipa antes do lançamento, fazendo com que todos os alunos estejam presentes no jogo. Desta forma, a reflexão e avaliação que fiz a esta determinada situação foi a mais correta, contribuindo para o sucesso dos alunos.

Os alunos na fase final de cada período preenchem uma ficha de auto avaliação, onde refletiram sobre o trabalho realizado e fizeram avaliação sobre o desempenho em diferentes fatores

intervenientes, tais como, domínio sócio afetivo, cognitivo e psicomotor, no processo de avaliação contínua.

Por outro lado temos a avaliação inicial de carácter diagnóstico, a formativa e a sumativa com o intuito de classificar os vários aspetos abordados ao longo das Unidades Didáticas. Os vários momentos de avaliação permitem avaliar de uma forma contínua todo o trabalho realizado.

Em todas as modalidades abordadas neste ano letivo foram postas em práticas os vários momentos de avaliação referidos em cima.

Pereira (2012), numa das suas exposições teóricas, explicou de uma forma clara que o processo ensino-aprendizagem é estudado em contexto ecológico, isto é, respeitando as condições reais de ensino-aprendizagem. Os professores estruturam o ensino e as situações pedagógicas a partir de objetivos de aprendizagem explícitos formulados. Os alunos são submetidos a uma avaliação inicial, pré-teste, tomando como critério os objetivos de aprendizagem, a fim de determinar o seu nível de desempenho ou aprendizagem. Segue-se um período de ensino durante o qual se procede a uma observação sistemática dos comportamentos do professor e dos alunos. No final da unidade de ensino os alunos são submetidos a uma nova avaliação, pós-teste, do seu nível de desempenho.

A minha visão sobre o processo de avaliação vai de encontro com as palavras ditas pelo autor. Assim sendo, o primeiro momento de avaliação, a avaliação diagnóstica foi efetuada na primeira aula de cada matéria nuclear. Foram abordados nesta aula um conjunto de exercícios que continham os principais conteúdos a serem abordados ao longo do período, com o objetivo de fornecer informações ao professor sobre o nível global da turma e distinguir os alunos em relação às suas capacidades técnicas e conhecimentos do regulamento, que me permitiram elaborar a Unidade Didática de acordo com a mesma realidade.

Esta avaliação foi realizada apenas para diagnosticar o nível geral da turma não interferindo na classificação final do aluno. Na Unidade Didática de Basquetebol, esta avaliação consistiu na realização de todos os elementos técnicos e de jogo formal, de forma a verificar em que patamar se encontrava cada aluno. Do observado, posso concluir que a maioria dos alunos encontravam-se no nível avançado.

O segundo momento de avaliação resultou de uma avaliação formativa, através da qual tive consciência da evolução do desempenho dos alunos, para, e caso fosse necessário, reformular o processo de ensino-aprendizagem. Esta avaliação centrou-se nos diferentes exercícios desenvolvidos ao longo de cada aula, onde foi possível verificar a evolução dos alunos nas diferentes modalidades.

Por fim, o momento de avaliação sumativa, realizado na última aula de cada Unidade Didática, pretendendo determinar o grau de consecução dos objetivos a que se deu ênfase no processo de

ensino-aprendizagem, ocorrido durante as aulas. A avaliação sumativa visou todos os domínios para os quais se estabeleceram objetivos (cognitivo, afetivo e psicomotor) e efetuou-se por meio de exercícios planeados pelo professor ou outras técnicas de avaliação. Nas Unidades Didáticas de desportos coletivos, esta avaliação sumativa centrou-se em exercícios dos elementos técnicos e de jogo de forma a avaliar as ações táticas.

Foi possível verificar em todas as modalidades uma evolução das habilidades técnicas e táticas desde o seu início até ao seu término.

Sendo a avaliação um processo contínuo, desta forma, a nota final teve em conta uma avaliação contínua ao longo das aulas.

De acordo com as normas de referência para o sucesso da disciplina, o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário (2001), assenta numa proposta em que um dos seus pilares fundamentais é exatamente a possibilidade de adaptação às situações concretas, quer humanas, quer materiais. Desta forma, consideram, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específica da Educação Física, que representa as grandes áreas de extensão da mesma: Atividades Físicas (matérias de ensino), Aptidão Física (Fitnessgram) e Conhecimentos.

O Departamento de Educação Física e Desporto Escolar da Escola Secundária, definiu os parâmetros de avaliação para a disciplina em três saberes respetivos a três domínios: o do “saber-fazer” (Domínio Psicomotor - 70%), o dos “saberes” (Domínio Cognitivo - 5%) e do “saber-estar” (Domínio sócio afetivo - 25%).

Pode ser observável que a escola na sua avaliação não discrimina as atividades físicas e a aptidão física, assim como apresenta o Programa Nacional, as mesmas estão presentes na avaliação dos alunos mas no mesmo domínio, o saber fazer (psicomotor).

Em suma, a avaliação desempenhou um fator fundamental no ato educativo, permitindo-nos saber se o caminho escolhido foi ou não o mais apropriado, e ainda se o ensino deu realmente origem a uma verdadeira aprendizagem.

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

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

Assim, nesta área, enquanto professora estagiária integrada no Núcleo de Estágio da Universidade do Minho e no grupo disciplinar da escola, em conjunto com os mesmos, promovi e realizei atividades que visaram a dinâmica da comunidade escolar, e também uma maior integração no funcionamento da escola.

De acordo com o projeto de investigação o núcleo de estágio realizou medidas de intervenção de forma a sensibilizar o transporte ativo para a escola. As atividades desenvolvidas focaram-se no apelo junto da comunidade escolar, um passeio de bicicleta e divulgação e sensibilização através de cartazes.

É importante a existência de uma boa relação com a comunidade escolar. O sucesso dos alunos também resulta da cooperação e comunicação com todos os intervenientes do meio escolar, desde os alunos, professores, diretor de turma, técnicos operacionalizados e encarregados de educação.

Para além das atividades planeadas pelo núcleo de estágio e pelo departamento da disciplina eu e os restantes colegas do núcleo de estágio, fomos convidados pelo agrupamento de escolas, onde realizamos o estágio, a lecionar uma vez por semana, até ao final do ano letivo, duas aulas de motricidade infantil de uma turma de crianças de ensino pré-escolar.

4.1. Atividades desenvolvidas pelo Núcleo de Estágio

XicOlimpíadas

Esta atividade realizada na pista Gémeos Castro de Guimarães, em Dezembro, inseriu-se no plano anual de atividades promovida pelo grupo disciplinar de Educação Física e contou com a colaboração dos núcleos de estágios.

Esta atividade designada por XicOlimpíadas, consistiu na junção da corrida de velocidade de 100m, salto em comprimento e lançamento de peso e Corta Mato.

O principal objetivo desta atividade inserida no desporto escolar é desenvolver o gosto pelo desporto, particularmente pela prática do atletismo.

A minha participação nesta atividade passou pela transmissão e divulgação da atividade junto da turma de intervenção e da recolha dos participantes da mesma. No dia das provas colaborei na organização e disposição do material, estive no posto do salto em comprimento dando informações aos alunos e registando os resultados obtidos.

Gostei de fazer parte integrante da organização e sentir a dimensão da preparação e realização de uma atividades para muitos alunos.

“Dança e teatro para o pré-escolar”

Em Março, junto com os alunos de teatro da escola secundária, desenvolvi três danças coreografadas que foram apresentadas a par de uma peça de teatro a crianças do pré-escolar, da cidade de Guimarães. Esta atividade teve o convite da coordenadora do grupo de teatro, a qual tinha conhecimento da minha experiência com crianças e achou que tinha as características necessárias para colaborar com ela nesta atividade.

Da minha parte foi pensado, preparado e desenvolvido 3 coreografias para 300 crianças cujo tema foi “Os Animais e As Flores”.

Para além da experiência que tenho com crianças, nunca desenvolvi sozinha uma atividade semelhante a esta. Fiquei um pouco nervosa quando me disseram o número de crianças espetadoras e participantes, mas no entanto pensei que seria um desafio que teria de ultrapassar.

O momento foi mágico, ver os sorrisos e a energia dos mais pequenos foi contagiante, os medos foram vencidos pela força com que as crianças estavam a transmitir-me.

Todos participaram ativamente, dançando e cantando nas diferentes músicas coreografadas. No final senti que tinha vencido mais um desafio, pela forma como decorreu a atividade.

“Pré-escolar sobre rodas”

Realizou-se uma atividade de bicicletas numa escola pertencente ao agrupamento da escola da prática de ensino supervisionada em Abril.

Foi uma atividade preparada e orientada por mim e outro colega estagiário, tendo como objetivo incutir nos mais novos o gosto pela prática da atividade física e do transporte ativo, mais concretamente andar de bicicleta.

Foi uma atividade inovadora para as crianças do Pré-escolar. O facto de poderem levar a sua bicicleta para a escola e percorrerem percursos/trajetos em tamanho mais pequeno igual às que são visíveis no dia-a-dia nas nossas estradas, deixou as crianças entusiasmadas.

A atividade consistia em as crianças aprenderem o básico das normas de condução da estrada (sinais de trânsito e formas de circular na via pública) e a importância da bicicleta para a saúde.

Tudo foi pensado e aplicado de uma forma lógica. Inicialmente foi realizado um passeio, com todos os alunos, pela escola e de seguida a realização de um percurso delineado pelos professores estagiários. Neste percurso estavam presentes sinais de proibição e de indicação/informação (exemplo: proibido andar a mais de XXX, sinal de stop, indicação de passadeira e rotunda, caminho apenas para ciclistas) de fácil aprendizagem e importantes para o dia-a-dia dos alunos.

Foi possível verificar uma grande vontade de aprender por parte dos alunos, estes realizaram a atividade de forma correta e numa vertente lúdica.

De acordo com o planeamento e estruturação da atividade, posso concluir que decorreu como o previsto atingindo os objetivos propostos.

Aulas Motricidade Infantil

Os professores estagiários do núcleo da Universidade do Minho foram convidados para coordenar e desenvolver aulas de motricidade infantil numa escola do agrupamento. O desafio apenas foi aceite por mim e por outro colega estagiário.

Tratou-se de aulas semanais de motricidade infantil a crianças dos 3 aos 5 anos de idade do Jardim de Infância do Agrupamento de Escolas. As aulas foram lecionadas todas as quintas feiras sendo o primeiro bloco das 15:30m às 16:15m com crianças do 3 e 4 anos, o segundo bloco era das 16:15m às 17h com crianças dos 5 anos.

Nas aulas foram desenvolvidas atividades lúdicas, dança, deslocamentos, perícia, manipulação e equilíbrios. Todos os materiais presentes nas aulas, eram adaptadas para a faixa etária em questão, proporcionando sempre as habilidades descritas anteriormente. Por exemplo, túneis para desenvolver os deslocamentos, pontes para trabalhar o equilíbrio, bolas de diferentes cores para exercitar a manipulação e o trabalho cognitivo, entre outros.

Visto ser um trabalho com crianças do pré-escolar tive o cuidado de criar uma proximidade com cada um deles, pois são idades em que gostam de perceber que o professor está atento a tudo que fazem.

Tendo em conta o propósito da atividade, e os recursos disponíveis concluo que a atividade decorreu dentro do planeado.

Passeio BTT

A atividade consistiu num passeio de bicicleta com os alunos das turmas intervenientes, enquadrada no plano de atividades, projetada pelo núcleo de estágio da Universidade do Minho. O estudo de intervenção denominou-se de “Transporte Ativo para a escola” e teve como objetivo sensibilizar os alunos para os benefícios que este tipo de transporte tem na sua saúde e qualidade de vida. O transporte ativo engloba as idas a pé e a utilização da bicicleta como meio de transporte para a escola e para casa.

O passeio foi realizado em Abril durante a manhã. A atividade teve início por volta das 9 horas e 30 minutos com saída na Escola Secundária, depois todos se deslocaram até à Pista Gémeos Castro. No parque realizou-se um jogo de futebol entre os participantes e depois todos regressaram de bicicleta até ao ponto de partida, Escola Secundária.

Todos os alunos participantes, gostaram da atividade e perceberam que é possível ir para a escola de bicicleta, pois disfrutaram do meio ambiente e contribuem para os níveis de atividade física.

Estava previsto mais participantes, mas uma das condicionantes da atividade foi a impossibilidade de se deslocarem até a escola de bicicleta, uma problemática verificada nos inquéritos aplicados.

Os alunos que estiveram presentes moram nas proximidades da cidade, e sentem-se seguros a andar de bicicleta.

4.2. Outras atividades

Ação de formação “FitSchool”

Em Novembro os docentes e estagiários de Educação Física participaram numa ação de formação sobre treino funcional na escola, para professores de Educação Física e Núcleo de estágios dos mesmos.

O objetivo foi a demonstração e explanação sobre o objetivo e resultado do treino funcional nas escolas, como forma de aumentar e motivar os alunos para a prática desportiva.

Este treino consiste na realização de diferentes exercícios organizados por estação e em determinado tempo, de forma a desenvolver as habilidades e capacidades físicas dos alunos, tais como, a força, resistência, flexibilidade, equilíbrio e velocidade.

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

Transporte ativo: percepção e comportamentos de segurança no percurso de casa-escola de jovens do 11º e 12º anos.

5.1. Introdução

No âmbito do desenvolvimento profissional e investigativo em Educação Física, inserido no estágio profissional, do presente ano letivo, foi realizado um estudo com alunos de 6 turmas da comunidade escolar.

O presente estudo teve como objetivo geral, comum a todos os professores do núcleo de estágio da escola secundária, analisar o transporte ativo no percurso de casa-escola dos alunos.

Desta forma, achei pertinente, e dentro deste tema geral centrar-me em questões específicas relativamente à percepção e comportamentos de segurança dos jovens.

Uma das formas de transporte ativo começa pelo hábito diário de pedalar, pois, além de ser uma forma saudável e do agrado do deslocamento urbano, traz muitas vantagens e, por isso, precisa ser cada vez mais adotada pelas pessoas, sobretudo para irem para a escola ou para o trabalho.

Quando são abordadas questões para o uso da bicicleta, a segurança é sempre identificada como ponto fundamental. Para incentivar e apelar para o uso da bicicleta é preciso que seja alcançado o nível de segurança satisfatório.

A UNICEF, refere no documento da Convenção dos Direitos da Criança que todas as crianças têm direito de crescer em segurança, num clima de tranquilidade, sem medos nem receios.

A amostra por foi constituída por 151 alunos do 11º e 12º anos de escolaridade de uma escola pública de Guimarães.

Este estudo surgiu da necessidade de mudar os estilos de vida e comportamentos dos jovens, de forma a contribuírem para melhorar os índices de condição no quadro nacional e se tornarem mais independentes, fazendo com que estes optem pelo transporte ativo (andar a pé ou de bicicleta) no percurso de casa para a escola.

5.2. Revisão da Literatura

A atividade física é um meio de prevenção de doenças e uma das melhores formas de promover a saúde e bem-estar de uma população. A prática regular de atividade física e o desporto beneficiam, física, social e mentalmente, toda a população, homens ou mulheres de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades. No mundo inteiro, mais de 60% das pessoas não efetuam os níveis suficientes de atividade física benéficos para a sua saúde (Ministério da Saúde, 2007).

Uma das formas de promover e contribuir para a prática de atividade física começa por cada um de nós adotar um estilo de vida saudável através do uso do transporte ativo, assim como andar a pé ou de bicicleta.

O deslocamento ativo contribui para o aumento dos níveis de atividade física em crianças e adolescentes. Vários estudos comprovaram a importância do transporte ativo para melhorar os índices de aptidão cardiovascular, principalmente quando o transporte ativo diz respeito ao uso da bicicleta (Chillón, 2012).

Rech et al (2013) afirmam que o sedentarismo, em crianças e adolescentes, é considerado um problema de saúde pública devido à sua associação com a obesidade na infância e maior morbidade na idade adulta. Ainda que a utilização de modos de transporte fisicamente ativos influenciem positivamente na atividade física habitual dos jovens, a proporção de crianças e adolescentes que caminham ou vão de bicicleta para a escola ainda é pequena. Apesar das evidências mostrarem que mudanças em simples hábitos diários, influenciam positivamente a vida das crianças, é comum vermos um elevado número de pais levarem os filhos à escola de automóvel.

Santos (2005) diz que a atividade física durante a juventude exerce uma influência favorável na maturação, biológica e aptidão física dos jovens e no seu desenvolvimento pessoal e social. A probabilidade de um jovem ativo ser um adulto ativo é grande.

As áreas públicas das cidades tornaram-se quase exclusivas para automóveis, perdendo as suas anteriores funções de espaço público, porque a maioria da população, especialmente nas crianças, encontra obstáculos nas ruas da cidade. Diversos estudos desenvolvidos na área da mobilidade, afirmam que a insegurança das ruas parece ser provocada pelo tráfego automóvel excessivo, como principal impedimento à liberdade das crianças e, sendo também, o mais apontado pelos pais, como razão para não permitirem que os seus filhos circulem livremente no envolvimento próximo da residência (Pinto e Sarmento, 1997 citado por Moreno, 2009).

Num estudo realizado por Silva e Silva (2007) sobre os fatores que afetam o uso da bicicleta, verificou-se que uma das principais razões que contribui para a não utilização da bicicleta resulta da sensação de insegurança oferecida pela infraestrutura, nomeadamente no que concerne à ausência de uma infraestrutura própria ou à falta da adoção de técnicas de acalmia do tráfego que promovam a compatibilização da utilização dos espaços urbanos pelos diferentes utilizadores.

A vida das crianças é hoje marcada pela falta de autonomia e maior dependência da família nas deslocações para a escola. Os pais, devido a uma cultura muito própria, associada a estilos de vida sedentários e agravada pelos longos períodos de trabalho, utilizam os transportes passivos com sérias implicações na redução da atividade física das crianças. A falta de segurança é particularmente usada como justificação dos pais para as levarem à escola de automóvel ou utilizarem o transporte público (Pereira et al. 2013).

Pela literatura analisada pode-se verificar que os grandes centros urbanos apresentam, atualmente, sérios problemas de transporte e qualidade de vida, como as dificuldades de mobilidade e acessibilidade, a degradação das condições ambientais, os congestionamentos crónicos e os altos índices de acidentes de trânsito. Tais problemas decorrem, principalmente, de decisões relativas às políticas urbanas, de transporte e de trânsito, que, nas últimas décadas, priorizaram o uso do automóvel em detrimento ao uso de outros modos de transporte. Assim, torna-se necessária uma revisão do processo de desenvolvimento urbano e políticas de transporte e trânsito, optando-se por um sistema de transporte urbano mais sustentável, no qual a cultura do automóvel dá lugar a um balanceamento adequado entre os vários modos de transporte. Neste contexto, a utilização dos modos de transporte não motorizados, particularmente a bicicleta, torna-se essencial (Providelo e Sanches, 2008).

Trocado (2012) verificou que a nível de um contexto internacional, antes do século XXI, as preocupações das deslocações casa-escola estavam associadas com a segurança rodoviária, implementando desde então programas assim como, “Active and Safe Routes to School Program”, em diferentes países, assim como, Canadá, Estados Unidos da América, Austrália, Reino Unido, todos com o apoio do governo. Além disso, estes programas foram consolidados através da ligação de estratégias de promoção de opções modais sustentáveis (andar a pé e de bicicleta) com a criação de parcerias entre entidades do governo e ONG. Na Europa, a preocupação das deslocações casa-escola surgiram no século XXI, em Itália, França e Bélgica, onde começaram a desenvolver as suas próprias iniciativas, mas nem sempre apoiadas por programas e financiamento público.

Em Portugal, as deslocações casa-escola não têm grande relevância na agenda política do governo central e nas autoridades locais. Contudo, reconhecem a importância deste assunto, mas existe uma falta de iniciativas estabelecidas. Portugal encontra-se ainda em fase inicial na implementação das diretrizes estratégicas para a promoção do modo de transporte ativo e sustentável nas crianças e nos jovens. Este atraso teve impacto na forma como o governo e a administração pública procuraram promover a mobilidade sustentável, levando ao fracasso das iniciativas por diversos fatores (Trocado, 2012).

Existem várias associações que implementam ações de sensibilização para o uso da bicicleta no percurso de casa-escola das crianças e jovens. Pode-se verificar através da Associação para a Promoção de Segurança Infantil (APSI), da Renault, com o programa de educação rodoviária - Segurança para Todos, e da Guarda Nacional Republicana (GNR), com o projeto - Escola Segura, que desenvolvem, ao longo dos últimos anos, um conjunto de materiais pedagógicos destinados a crianças, jovens, professores e encarregados de educação com o objetivo de ajudar a desenvolverem comportamentos de vigilância, prudência e cidadania nos modos de deslocamento nas vias públicas.

No que diz respeito, às escolas do ensino básico e secundário, destaca-se o projeto “PEDIBUS”, com ações piloto promovidas pela Câmara Municipal de Lisboa. O “PEDIBUS” funciona como um autocarro humano gratuito, em que as crianças, acompanhadas de um ou mais adultos (familiares dos alunos em sistema de rotatividade), seguem a pé para a escola, segundo um trajeto com paragens pré-definidos, sendo elaborado o “Manual Pedibus” (Trocado, 2012)

A APSI afirma que as crianças merecem o mesmo nível de proteção que têm as crianças no resto da Europa. Só com o empenhamento de todos os pais, adultos responsáveis e indispensáveis para o controlo da situação será possível contribuir para que Portugal deixe de ser um País onde crescer, viver e circular nos passeios, ruas e estradas corresponde a um risco intolerável.

Ao incentivar os jovens, encarregados de educação, professores, técnicos operacionalizados e comunidade envolvente do meio a usar bicicleta, sendo o meio de transporte energeticamente eficiente, económico e não-poluente, procuro soluções para ajudar a mobilidade das pessoas e viabilizar as cidades ficando mais humanitárias e com maior qualidade de vida.

5.3. Objetivos

Gerais

- Verificar se os alunos utilizam o transporte ativo para a escola;
- Analisar a relação do transporte ativo para a escola com a consciência e os comportamentos de segurança no percurso de casa-escola dos jovens.

Específicos

- Descrever os comportamentos de segurança dos alunos a nível do género e do tipo de transporte utilizado;
- Sensibilizar os jovens para a segurança no uso da bicicleta, no caminho de casa-escola, através de um plano de intervenção, para que se sintam apoiados e protegidos.

5.4. Metodologia

Caraterização da amostra

Este estudo apresenta uma amostra constituída por 151 alunos de ensino secundário regular de 6 turmas, sendo 76 (50,3%) alunos do 11º ano e 75 (49,7%) do 12º ano de escolaridade.

Tabela 1 - Caraterização da amostra

| | | | Idade | | | Total |
|--------|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|
| | | | 16 | 17 | 18 | |
| Género | Feminino | n | 34 | 43 | 7 | 84 |
| | | % | 40,5% | 51,2% | 8,3% | 100,0% |
| | Masculino | n | 39 | 24 | 4 | 67 |
| | | % | 58,2% | 35,8% | 6,0% | 100,0% |
| Total | n | 73 | 67 | 11 | 151 | |
| | % | 48,3% | 44,4% | 7,3% | 100,0% | |

Pode-se verificar na tabela 1 que 84 (55,6%) alunos do género feminino e 67 (44,4%) do género masculino. Das 84 raparigas, 40,5% têm 16 anos e 51,2% têm 17 anos. Dos 67 rapazes 58,2% têm 16 anos e 35,8% têm 17 anos. Com 18 anos existem 11 (7,3%) alunos da amostra total, sendo 7 (8,3%) do género feminino e 4 (6,0%) do género masculino. Devido ao número reduzido de alunos com 18 anos esta amostra aparecerá ao longo do grupo 17/18 anos de idade.

Relativamente às idades totais por género, observamos que a idade mínima é 16 e a máxima é 18 anos, sendo a média é 16,52 anos e desvio padrão de 0,501.

Técnicas e instrumentos de recolha de dados

De forma a obter uma melhor resposta aos objetivos determinados os instrumentos de recolha de dados utilizados centraram-se na aplicação dois questionários (*anexo 7*) de carácter quantitativo desenvolvido por Pereira et. al. (2013). Um questionário foi aplicado aos discentes com 26 questões e o outro aos Encarregados de Educação com 21 questões. Ambos os questionários estavam estruturados em quatro partes: i. Caracterização geral; ii. Uso da bicicleta, pares e família; iii. Bicicleta e segurança; iv. Saúde, Autonomia e Ambiente. Os questionários apresentavam perguntas de resposta aberta, onde os inquiridos davam a opinião sobre o tema em questão e perguntas de resposta fechada, onde dessa forma os inquiridos apenas podiam assinalar as respostas mediante as várias opções que lhe foram apresentadas.

Numa segunda fase foi aplicado um programa de intervenção junto dos alunos (*anexo 6*), comunidade escolar e encarregados de educação com o objetivo de incentivar e promover a utilização do deslocamento ativo para a escola.

Protocolo experimental

Para a aplicação dos questionários foi pedida autorização à direção da escola. Após a aprovação deste procedimento, os questionários foram dados aos encarregados de educação e aos alunos para serem preenchidos, sendo mantida a confidencialidade dos mesmos.

Caraterização das variáveis independentes

As variáveis independentes definidas para estudo são: género (feminino e masculino), transporte utilizado (passivo/ativo) e perceção de segurança.

Procedimentos estatísticos

Os dados obtidos através do questionário foram lançados numa base de dados onde se procedeu ao seu tratamento estatístico de acordo com os objetivos específicos traçados. Posteriormente realizou-se a análise e discussão dos resultados.

Os dados foram tratados estatisticamente utilizando o programa IBM SPSS Statistics, versão 21.

5.5. Apresentação dos resultados

Neste ponto serão apresentados e analisados os resultados obtidos do questionário aplicado.

Tabela 2 - Transporte mais utilizado segundo o género

| | | | Género | | Total | Valor p |
|---------------------------|--------------------|---|----------|-----------|--------|---------|
| | | | Feminino | Masculino | | |
| Transporte mais utilizado | Transporte Ativo | n | 16 | 18 | 34 | 0,253 |
| | | % | 47,1% | 51,4% | 100,0% | |
| | Transporte Passivo | n | 68 | 49 | 117 | |
| | | % | 58,1% | 42,2% | 100,0% | |
| Total | | n | 84 | 67 | 151 | |
| | | % | 55,6% | 44,4% | 100,0% | |

Ao observarmos a tabela 2, verificamos que 22,5% alunos utilizam o transporte ativo, obtendo como resposta o andar a pé ou de bicicleta, e 77,5% o transporte passivo, entendido como andar de carro, autocarro ou mota. Estes tipos de deslocamentos são realizados pelos inquiridos no trajeto casa-escola.

Relativamente ao transporte ativo utilizado pelos dois géneros, observa-se que alunos que utilizam o transporte ativo 47,1% são género feminino e 51,4% do género masculino. No transporte passivo, 58,1% são do género feminino e 42,2% são do género masculino.

Não se encontram diferenças estatisticamente significativas entre o transporte utilizado e o género ($p > 0,05$).

Tabela 3 - Possibilidade de realizar o percurso casa-escola de bicicleta segundo o género

| | | | Pensas ser possível realizar o percurso casa-escola de bicicleta? | | Total | Valor p |
|--------|-----------|---|---|-------|--------|---------|
| | | | Sim | Não | | |
| Género | Feminino | n | 31 | 53 | 84 | 0,127 |
| | | % | 36,9% | 63,1% | 100,0% | |
| | Masculino | n | 33 | 34 | 67 | |
| | | % | 49,3% | 50,7% | 100,0% | |
| Total | | n | 64 | 87 | 151 | |
| | | % | 42,4% | 57,6% | 100,0% | |

Na tabela 3, podemos verificar a nível do género feminino e masculino as respostas dos alunos relativamente à questão da possibilidade de realizar o percurso casa-escola de bicicleta.

Em relação ao número total das respostas, dos 151 alunos, 64 (42,4 %) responderam que é possível realizar o percurso de bicicleta e 87 (57,6%) disseram que não é possível.

Considerando somente o género feminino, 36,9% diz ser possível deslocar-se para a escola-casa de bicicleta e 63,1% afirma não ser possível. No género masculino, 49,3% respondeu sim e 50,7% respondeu não. Verificamos assim, que 51% ou mais afirma não ser possível realizar o percurso casa-escola de bicicleta. Não se verificam diferenças significativas sobre o pensamento relativo à possibilidade de realização do percurso casa-escola em meio de transporte ativo quanto ao género.

Tabela 4 - Perceção da segurança e respeito quando se circula de bicicleta segundo o género

| | | | Senteste-te seguro e respeitado quando circulas de bicicleta? | | | | Total | Valor p |
|--------|-----------|---|---|----------|--------------|--------|--------|---------|
| | | | Nunca | Às vezes | Quase sempre | Sempre | | |
| Género | Feminino | n | 14 | 30 | 25 | 10 | 79 | 0,049 |
| | | % | 17,7% | 38,0% | 31,6% | 12,7% | 100,0% | |
| | Masculino | n | 5 | 17 | 30 | 14 | 66 | |
| | | % | 7,6% | 25,8% | 45,5% | 21,2% | 100,0% | |
| Total | | n | 19 | 47 | 55 | 24 | 145 | |
| | | % | 13,1% | 32,4% | 37,9% | 16,6% | 100,0% | |

À questão “senteste-te seguro e respeitado quando circulas de bicicleta”, os alunos tinham quatro opções de resposta, sendo, “nunca”, “às vezes”, “quase sempre” e “sempre”.

Dessa forma, podemos observar na tabela 4 que 37,9% dos alunos responderam “quase sempre” e 13,1% responderam que “nunca” se sentem seguros e respeitados quando circulam de bicicleta.

Através da análise segundo o género verifica-se que 38,0% das meninas responderam “às vezes”, 31,6% “quase sempre”, 17,7% “nunca” e 12,7% sentem-se sempre seguras e respeitadas relativamente à circulação em bicicleta. Quanto ao género masculino, 45,5% sentem-se na maior parte seguros e respeitados, 25,8% apenas às vezes têm essa perceção, 21,2% responderam “sempre” e 7,6% disseram não sentir qualquer segurança e respeito nas vias públicas quando utilizam o transporte ativo.

Há diferenças significativas para o género quanto à perceção da segurança e respeito dos jovens quando circulam de bicicleta, sendo o género masculino quem se sente mais seguro quando circula de bicicleta.

Tabela 5 - Percurso alternativo possível de realizar de forma seguro segundo o género

| | | | Existe algum percurso alternativo possível de realizares para que te sintas mais seguro? | | Total | Valor p |
|--------|-----------|-------|--|--------|--------|---------|
| | | | Sim | Não | | |
| Género | Feminino | n | 20 | 62 | 82 | 0,076 |
| | | % | 24,4% | 75,6% | 100,0% | |
| | Masculino | n | 25 | 41 | 66 | |
| | | % | 37,9% | 62,1% | 100,0% | |
| Total | n | 45 | 103 | 148 | | |
| | % | 30,4% | 69,6% | 100,0% | | |

A tabela 5, indica-nos a existência de algum percurso alternativo possível de o realizar em transporte ativo, para que os alunos de ambos os géneros se sintam mais seguros.

Podemos considerar que do total de alunos que responderam a esta questão 55,4% são do género feminino e 44,5% são do género masculino.

Da análise feita podemos observar que 69,6% afirmam não existir outros percursos alternativos de casa-escola. Os restantes alunos, 30,4% respondeu que havia trajetos alternativos possíveis de realizar de casa-escola para que se sintam mais seguros.

Centrando-nos no género feminino, podemos verificar que 24,4% responderam que não existe percurso alternativo, no entanto para os rapazes os valores sobem para 37,9%. As diferenças encontradas contudo ainda não nos permitem dizer que estas diferenças são estatisticamente significativas ($p > 0,076$).

Tabela 6 - Segurança da zona onde circula habitualmente

| Transporte mais utilizado | | | | Consideras segura a zona onde circulas habitualmente? | | Total |
|---------------------------|-----------|----------|-------|---|--------|--------|
| | | | | Sim | Não | |
| Transporte Ativo | Género | Feminino | n | 11 | 5 | 16 |
| | | | % | 68,8% | 31,3% | 100,0% |
| | Masculino | n | 16 | 2 | 18 | |
| | | % | 88,9% | 11,1% | 100,0% | |
| | Total | n | 27 | 7 | 34 | |
| | | % | 77,1% | 20,6% | 100,0% | |
| Transporte Passivo | Género | Feminino | n | 35 | 29 | 64 |
| | | | % | 55,6% | 45,3% | 100,0% |
| | Masculino | n | 31 | 16 | 47 | |
| | | % | 66,0% | 34,0% | 100,0% | |
| | Total | n | 66 | 45 | 111 | |
| | | % | 60,0% | 40,5% | 100,0% | |
| Total | Género | Feminino | n | 46 | 34 | 80 |
| | | | % | 57,5% | 42,5% | 100,0% |
| | Masculino | n | 47 | 18 | 65 | |
| | | % | 72,3% | 27,7% | 100,0% | |
| | Total | n | 93 | 52 | 145 | |
| | | % | 64,1% | 35,9% | 100,0% | |

Na tabela 6, pode-se verificar se os alunos consideram seguro a zona onde circulam habitualmente.

Para a totalidade da amostra, 64,1% respondeu que considera segura a zona onde circula habitualmente e 35,9% respondeu que não é segura.

O género feminino e o género masculino consideram seguros os locais onde circulam habitualmente, com 57,5% e 72,3% das respostas, respetivamente. Cerca de uma em cada duas raparigas sente-se segura enquanto os rapazes cerca de 3 em 4 se sentem seguros.

Pode-se constatar através dos resultados obtidos, que o género feminino, apesar de responderem na maioria que sentem segurança ainda existe a perceção de insegurança comparando com os rapazes.

No grupo de alunos que utilizam o transporte ativo, tanto no género feminino como masculino sentem segurança, obtendo 68,8% e 88,9% das respostas afirmativas. No grupo que utiliza o transporte passivo, pode-se verificar no género feminino, 55,6% e no género masculino, 66,0%, se sentem seguros. Quanto ao grupo de alunos que utilizam o transporte ativo e passivo pode-se verificar bastante diferença na perceção de segurança do local/zona onde circulam habitualmente baixando de forma clara quando se trata do transporte passivo.

Em suma, estes dados parecem mostrar-nos claramente que os estudantes sentem-se seguros pelas zonas onde circulam frequentemente.

Tabela 7 - Conhecimento das normas de circulação e conduta em bicicleta

| Transporte mais utilizado | | | | Conheces as normas de circulação e conduta em bicicleta? | | Total |
|---------------------------|-----------|----------|-------|--|--------|--------|
| | | | | Sim | Não | |
| Transporte Ativo | Género | Feminino | n | 4 | 12 | 16 |
| | | | % | 25,0% | 75,0% | 100,0% |
| | Masculino | n | 8 | 10 | 18 | |
| | | % | 44,4% | 55,6% | 100,0% | |
| Total | n | 12 | 22 | 34 | | |
| | % | 35,3% | 64,7% | 100,0% | | |
| Transporte Passivo | Género | Feminino | n | 17 | 51 | 68 |
| | | | % | 25,4% | 75,0% | 100,0% |
| | Masculino | n | 12 | 37 | 49 | |
| | | % | 24,5% | 75,5% | 100,0% | |
| Total | n | 29 | 88 | 117 | | |
| | % | 25,0% | 75,0% | 100,0% | | |
| Total | Género | Feminino | n | 21 | 63 | 84 |
| | | | % | 25,0% | 75,2% | 100,0% |
| | Masculino | n | 20 | 47 | 67 | |
| | | % | 29,9% | 70,1% | 100,0% | |
| Total | n | 41 | 110 | 151 | | |
| | % | 27,2% | 72,8% | 100,0% | | |

Pode-se observar na tabela 7, as respostas à questão do conhecimento das normas de circulação e conduta em bicicleta segundo o género (feminino e masculino) e o transporte mais utilizado (ativo/passivo) pelos mesmos.

Para a totalidade da amostra, 72,8% respondeu que não ter conhecimento das normas de circulação e conduta em bicicleta e 27,2% respondeu que ter conhecimento.

O género feminino e o género masculino não têm conhecimento das normas de circulação, com 75,2% e 70,1% das respostas, respetivamente. Cerca de três em quatro raparigas e rapazes não sabem as regras de circulação e conduta em bicicleta.

Centrando-nos na variável do transporte mais utilizado versus género, podemos afirmar que dos alunos que utilizam o transporte ativo (andar a pé ou de bicicleta) 35,3% responderam sim e 64,7% responderam não ter conhecimento das normas e conduta sobre a utilização da bicicleta, é também notório que em ambos os géneros, que usam estes meios de transporte se verifica que a maioria responderam negativamente. Dos alunos que utilizam o transporte passivo (carro, mota, autocarro e comboio), 25% responderam sim e 75% responderam não, quanto aos géneros, os alunos responderam com maior percentagem não ter noção da forma como se deve utilizar e manusear uma bicicleta.

5.6. Discussão dos resultados

Tendo em conta os objetivos deste estudo, centrando-nos em questões sobre o uso do transporte ativo para a escola e a consciência e os comportamentos de segurança no percurso de casa-escola dos jovens, podemos retirar as seguintes conclusões.

Verificou-se que dos 151 alunos, 34 utilizam o transporte ativo, deslocando-se a pé e 117 deslocam-se de carro, autocarro ou mota.

Relativamente ao transporte ativo utilizado pelos dois géneros, 47,1% são género feminino e 51,4% do género masculino. No transporte passivo 58,1% são do género feminino e 42,2% são do género masculino. Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os tipos de transportes utilizados e o género.

Num estudo realizado por Matos (2013), foi possível observar que 63,3% das raparigas usam mais o transporte passivo (autocarro) para se deslocarem para a escola, do que os rapazes (55,6%).

No presente estudo foi possível verificar a mesma tendência que no estudo de Matos (2013), relativamente ao género que utiliza mais o transporte passivo.

Relativamente à possibilidade de realizar o percurso casa-escola de bicicleta, 51% ou mais afirma não ser possível realizar o percurso casa-escola de bicicleta. A mesma questão foi aplicada num estudo realizado Pereira (2013), no que verificou que a maioria dos alunos (78,8%), pensa ser possível realizar o percurso escola-casa em bicicleta.

Não é possível verificar a mesma tendência nas questões mencionados a acima. A percentagem de impossibilidade de realizar o trajeto casa-escola, deve-se ao facto de o sentimento de segurança e o respeito de circulação em bicicleta não estar bem presente na vida dos jovens. Segundo o género, verifica-se que 38% das meninas responderam “às vezes”. Quanto ao género masculino, 45,5% sentem-se seguros e respeitados. De uma forma geral, pode-se constatar que o género masculino sente mais segurança quando circulam de bicicleta em relação ao género feminino.

Moreno (2009) num estudo realizado sobre *os espaços na cidade e as origens da (i)mobilidade na infância*, utiliza uma questão relativamente à perceção do tráfego automóvel em função de diferentes variantes. O autor através da sua análise conclui que quanto ao género, estes responderam em maioria que o tráfego automóvel os perturba, com 37% de respostas do género masculino e 38% do género feminino.

Providelo e Sanches (2011) afirmam que 56,4% dos seus inquiridos, com características iguais às do presente estudo, responderam que se os locais/ruas que os alunos utilizam diariamente fossem mais seguras, estes utilizavam com mais frequência a bicicleta.

É de realçar a mesma tendência nos três estudos, verificando alguma insegurança e desrespeito quando os alunos circulam de bicicleta. Uma explicação possível no qual resultam estes fatores é o facto do modo de condução dos automobilistas, do tráfego ser intenso e da falta de ciclovias.

O conhecimento das normas de circulação e conduta em bicicleta, torna-se importante, pois os alunos ao terem essas informações sentem-se mais capazes, desta forma, a análise do presente estudo, mostra-nos que 75,2% das raparigas e 70,1% dos rapazes, responderam não ter conhecimento das normas de circulação e conduta sobre o transporte ativo (bicicleta).

O projeto “Escola Segura” propõe várias atividades às escolas sobre questão de segurança quer de transporte passivo como ativo no percurso casa-escola.

5.7. Conclusões

Através da análise pode-se concluir que os resultados obtidos no presente estudo, nem sempre coincidem com os de outros autores. Como exemplo, pode-se verificar que os jovens do presente estudo referem ser impossível realizar o percurso casa-escola de bicicleta, em relação aos jovens de outros estudos. Tal facto, deve-se muito provavelmente à distância e meio/local onde os alunos residem e à falta de segurança quando circulam de bicicleta.

O presente estudo evidenciou que a prevalência dos alunos usarem o transporte passivo para a escola-casa, foi alta em comparação com o transporte ativo, sendo o género feminino quem utiliza o transporte passivo em maior percentagem.

A segurança e o respeito que os alunos sentem quando circulam de bicicleta estão sendo controlados, verificando de dia para dia que esta problemática vai sendo trabalhada. No entanto, pode-se constatar que o género masculino sente mais segurança quando circulam de bicicleta em relação ao género feminino.

Os locais e zonas onde os inquiridos circulam habitualmente foram indicados como sendo seguras.

Quanto aos aspetos negativos e que merecem maior atenção, podemos verificar que ainda existe alguma impossibilidade, em ambos os géneros, de realizar o percurso casa-escola de bicicleta. Foi também possível analisar que não existem percursos alternativos para realizar de bicicleta.

Através desta análise, podemos concluir que ainda existe algum desconforto relativamente à segurança no trajeto casa-escola. Este desconforto pode-se traduzir em aspetos que condicionam o uso da bicicleta como, falta de facilidades nos diferentes acessos e inexistência de ruas mais seguras, faixas reservadas para ciclistas e de locais de estacionamento seguros na escola.

6. Considerações Finais

Em todos os momentos da nossa vida estamos sempre a aprender, de forma consciente ou inconsciente, formal ou informal, no entanto destaco este momento de estágio profissional, que contribuiu significativamente para a minha formação enquanto professora.

A vontade de entrar numa escola no papel de docente era um sonho desde pequenina, que esteve sempre patente na minha vida para mostrar e ensinar aos outros o que aprendia e sabia.

Desta forma, faço um balanço de todo o trabalho desenvolvido ao longo deste ano letivo, uma fase de muito trabalho e dedicação, que me fez sentir uma mistura de sentimentos, uma fase que foi sem dúvida árdua mas inesquecível e que certamente vai trazer saudade.

Todos os momentos vividos contribuíram, para o meu crescimento pessoal e profissional, bem como na aquisição de competências e modos de agir diferentes. Houve pontos bons e pontos menos bons, mas que fizeram parte desse mesmo crescimento.

Centro-me em especial nos medos e dificuldades sentidas, no início deste ano letivo, que me deixavam muitas vezes inquieta mas que foram sendo ultrapassadas, com a ajuda dos meus colegas e professores. O meu percurso desde Setembro a Junho resume-se a uma escada, onde fui subindo cada degrau, desafio em desafio, superando tudo o que me era proposto.

A estrutura e os conteúdos desenvolvidos no relatório, permitiram uma análise e descrição mais detalhada de cada ponto, expressando todo o trabalho por mim realizado durante o ano.

É importante salientar que, ao termos tido oportunidade de redefinir estratégias, de refletir sobre o que correu menos bem, e voltar a planear para fazer melhor, foi essencial para aprender a ser professora e a melhorar as aprendizagens dos jovens.

O acompanhamento da turma, as metodologias e materiais didáticas utilizadas, as estratégias adotadas e o acompanhamento de um professor mais experiente, foram fatores fundamentais para a aquisição de uma nova experiência. A estes fatores é importante juntar as observações feitas a outros colegas estagiários e professores, que fez de mim uma pessoa mais atenta, não permitindo apenas adquirir competências, como também melhorar as aptidões essenciais para a docência, fornecendo-me as “sapatilhas” para correr neste mundo complexo, mas também mágico, que é o ensino.

Para além de todos os conhecimentos adquiridos durante este ano letivo, e de ter a oportunidade de as colocar em prática, também a investigação se revelou muito frutuosa. Perante a questão do transporte ativo para a escola, tive a oportunidade de estudá-la e de verificar as tendências de deslocamento dos alunos, assim como de chegar a algumas conclusões.

No futuro, quero acordar e fazer aquilo que realmente gosto, com todo o merecido mérito, porque sempre soubemos que não há sucesso sem sacrifício, onde só um professor realmente apaixonado pela sua profissão se sinta realizado e feliz.

É com base em diferentes conceitos que eu procuro sempre aumentar o meu conhecimento e aperfeiçoar a minha prática pedagógica, fazendo de um campo de Futsal ou de uma pista de Atletismo um lugar de troca mútua de saberes, experiências, novas pesquisas e de muitas conquistas.

7. Referências bibliográficas

- Brophy, J. & Evertson, C. (1976). *Learning from teaching: A developmental perspective*. Boston: Allyn & Bacon.
- Chillón, P. (2012). Bicycling to school is associated with improvements in physical fitness over a 6-year follow-up period in Swedish children. *Preventive Medicine* 55. 108-112.
- Convenção sobre os Direitos da Criança. Unicef (1989). Estados Unidos.
- Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de Julho. Art.º 16.º, n.º 2. *Diário da República*, I Série, n.º 155, de 10/08/2012.
- Francisco, C. & Pereira, A. (2004). *Supervisão e sucesso do desempenho do aluno no estágio*. Revista Digital. Buenos Aires.10 (69).
- Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário (2001). *Programa de Educação Física, 10.º/11.º/12.º anos*. Cursos científicos-humanísticos e cursos tecnológicos.
- Matos, A., Pereira, B. & Almeida, M. (2013). Transporte para a escola na atividade física do adolescente. In: *Atas do IX Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde*. Braga: CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho.
- Moreno, D (2012). Os Espaços na Cidade e as Origens da (I)Mobilidade na Infância. In: B. Pereira, A. Silva & G. Carvalho. *Atividade Física, Saúde e Lazer. O Valor formativo do jogo e da brincadeira*. Braga: CIEC, Instituto de Estudos da Criança, Universidade do Minho. (81-88).
- Pereira, B., Silva, I., Monteiro, R., Farenzena, R. & Rosário, R. (2013). Transporte ativo nas rotinas de vida das crianças. Estudo em escola urbana. In: *Atas do IX Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde*. Braga: CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho.
- Pereira, P. (2012). *Avaliação do sistema de gestão da escola pública estadual do Piauí*. Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- Providelo, J. & Sanches, S. (2011). *Análise fatorial da percepção sobre o uso da bicicleta*. Brasil, São Carlos: Universidade Federal de São Carlos. Centro de Ciências Exatas e de Tecnologia Rodovia Washington Luís. (121-130).

- Rech. R., Rosa, C., Avrela, P., Halpern, R., Costanzi, C., Bergmann, M., Alli, L. & Pedroni, J. (2013). *Fatores associados ao deslocamento ativo em escolares*. Rev Bras Ativ Fis Saúde. (332-338).
- Santos, P., Gomes, H., Ribeiro, J. & Mota, J. (2005). *Variação sazonal na atividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portugueses*. Porto: Universidade do Porto. Rev Port Cien Desp. 2(v) (192-20).
- Silva, A. & Silva, J. (2007). *Bicicleta como modo de transporte sustentável*. Coimbra: Departamento de Engenharia Civil, Universidade de Coimbra.
- Trocado, P. (2012). *As deslocações casa-escola e a mobilidade das crianças e dos jovens: uma breve reflexão*. Porto: Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Webgrafia

- Associação para a Promoção da Segurança Infantil. Disponível em WWW: <URL: <http://www.apsi.org.pt/conteudo.php?mid=24101112>>
- Escola Secundária Francisco de Holanda. Disponível em WWW: <URL: <http://www.aefh.pt/>>
- Guarda Nacional Republicana – Escola Segura. Disponível em WWW: <URL: http://www.gnr.pt/default.asp?do=r5p1yn_5rt74n/DD.241t4nzn/241t4nzn#>
- Ministério da Saúde (2007). *Benefícios da Atividade Física*. Portal da Saúde. Disponível em WWW: <URL:<http://www.portaldasaude.pt/porta/conteudos/enciclopedia+da+saude/ministeriosaude/ac tividade+fisica/beneficios+actividade.htm>>

- Programa “Safe Routes School”. Disponível em WWW: <URL: <http://www.saferoutestoschools.org/>>
- Programa “PEDUBUS”. Disponível em WWW: <URL: <http://www.cm-lisboa.pt/viver/mobilidade/seguranca-rodoviaria/pedibus>>
- Renault – Segurança para todos. Disponível em WWW: <URL: http://www.segurancaparatodos.com/destaques_internos/?id=42>
- Transporte ativo. Disponível em WWW: <URL: <http://transporteativo.org.br/wp/criancas/material-pedagogico/>>

Anexo 2 – Planeamento anual de Educação Física

| | 10º Ano | 11º Ano | 12º Ano |
|------------|---|---|--|
| 1º Período | <p>Basquetebol</p> <p>Atletismo (resistência)</p> <p>Ginástica Artística</p> | <p>1º Desporto Coletivo - Basquetebol</p> <p>Atletismo (resistência)</p> <p>Desportos combate</p> <p>Merengue (opção)</p> | <p>1º e 2º Desporto Coletivo</p> <p>Atletismo (resistência)</p> <p>Dança (opções de turma)</p> |
| 2º Período | <p>Voleibol</p> <p>Badminton</p> <p>Dança (Expressão corporal e Aeróbica)</p> | <p>2º Desporto Coletivo - Futsal</p> <p>Atletismo (velocidade/estafetas)</p> <p>Badminton</p> | <p>1º e 2º Desporto Coletivo</p> <p>Ginástica Acrobática/ Minitrampolim(opção)</p> |
| 3º Período | <p>Futsal</p> <p>Corfebol (iniciação)</p> | <p>Ginástica Acrobática</p> <p>1º e 2º Desporto Coletivo (consolidação)</p> | <p>1º e 2º Desportos Coletivos (consolidação)</p> <p>Orientação Urbana</p> <p>Condição Física</p> |

Anexo 3 – Planeamento e Calendarização do 1º Período

| Planificação e Calendarização do 1º Período - 11ºCT11 | | | | | |
|---|-------------------------|---------------------|------------|--|---|
| Nº de aula | Unidade Didática | Nº de aulas da U.D. | Data | Conteúdos | Cultura Desportiva |
| 1 | Apresentação | 1 | 16-09-2013 | Regulamento interno da disciplina de Ed. Física Planificação anual da Educação Física Critérios de avaliação Preenchimento de um questionário | Capacidades Físicas (Condicionais e Coordenativas) |
| 2 | Fitnessgram | 1 | 19-09-2013 | Realização de uma bateria de testes do Fitnessgram | |
| 3 | Basquetebol | 1/14 | 30-09-2013 | Posição Base ofensiva e defensiva Passe de peito, picado e ombro Receção Drible de progressão e proteção Lançamento em apoio, suspensão e na passada Ressalto defensivo e ofensivo Transição defesa-ataque Cortes Bloqueio ofensivos (direto e indireto) Ataque posicional Jogo formal 5x5 | <p>Conhecer as referências históricas das diferentes atividades desportivas</p> <p>Conhecer as regras, as técnicas, a organização e métodos de participação nas diferentes atividades físicas e desportivas</p> <p>Compreender a atividade física e desportiva como um aspeto importante da cultura desportiva e da saúde</p> <p>Compreender e aplicar o conceito de estilo de vida saudável ao longo da vida</p> |
| 4 | | 2/14 | 07-10-2013 | | |
| 5 | | 3/14 | 10-10-2013 | | |
| 6 | | 4/14 | 14-10-2013 | | |
| 7 | | 5/14 | 17-10-2013 | | |
| 8 | | 6/14 | 21-10-2013 | | |
| 9 | | 7/14 | 23-10-2013 | | |
| 10 | | 8/14 | 04-11-2013 | | |
| 11 | | 9/14 | 11-11-2013 | | |
| 12 | | 10/14 | 14-11-2013 | | |
| 13 | | 11/14 | 18-11-2013 | | |
| 14 | | 12/14 | 21-11-2013 | | |
| 15 | | 13/14 | 25-11-2013 | | |
| 16 | | 14/14 | 28-11-2013 | | |
| 17 | Atletismo (Resistência) | 1/6 | 23-09-2013 | Gestos técnicos de corrida Corrida de precisão Corrida de resistência | <p>Força</p> <p>Posicionamento</p> <p>Flexibilidade</p> <p>Agilidade</p> <p>Resistência</p> <p>Velocidade</p> <p>Destreza</p> <p>Diferenciação cinestésica</p> |
| 18 | | 2/6 | 03-10-2013 | | |
| 19 | | 3/6 | 28-10-2013 | | |
| 20 | | 4/6 | 07-11-2013 | | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------|-----|------------|---------------------------------------|--|---------------------|---|
| 21 | | 5/6 | 09-12-2013 | Circuitos | | Orientação espacial | Identificar e aplicar as regras de higiene e segurança na prática de atividades físicas e desportivas |
| 22 | | 7/6 | 12-12-2013 | | | | |
| 23 | Desportos de combate | 1/4 | 26-09-2013 | Saudação | Posição de combate | Equilíbrio | |
| 24 | | 2/4 | 31-10-2013 | Ataque de braços e pernas | Combate 1x1 | | |
| 25 | | 3/4 | 02-12-2013 | Defesa de braços | Técnicas elementares de defesa pessoal | | |
| 26 | | 4/4 | 05-12-2013 | | | | |
| 27 | Avaliação | 1 | 16-12-2013 | Conteúdos abordados durante o período | | | |

Anexo 4 – Unidade Didática de Basquetebol

| Planificação da Unidade Didática | |
|----------------------------------|---|
| Matéria | Basquetebol |
| Contexto | Ensino Secundário – 11º ano 20 alunos (19 do sexo masculino e 1 do sexo feminino) |
| Objetivo geral | Para o 11º ano e em jogo formal de 5x5, o aluno deve intervir para a organização coletiva, executando as ações tático-técnicas adequadas e eficazes para assegurar o objetivo fundamental do jogo. Deve também adequar a sua atuação, como jogador e como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das ações tático-técnicas e às regras do jogo. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do Basquetebol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também com árbitro. |
| Objetivos Específicos | O aluno deve: <ul style="list-style-type: none"> - Participar ativamente em todas as situações de aprendizagem e procurando o êxito individual e em grupo; - Obter relações de cooperação com os colegas de turma, cooperando nas situações de aprendizagem e organização, promovendo sempre a segurança em primeiro lugar; - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda, para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria, bem como a do(s) outro(s); - Mostrar iniciativa na realização dos exercícios propostos; - Manifestar empenho na realização da aula; - Assumir uma atitude responsável perante as tarefas propostas, pelos colegas e pelo material da aula; - Cumprir as regras de comportamento aplicadas pelo professor na sala de aula; |
| Local | Agrupamento de Escolas – Escola Secundária |
| Conteúdos | Objetivo do jogo, função e modo de execução das principais ações técnicas-táticas e as regras. |
| Temporalização | De 16 de Setembro a 16 de Dezembro de 2013. Num total 14 aulas de 90 minutos cada. |



| | |
|------------------------------|--|
| Recursos humanos | Na Escola Secundária estão presentes auxiliares de ação educativa, responsáveis pelos balneários, pelo material e pelo apoio aos alunos e professores. Alunos, professor cooperante e professor estagiário |
| Recursos materiais | Instalações (material imóvel) – Pavilhão da Escola Secundária |
| | Materiais móveis – 20 bolas de basquetebol, 20 coletes, 10 cones grandes, 30 sinalizadores, 15 arcos, 1 apito e 1 cronómetro |
| Intervenção didática | Avaliação diagnóstica; Transmissão; Exercitação; Consolidação; Avaliação sumativa |
| Avaliação | Domínio cognitiva; Domínio Motor; Domínio Sócio Afetivo. |
| Aspetos psicossociais | Autonomia, respeito pelos colegas, espírito de equipa, cooperação, motivação, superação de objetivos, e responsabilidade |

| Nº Aula | Data | Função didática | Estruturação de Conteúdo | Objetivo Especifico | Avaliação |
|----------------|-------------|--------------------------|--|---|------------------|
| 1 | 30-09-2013 | Avaliação Diagnostica | Todos os Conteúdos da U.D | Avaliar o nível inicial dos alunos | Diagnóstica |
| 2 | 07-10-2013 | Transmissão/Exercitação | Passe, Receção, Drible e Enquadramento Ofensivo e Defensivo. | Introduzir e exercitar o Passe (peito, picado e ombro), Receção, Drible (progressão e proteção) e Domínio da Posição ofensiva e defensiva. | Formativa |
| 3 | 10-10-2013 | Transmissão/ Exercitação | Passe, Receção, Drible, Enquadramento Ofensivo e Defensivo e Lançamento | Dominar os Passes (peito, picado e ombro), Receção, Drible (progressão e proteção) e Domínio da Posição ofensiva e defensiva. Introduzir o lançamento em apoio, suspensão e na passada. | Formativa |
| 4 | 14-10-2013 | Transmissão/ Exercitação | Passe, Receção, Drible, Lançamento, Ressaltos Enquadramento Ofensivo e Defensivo | Dominar os Passes (peito, picado e ombro), Receção, | Formativa |

| | | | | | |
|----|------------|--------------------------|--|--|-----------|
| | | | | Drible (progressão e proteção) e Domínio da Posição ofensiva e defensiva e o lançamento em apoio, suspensão e na passada Introduzir o Ressaltos defensivos e ofensivos. | |
| 5 | 17-10-2013 | Exercitação | Passé, Receção, Drible, Lançamento, Ressaltos Enquadramento Ofensivo e Defensivo | Abordar todos conteúdos das aulas anteriores. | Formativa |
| 6 | 21-10-2013 | Transmissão/ Exercitação | Passé, Receção, Drible, Lançamento, Ressaltos Enquadramento Ofensivo e Defensivo, Contra-ataque | Domínio Contra-ataque: Aberturas e ocupações das estações, finalização 2x1, 3x1, 3x2. | Formativa |
| 7 | 23-10-2013 | Exercitação | Passé, Receção, Drible, Lançamento, Ressaltos Enquadramento Ofensivo e Defensivo, Contra-ataque | Domínio Contra-ataque: Aberturas e ocupações das estações, finalização 2x1, 3x1, 3x2. | Formativa |
| 8 | 04-11-2013 | Transmissão/ Exercitação | Passé, Receção, Drible, Lançamento, Ressaltos Enquadramento Ofensivo e Defensivo, Contra-ataque, Ataque posicional | Domínio Ataque Posicional: Estruturas Básicas e "5 abertos"; | Formativa |
| 9 | 11-11-2013 | Exercitação | Passé, Receção, Drible, Lançamento, Ressaltos Enquadramento Ofensivo e Defensivo, Contra-ataque, Ataque posicional | Domínio Ataque Posicional: Estruturas Básicas e "5 abertos"; | Formativa |
| 10 | 14-11-2013 | Consolidação | Passé, Receção, Drible, Lançamento, Ressaltos Enquadramento Ofensivo e Defensivo, Contra-ataque, Ataque posicional | Jogos reduzidos Condicionados | Formativa |
| 11 | 18-11-2013 | Consolidação | Passé, Receção, Drible, Lançamento, Ressaltos Enquadramento Ofensivo e Defensivo, Contra-ataque, Ataque posicional | Jogos reduzidos | Formativa |
| 12 | 21-11-2013 | Consolidação | Passé, Receção, Drible, Lançamento, Ressaltos Enquadramento Ofensivo e Defensivo, Contra-ataque, Ataque posicional | Jogo Formal 5x5 | Formativa |
| 13 | 25-11-2013 | Consolidação | Passé, Receção, Drible, Lançamento, Ressaltos Enquadramento Ofensivo e Defensivo, Contra- | Jogo Formal (Torneio Intra-turma) 5x5 | Formativa |

| | | | | | |
|----|------------|-----------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------|
| | | | ataque, Ataque posicional | | |
| 14 | 28-11-2013 | Avaliação | Todos os conteúdos apreendidos na U.D | Avaliar a prestação final dos alunos. | Sumativa |

Grelha de Vickers

Objetivo geral:

Para o 11º ano e em jogo formal de 5x5, o aluno deve intervir na organização coletiva, executando as ações tático-técnicas adequadas e eficazes para assegurar o objetivo fundamental do jogo.

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do Basquetebol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também com árbitro.

Sócio-Afetivo:

- Desenvolver a interajuda, a colaboração e o espírito de grupo;
- Controlar as emoções, incitando a concentração e a atenção;
- Cumprir o regulamento, incrementando o sentido de responsabilidade,
- Mostrar interesse e participação no trabalho a desenvolver, quer em grupo, quer individualmente.
- Espírito desportivo;
- Participação;
- Assiduidade


| Conteúdos | Aulas | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 1 30-09 | 2 07-10 | 3 10-10 | 4 14-10 | 5 17-10 | 6 21-10 | 7 23-10 | 8 07-11 | 9 11-11 | 10 14-11 | 11 18-11 | 12 21-11 | 13 25-11 | 14 28-11 |
| Passe de peito e picado | AD | T/E | T/E | T/E | E | E | E | E | E | C | C | C | C | AS |
| Recepção | | T/E | T/E | T/E | E | E | E | E | E | C | C | C | C | |
| Drible de progressão e proteção | | T/E | T/E | T/E | E | E | E | E | E | C | C | C | C | |
| Lançamento na passada e em suspensão | | | T/E | T/E | E | E | E | E | E | C | C | C | C | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-----|-----|-----|---|-----|---|-----|---|---|---|---|---|--|
| Enquadramento Ofensivo e Defensivo | | T/E | T/E | T/E | E | E | E | E | E | C | C | C | C | |
| Ressaltos | | | | T/E | E | E | E | E | E | C | C | C | C | |
| Contra-ataque | | | | | | T/E | E | E | E | C | C | C | C | |
| Ataque posicional | | | | | | | | T/E | E | C | C | C | C | |
| Jogo reduzido | | | | | | | | | C | C | C | C | C | |
| Jogo formal | | | | | | | | | | | | C | C | |





| Função Didática | Objetivo/Justificação |
|-----------------------------------|---|
| (AD) Avaliação Diagnostica | Identificar o nível global da turma nos diferentes elementos técnicos |
| (T) Transmissão | Transmitir e orientar de acordo com os objetivos definidos para a turma. Associar, generalizar e aprofundar o conteúdo. |
| (E) Exercitação | Repetir, sistematizar, exercitar e aplicar o mesmo conteúdo em diferentes situações. |
| (C) Consolidação | Fixar, exercitar, dominar o conteúdo. |
| (AF) Avaliação Final | Avaliar e analisar os resultados e o processo de ensino/aprendizagem |

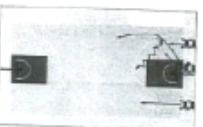
Anexo 5 – Plano de aula de Basquetebol



Plano de aula – Nº10



| | | | | |
|---|--------------------------------------|---|------------------|------------------|
|  | Unidade Didática: Basquetebol | Conteúdos: Passe (peito, picado e ombro), receção, drible (progressão e proteção), enquadramento defensivo e ofensivo, lançamento (apoio, suspensão e na passada) e ressalto. | Período: 1º | Data: 17/10/2013 |
| | Nº da aula da U.D.: nº5 de 14 | | Ano: 11º | Turma: CT11 |
| | Função Didática: Exercitação | Material: Bolas de basquetebol, sinalizadores, coletes, apito e cronómetro | Hora: 10:10min. | Duração: 90min. |
| | Local: Pavilhão da Escola Secundária | | Nº de alunos: 20 | |

Objetivo Geral: Exercitar o passe de peito, picado e ombro, receção, drible de progressão e proteção, enquadramento defensivo e ofensivo, lançamento em apoio, suspensão e na passada e ressalto defensivo e ofensivo

| Parte |  | Conteúdo | Objetivos específicos | Organização didática / metodológica dos exercícios | Estratégia / Organização | F. D. | Crítérios de êxito |
|---------------------------------|---|----------------------------------|---|--|---|-----------------------------|---|
| I N I C I A L | 10´ | - Chamada - Instrução inicial | - Registrar a assiduidade e pontualidade. - Apresentar os conteúdos da aula. | - Alunos distribuídos em meio lua à frente do professor. |  | Transmissão | - Ser pontual e assíduo - Estar atento |
| | | - Ativação geral | - Predispor o organismo para a parte fundamental da aula, prevenindo lesões. | - Os alunos correm à volta do campo de basquetebol, durante 5 minutos. Posteriormente, realizam exercícios que vão sendo solicitados pelo professor. |  | Transmissão/ Exercitação | - Controlar a respiração - Manter um ritmo constante |
| | | - Mobilização articular | - Corrigir e reequilibrar tensões entre grupos musculares | - Todos os alunos com uma bola, dispõem-se de frente para o professor e realizam mobilização articular. |  | | - Respirar suavemente - Alongar os músculos. - Manter uma boa postura |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|---|--|---|---|--|--|
| F U N D A M E N | 55´ | - Passe Picado, passe de peito, passe de ombro, receção, drible de progressão e proteção, enquadramento defensivo e | - Exercitar o passe, a receção o drible e o lançamento; - Criar linhas de passe; - Introduzir o ressalto | - Distribuídos por três colunas no campo, os alunos realizam passe de peito ou picado e deslocamento pela retaguarda do colega, finalizando a ação com lançamento quando se encontram perto do cesto. Após o lançamento executam ressalto defensivo (quem não tinha posse de bola) e ofensivo (quem tinha posse de bola). |  | | - Passe: Fazer o passe com as duas mãos, orientado para o colega e com extensão dos braços; - Receção: Ir ao encontro da bola, recebê-la com as duas mãos e manter a posse de bola; |
|--------------------------------------|-----|---|--|---|---|--|--|

| | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|---|--|-------------------------------------|---|
| T A L | | <p>ofensivo, lançamento em apoio, suspensão e na passada e ressalto</p> <p>- Jogo reduzido 3x3</p> | <p>- Exercitar as componentes abordadas ao longo da aula</p> | <p>- Alunos distribuídos em quatro colunas. O aluno na coluna com bola realiza passe e adota a posição básica defensiva e acompanha o seu adversário direto procurando recuperar a bola. O portador evolui no campo procurando finalizar a ação com lançamento na passada, apoio ou em suspensão. Após lançamento fazem ressalto defensivo e ofensivo.</p> <p>- Jogo 3x3, em metade do campo de basquetebol. Cada jogo tem duração de 5'. As equipas rodam, de forma que todas joguem entre si. Os alunos que não estão em situação de jogo executam exercícios de condição física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdominais → 3 séries de 20 repetições; - Extensão dos braços → 3 séries de 12 repetições; - Tríceps → 3 séries de 12 repetições; - Saltos de canguru → 3 séries de 15 repetições) |   | <p>Transmissão/ Exercitação</p> | <p>- L. na passada: Em movimento, controlar a bola com as duas mãos, com o pé à frente. Apoiar o pé esquerdo, saltar na vertical e empurrar a bola contra a tabela através da ação do pulso e dos dedos.</p> <p>- L. em apoio: Colocar a bola à frente do peito, com as pernas fletidas e o pé do lado do braço que lança ligeiramente adiantado, fixando o olhar no cesto. Estender sucessivamente as pernas e o braço, impulsionando a bola na direção do cesto, com uma só mão, através da ação do pulso e dos dedos.</p> <p>- L. em suspensão: O salto deve ser efetuado na vertical, verificando-se a extensão sucessiva das pernas e do braço.</p> <p>- Ressalto defensivo: Ver simultaneamente o atacante e a bola. Detetar o movimento do ataque após a realização do lançamento. Rodar para a frente ou para trás, conforme a trajetória do atacante. Realizar o bloqueio defensivo. Saltar para a bola, agarrá-la com as duas mãos e protegê-la.</p> <p>- Ressalto ofensivo: Procurar recuperar a bola sempre que há lançamento (semelhante ao ressalto defensivo)</p> |
|-------------|--|--|--|---|--|-------------------------------------|---|

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|--|---|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">F I N A L</p> | <p style="text-align: center;">5'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Retorno à calma - Balanço da aula | <ul style="list-style-type: none"> - Alongar os segmentos musculares - Esclarecer dúvidas acerca dos conteúdos abordados na aula | <ul style="list-style-type: none"> - Todos os alunos com bola realizam os alongamentos solicitados pelo professor - Os alunos estão distribuídos em meia-lua à volta do professor, são questionados sobre possíveis dúvidas e por fim esclarecidos dos conteúdos a abordar na próxima aula. |   | <p style="text-align: center;">Transmissão/ Exercitação</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Posturas corretas - Estar atento e em silêncio - Esclarecer dúvidas |
|--|---------------------------------------|--|--|---|--|---|---|

25 de Abril

1º PASSEIO DE BTT DA Escola Secundária



Caminho real – Guimarães

Distância: 15 Klm Dificuldade: Fácil

Concentração às 10.00 horas, junto à ESFH

Inscrições: (até 23 de abril) junto do Prof. de EDF

Organização:



Núcleo de Estágio de Educação Física da Universidade do Minho

Anexo 7 – Questionário aplicado aos alunos

Para que o nosso país “pedale” num sentido saudável gostaríamos que respondesses às seguintes questões.
Não te ocupará muito tempo, força!

Escola: _____

Questionário aos alunos

Sexo: Masculino
 Feminino

Idade: _____ Ano de escolaridade: _____

I CARATERIZAÇÃO GERAL

1. Qual a distância da tua casa à escola?

| | |
|--------------|--|
| Até 1km | |
| 1,1 a 3km | |
| 3,1 a 5km | |
| 5,1 a 7km | |
| 7,1 a 10km | |
| 10km ou mais | |

2. Como é que te deslocas no dia-a-dia? (Indica apenas o 1º e 2º transportes mais utilizados)

| | Escola | Fim de semana |
|-----------|--------|---------------|
| A pé | | |
| Bicicleta | | |
| Carro | | |
| Mota | | |
| Autocarro | | |
| Outro | | |

1º Transporte mais utilizado

A que horas saís de casa? __h__m

A que horas chegas à escola? __h__m

2º Transporte mais utilizado

A que horas saís de casa? __h__m

A que horas chegas à escola? __h__m

II USO DA BICICLETA, PARES E FAMÍLIA

1. Sabes andar de bicicleta?

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

1.1. Gostarias de aprender?

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

1.2. Achas fixe andar de bicicleta?

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

2. Se os teus amigos fossem para a escola de bicicleta também gostavas de ir?

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

3. Se alguém de quem gostas muito ou o teu ídolo começar a andar de bicicleta também gostavas de o fazer?

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

4. Tens bicicleta? Se sim, para que a utilizas?

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

5. Gostavas de te deslocar para a escola de bicicleta? Justifica.

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

6. Pensas ser possível realizar o percurso casa-escola de bicicleta? Explica.

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

7. Quantas pessoas da tua família se deslocam de bicicleta, habitualmente? Quem?

8. Costumas andar de bicicleta com os teus pais, irmãos ou outro familiar?

| | | | | |
|-----|--------------------------|-----------------|-----------------------------------|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> | Se sim , | 3 ou + vezes por semana | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> | | 1 ou 2 vezes por semana | <input type="checkbox"/> |
| | | | 1 ou 2 vezes por mês | <input type="checkbox"/> |
| | | | várias vezes durante as férias | <input type="checkbox"/> |
| | | | 1 ou duas vezes durante as férias | <input type="checkbox"/> |
| | | | Raramente | <input type="checkbox"/> |
| | | | Outro | <input type="checkbox"/> |

III BICICLETA EM SEGURANÇA

1. Sentes-te segura(o) e respeitada(o) quando circulas de bicicleta? Explica.

| | | |
|--------------|--------------------------|-------|
| Sempre | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Quase sempre | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Às vezes | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Nunca | <input type="checkbox"/> | _____ |

2. Consideras segura a zona onde circulas, habitualmente?

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

3. Pensas que as ruas, nas tuas proximidades, tem iluminação suficiente transmitindo assim a segurança mínima?

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

4. Existe algum percurso alternativo possível de realizares de forma a que te sintas mais segura(o)?

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
| Não | <input type="checkbox"/> |

5. Conheces as normas de circulação e conduta em bicicleta?

| | |
|-----|--------------------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> |
|-----|--------------------------|

Não

Se sim, indica duas normas _____

6.A tua escola possui estacionamento para bicicletas?

Sim

Se sim, achas que é seguro? _____

Não

7.A tua escola dinamiza atividades desportivas de bicicleta?

Sim

Costumas participar? Quais? _____

Não

8.Sabes que a bicicleta permite transportar pequenos objetos? (por exemplo, livros)

Sim

Não

9.Sabes fazer pequenos arranjos numa bicicleta? (por exemplo, colocar uma corrente)

Sim

Não

IV SAÚDE, AUTONOMIA E AMBIENTE

1.A utilização da bicicleta seria importante para a tua saúde? Explica.

Sim

Não

2.A utilização da bicicleta seria importante para teres mais autonomia? Explica.

2.A utilização da bicicleta seria importante para teres mais autonomia? Explica.

Sim

Não

3 A utilização da bicicleta poderá reduzir o tempo gasto no percurso casa-escola?

Explica.

Sim

Não

4.A utilização da bicicleta será importante para reduzir o trânsito? Explica.

Sim

Não

5 A utilização da bicicleta será importante para reduzir a poluição do meio ambiente?

Explica.

Sim

Não

6. A utilização da bicicleta ajudaria a tua família a poupar dinheiro? Explica

Sim

Não

7. Poupar dinheiro nas tuas idas para a escola de bicicleta em que achas que esse dinheiro poderia ser útil?

Agradecemos a tua colaboração!