



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Rui Alberto Borges Novais

**Relatório de estágio. Atitudes dos alunos
da região urbana e periférica do concelho
de Guimarães face à disciplina de
Educação Física**

outubro de 2013



Universidade do Minho

Instituto de Educação

Rui Alberto Borges Novais

Relatório de estágio. Atitudes dos alunos da região urbana e periférica do concelho de Guimarães face à disciplina de Educação Física

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

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

outubro de 2013

DECLARAÇÃO

Nome: Rui Alberto Borges Novais

Cartão de Cidadão: 10605450 3 ZZ7

Correio Eletrónico: r-borgesnovais@sapo.pt

Título: Relatório de estágio. Atitudes dos alunos da região urbana e periférica do concelho de Guimarães face à disciplina de Educação Física.

Orientadora: Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

Ano de Conclusão: 2013

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

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

Universidade do Minho, ___ / ___ / 2013

Agradecimentos

Como o caminho da aprendizagem é um processo contínuo, muitos foram aqueles que me ajudaram a elevar as minhas competências e conhecimentos.

Sendo assim um agradecimento a todos os que me acompanharam, e com certeza continuarão a acompanhar neste processo.

À minha esposa e companheira **Carla Oliveira** por todo o amor, carinho, companheirismo e amizade. Por me ajudar a ultrapassar os momentos menos bons, bem como todas as dificuldades. “*Foste a pessoa mais importante ao longo do meu percurso académico*”.

À **minha Mãe, Pai, Irmã e Família** toda a vossa ajuda, incentivo e carinho constante com que me alimentam.

À **Professora Doutora Beatriz Pereira**, supervisora de estágio, pela orientação, sabedoria e conhecimentos científicos, com que me orientou no desenvolvimento do presente relatório de estágio.

Ao Professor Filipe Guimarães pela paciência, dedicação, disponibilidade, preocupação e orientação ao longo de todo o estágio profissional.

Agradecer também a todos os **meus professores**, o seu indispensável contributo na minha formação académica, em especial ao professor **Domingos Silva**, pela importância dos seus conselhos e ensinamentos.

Aos meus colegas de estágio, **Nélson Teixeira e Tereza Pereira**, pela constante partilha de conhecimento e experiência, ao longo deste ano de estágio.

Não podia também deixar de agradecer, a partilha de amizade e companheirismo de **todos os meus colegas** de curso, nomeadamente ao meu grande amigo e companheiro de muitas batalhas, **Hélder Silva**.

A todos os **meu amigos** pela amizade.

Título: Relatório de Estágio. Atitudes dos alunos da região urbana e periférica do concelho de Guimarães face à disciplina de Educação Física

Resumo

A construção do presente Relatório de Estágio, referente à Unidade Curricular, Prática de Ensino Supervisionada (PES), do 2º ano do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do ano letivo de 2012/2013, tem por objetivo demonstrar e transcrever, todo o processo de ensino/aprendizagem, aplicado numa Escola Secundária de Guimarães, local onde decorreu o meu estágio profissional.

Sendo assim, a realização da PES centrou-se essencialmente sobre três grandes áreas: a área 1, referente à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, onde são discriminados todos os momentos do processo de intervenção pedagógica, ou seja, desde a sua conceção, planeamento, realização até à sua avaliação; a área 2, referente à participação na escola e relação com a comunidade, onde são demonstradas todas as atividades organizadas pelo núcleo de estágio, bem como outras atividades, organizadas pelo departamento de Educação Física da escola e, em que o núcleo de estágio colaborou; a área 3 diz respeito a um trabalho de investigação e desenvolvimento profissional, realizado ao longo do ano letivo, onde se pretendeu com a sua realização, perceber se as atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física eram influenciadas, pelo facto dos alunos habitarem nas freguesias centrais ou periféricas da cidade de Guimarães. Participaram no estudo 135 alunos, dos quais 68 (50,4%) eram provenientes de freguesias centrais e 67 (49,6%) de freguesias periféricas, com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos . Para o efeito foi aplicado um questionário, desenvolvido e validado por Pereira (2008), denominado “Atitudes dos Alunos face à Educação Física”. O que se constatou pelos resultados encontrados é que ambos os grupos de alunos apresentam atitudes positivas face à disciplina de Educação Física, sendo que os alunos residentes nas freguesias centrais apresentam valores médios superiores no conjunto das atitudes face à disciplina de Educação Física, no entanto essas diferenças não são estatisticamente significativas. Ou seja, em termos gerais (considerando dentro de cada grupo os rapazes e as raparigas, simultaneamente), a proveniência geográfica não é discriminadora das atitudes face à disciplina de Educação Física.

Palavras-Chave: Educação Física; Atitudes dos Alunos; Escola; Freguesias Centrais; Freguesias Periféricas.

Title: Practicum Report. Students' attitudes towards Physical Education class in urban and peripheral region of Guimarães

Abstract

This Practicum Report, relative to the Supervised Teaching Practice's course, of the Master's in Physical Education Teaching in the Elementary and Secondary School of the year 2012/2013, is to demonstrate the entire process of teaching and learning applied in a secondary school of Guimarães, where my internship took place.

The Supervised Teaching Practice's was centered mainly in 3 main areas: first one regards the organization and management of the teaching and learning. Here are described all the moments of the pedagogic intervention's process - conception, planning, conducting and evaluation. Second one regards the participation in school and the relationship with the community. Here are shown all the activities organized by the internship group and also other activities organized by the school's Physical Education department but where the internship group participated. Third one regards an investigation and professional development work, made during the school year, with which was tried to understand if the student's attitudes towards the Physical Education class were influenced by the fact of the students live in the central or peripheral villages of the county.

The sample of this study was 135 students from which 68 (50,4%) come from central villages and 67 (49,6%) from peripheral villages. It was used an questionnaire that was developed and validated by Pereira (2008), named "Students' attitudes towards Physical Education". The conclusion taken from the results have confirmed that both groups present a positive attitude towards Physical Education class. However, the students who live in the central villages have higher average values in the set of these attitudes but there is not statistically differences. That means that, in general, (considering simultaneously boys and girls in each group) the geographic origin is not an influence to the attitude towards the Physical Education.

Key Words: Physical Education; Student's Attitudes; School; Urban and peripheral region.

Índice Geral

1. Introdução	11
2. Enquadramento Pessoal.....	12
3. Enquadramento Institucional.....	14
3.1. Caraterização do Meio	14
3.2. Caraterização da Escola	15
3.3. Caraterização da Turma	15
4. Realização da Prática de Ensino Supervisionada	16
4.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	16
4.1.1. Conceção	17
4.1.2. Planeamento	19
4.1.3. Realização	23
4.1.4. Avaliação.....	27
4.2. Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	29
4.2.1. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio.....	30
4.2.2. Outras Atividades	32
4.3. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional	33
4.3.1. Introdução.....	33
4.3.2. Revisão da Literatura	34
4.3.3. Objetivos	36
4.3.4. Metodologia	36
4.3.5. Resultados	38
4.3.6. Discussão dos Resultados.....	45
4.3.7. Conclusões do Estudo	47
5. Considerações Finais.....	48
6. Referências Bibliográficas	49
7. Anexos.....	53

Índice de Quadros

Tabela 1 - Alfa de Cronbach (α) na avaliação da consistência interna.....	38
Tabela 2 - Dados demográficos da amostra.....	39
Tabela 3 - Média, desvio-padrão, coeficiente de variação, valores mínimo e máximo.....	40
Tabela 4 - Pontuação total: frequência absoluta do grupo.....	41
Tabela 5 - Média (M), desvio-padrão (DP) e teste t de medidas independentes na comparação “Freguesias Centrais” versus “Freguesias Periféricas”.....	42
Tabela 6 - Média (M), desvio-padrão (DP), mean rank e teste t de medidas independentes ou teste U Mann-Whitney na comparação “Freguesias Centrais Rapazes” versus “Freguesias Centrais Raparigas”.....	42
Tabela 7 - Média (M), desvio-padrão (DP) e teste t de medidas independentes na comparação “Freguesias Periféricas Rapazes” versus “Freguesias Periféricas Raparigas”.....	43
Tabela 8 - Média (M), desvio-padrão (DP), mean rank e teste t de medidas independentes ou teste U Mann-Whitney na comparação “Freguesias Centrais Rapazes” versus “Freguesias Periféricas Rapazes”.....	43
Tabela 9 - Média (M), desvio-padrão (DP), mean rank e teste t de medidas independentes ou teste U Mann-Whitney na comparação “Freguesias Centrais Raparigas” versus “Freguesias Periféricas Raparigas”.....	44
Tabela 10 - Média (M), desvio-padrão (DP), mean rank e teste U Mann-Whitney na comparação de desportistas das “Freguesias Centrais” versus “Freguesias Periféricas”.....	45

Índice de Anexos

Anexo 1 - Planeamento do 2º Período.....	55
Anexo 2 - Reflexão de Aula.....	56
Anexo 3 - Unidade Didática de Futebol.....	57
Anexo 4 - Plano de Aula nº8 - Futebol.....	62
Anexo 5 - Critérios de Avaliação da Disciplina de Educação Física.....	66
Anexo 6 - Avaliação Sumativa de Futebol.....	67
Anexo 7 - Questionário de Atitudes dos Alunos face à Educação Física (QAAEF).....	69

1. Introdução

“Não se pode criar experiência. É preciso passar por ela.”

(Albert Camus)

O presente relatório de estágio profissional, insere-se no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho, na disciplina de Prática de Ensino Supervisionada e será a minha formação inicial como professor, pois segundo Libâneo (2004), “A formação inicial refere-se ao ensino de conhecimentos teóricos e práticos destinados à formação profissional, completados por estágios.” (p.227).

Foi com este estado de espírito e com bastante expectativa que encarei este ano de estágio profissional. Um ano difícil, onde tive de enfrentar todas as dificuldades que me surgiram, mas ao mesmo tempo um ano de grande enriquecimento e o ano mais importante da minha vida académica.

Considero que o *“timing”* poderá não ser o melhor, visto que a colocação no mercado de ensino não se apresenta fácil nem imediata, o ingresso no ensino público revela-se escasso, mas acredito que, mesmo assim, este foi um ano de aquisição de uma maior experiência e conhecimentos que serão necessários para encarar os desafios que a vida me proporcionará, quer seja ao nível do ensino ou como treinador de futebol, uma vez que iniciei-me nessas funções no início da temporada passada. Ao longo do ano letivo procurei transmitir aos meus alunos a experiência adquirida ao longo da minha formação académica e desportiva, mas também aprender com eles, uma vez que o processo ensino-aprendizagem é um processo recíproco e contínuo.

A elaboração do presente relatório de estágio, visa transpor de uma forma mais teórica, tudo aquilo que vivenciei em termos práticos, ou seja todo um conjunto de tarefas, objetivos e atividades que desenvolvi ao longo deste estágio profissional. Tudo aquilo que realizei, teve sempre como intenção a evolução dos alunos em vários domínios, ou seja, a nível motor, físico, cognitivo e social. Como este foi um caminho longo, requereu da minha parte um trabalho árduo, onde tive que ser empenhado, organizado e dinamizador para levar a cabo as minhas intenções, mas que no final foi igualmente compensador, pois foi gratificante sentir que os alunos evoluíram do ponto de vista motor, perceberam também as vantagens que a prática de exercício físico induz

na sua saúde, bem como tiveram o contacto com modalidades que ainda não tinham oportunidade de vivenciar, nomeadamente o Corfebol e a Orientação Urbana.

No entanto este não é um processo inacabado, pois este ano teve o condão de me despertar para a necessidade de estarmos em constante atualização, pois para se ser um professor competente e atualizado são necessárias, “reciclagens técnicas e de formação pedagógica contínua ao longo da carreira”. (Azevedo, Pereira & Sá, 2012, p.211).

Tive ainda, durante este ano letivo, tão importante para a minha vida profissional, a felicidade de contar com o apoio indispensável da Professora Doutora Beatriz Pereira como Supervisora de Estágio, do Professor Filipe Guimarães como Orientador de Estágio, e dos meus colegas de estágio, Nélon Teixeira e Tereza Pereira. Foi muito reconfortante contar com as suas presenças e colaboração constante ao longo desta iniciação à prática docente.

O presente relatório de estágio encontra-se dividido em diferentes áreas. Numa primeira parte focar-me-ei no enquadramento pessoal e institucional, numa segunda fase centrar-me-ei no enquadramento pedagógico, que se subdivide em duas grandes áreas, a primeira diz respeito à organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem e a segunda reporta-se à participação na escola e à relação com a comunidade. Por fim abordarei o enquadramento científico, que teve como objetivo a elaboração de um projeto de investigação.

Nesse sentido, o trabalho de investigação teve como intuito, conhecer as atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física, utilizando assim esse conhecimento, para poder perceber se os alunos gostavam ou não da disciplina, e dessa forma escolher as estratégias que visassem a potenciação de atitudes positivas nos alunos. Pois “a promoção de boas atitudes relativamente à Educação Física e às atividades físicas é uma componente importante no desenvolvimento de um estilo de vida ativo no seio da juventude” (Pereira, 2008, p.48).

2. Enquadramento Pessoal

Sendo este o ano mais importante destes dois anos de mestrado e a fase mais importante da minha vida académica, na medida em que é na escola e na prática de ensino que tenho oportunidade de demonstrar todo o conhecimento angariado ao longo de toda a minha formação académica, foi importante ter oportunidade de experimentar, observar e refletir.

Pois é fundamental perceber que a reflexão sobre a prática não consiste apenas no reformular/melhorar as ações seguintes, mas também de aprender. O facto de o professor realizar uma reflexão crítica sobre sua prática pode proporcionar-lhe uma melhoria no seu ensino e assim contribuir positivamente para formas mais adequadas de ensinar. Esta estratégia torna o professor consciente das suas capacidades, das suas carências, possibilitando, dessa forma a sua evolução na carreira docente. Ao longo da vida profissional, o professor deve procurar, sempre, (re)construir o seu saber e deve encará-lo como algo inacabado (Herdeiro & Silva, 2008).

Isso por si só já acarreta em si uma responsabilidade acrescida, pois a partir do início deste ano letivo, a minha ação terá sido de alguma forma influenciadora no futuro dos meus alunos, no caso adolescentes do 12º ano, que estavam na última fase do ensino obrigatório em Portugal, e como tal, tive sempre a preocupação de procurar transmitir e demonstrar conhecimento pois caso contrário estaria a dar uma imagem negativa de mim próprio, da instituição que represento mas também do Ensino Superior Português.

Tudo isto foram as ansiedades iniciais da minha atuação pedagógica, ou seja o medo de falhar, o medo de errar e a preocupação de ser sempre assertivo e competente nas minhas ações. No entanto, e esta é a vantagem fundamental do ano de estágio profissional, tive sempre o conforto de contar com a ajuda do Orientador que com a sua experiência dos muitos anos de lecionação e de orientação de alunos na minha condição, transmitiu-me sempre a tranquilidade e a serenidade necessária nos momentos de maior dificuldade.

Eu como professor estagiário esforcei-me e tive sempre a preocupação, de planear as aulas com a devida antecedência, para que pudesse transmitir de uma forma sólida e convicta, tudo aquilo que aprendi e tudo aquilo que continuo a aprender ao longo da minha formação. Tentei ter sempre como referência os aspetos mais importantes das modalidades que estava a abordar, e procurei criar um ambiente saudável em todo o processo de ensino-aprendizagem bem como na relação professor-aluno, tendo dessa forma transmitido valores importantes no desporto e na vida, como são a amizade, o companheirismo, espírito de grupo e entreajuda.

Assim e tendo a escola um importante cariz de integração social, penso que contribuí para que os meus alunos obtivessem um “desenvolvimento pessoal e coletivo no sentido físico, intelectual, afetivo e social, integrando o sujeito na comunidade como membro ativo e participativo” (Azevedo, Pereira & Sá, 2011, p.204).

Estou ainda numa fase precoce da minha carreira docente e tenho ainda um longo caminho a percorrer, como tal, e citando uma frase do célebre poeta Espanhol, António Machado (Sevilha, 1875), “*o caminho faz-se caminhando*”.

3. Enquadramento Institucional

3.1. Caracterização do Meio

A escola está localizada no centro da cidade de Guimarães, cidade que é considerada pelo seu povo e pela própria nação como “O Berço da Nacionalidade”. Sendo uma localidade que transporta consigo uma grande carga histórica, essa característica faz com que a sua população sinta orgulho em ser vimaranense, sendo que esse sentido de “pertença” e de orgulho à pátria é refletido nas suas crianças e adolescentes.

Guimarães é uma cidade Portuguesa, situada no Distrito de Braga, na região Norte do País, tendo segundo os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE, 2011, p.12) 158 108 habitantes, subdivididos em 69 Freguesias. O município é limitado pelos municípios da Póvoa de Lanhoso, a norte, a leste pelo de Fafe, a sul pelo de Felgueiras, Vizela e Santo Tirso, a oeste pelo de Vila Nova de Famalicão e a noroeste pelo de Braga.

Guimarães é uma das mais importantes cidades históricas do país, sendo o seu centro histórico considerado Património Cultural da Humanidade em 2011, tornando-a definitivamente num dos maiores centros turísticos da região. As suas ruas e monumentos respiram história e encantam quem a visita. Foi nomeada Capital Europeia da Cultura em 2012.

No que concerne à oferta de instalações desportivas, esta é vasta e diversificada tendo ao dispor dos seus habitantes vários parques para a prática desportiva, tem uma cidade desportiva onde está inserido além de um parque desportivo, o multiusos de Guimarães, as piscinas de Guimarães, um estádio com pista de atletismo denominada pista de atletismo gémeos Castro e uma pista de cicloturismo. A preocupação com o desporto e com a oferta de instalações para a prática de atividade física é bastante elevada, o que faz com que exista um investimento constante nessa área. Este investimento valeu mais uma conquista, uma vez que Guimarães foi eleita cidade europeia do desporto em 2013.

3.2. Caraterização da Escola

A Escola foi construída em 1864 (Craveiro, s/d) mas só entrou em funcionamento vinte anos depois (1884). A exposição industrial de Guimarães de 1884 teve o mérito de chamar a atenção do Governo para o desenvolvimento industrial de Guimarães (então na sua maioria artesanal e caseiro) e, conseqüentemente, para a necessidade de aqui ser criada uma Escola que pudesse proporcionar eficiente preparação técnica profissional, capaz de dar respostas adequadas às exigências do desenvolvimento industrial.

A escola viria a ser criada em 3 de dezembro desse ano, por Decreto publicado, compreendendo as cadeiras de aritmética, geometria elementar e contabilidade, desenho e química industriais (Craveiro, s/d). No dia 5 seguinte, no 'Diário do Governo' nº 282, sendo Ministro da Fazenda e das Obras Públicas, Comércio e Indústria António Augusto de Aguiar, foi-lhe dada a designação de 'Francisco de Holanda'.

A escola é, agora, uma escola de ensino oficial pública, possuindo turmas do 10º, 11º e 12º ano de escolaridade distribuídas pelos Cursos Científico-Humanísticos, Línguas e Humanidades, Ciências Socioeconómicas, Artes Visuais, Profissionais, Educação e Formação e Ensino Recorrente, contabilizando 1679 alunos (824 do sexo masculino e 855 do sexo feminino).

Já no que concerne ao corpo docente a escola está servida de 145 professores, sendo que 121 são professores do quadro, 12 são professores do quadro de outras escolas e 12 são professores contratados. Relativamente ao pessoal não docente, foram contabilizadas 36 pessoas para ajudar em todo o processo.

De referir que em relação ao grupo disciplinar de educação física, ele é composto por 12 professores (10 professores do quadro e 2 professores do quadro de outras escolas) e 13 professores estagiários (6 da UM, 4 da FADEUP e 3 do ISMAI). Ao nível das condições para a realização das aulas de Educação Física, a escola dispõe de 3 espaços, um pavilhão, um auditório e um espaço exterior.

3.3. Caraterização da Turma

De modo a obter um maior conhecimento das características individuais dos alunos onde efetuei a intervenção pedagógica, foi realizado um estudo da turma, realizado através da aplicação de um questionário, elaborado pelo núcleo de estágio, e aplicado no início do ano letivo.

Essa estratégia permitiu obter o conhecimento do contexto biográfico, desportivo e social de todos os alunos, bem como algumas das suas características e limitações físicas ao nível da saúde.

Sendo assim, a turma onde exerci a prática pedagógica é uma turma do 12º ano de escolaridade, constituída por 24 alunos, sendo 3 do sexo masculino (12,5%) e 21 do sexo feminino (87,5%). Todos os alunos são naturais do concelho de Guimarães, residindo 12 nas freguesias centrais do concelho (50%), e os restantes 12 nas freguesias periféricas (50%). Apenas um dos alunos não pretende ingressar no ensino superior, no entanto nenhum dos alunos mencionou a pretensão de ingressar num curso ligado a desporto.

No que concerne à disciplina de Educação Física, 23 alunos mencionaram que gostam da disciplina (96%), e apenas um afirmou não gostar. A grande maioria dos alunos (87,5%), sente-se motivado para as aulas de Educação Física, sendo que as modalidades preferidas são o voleibol (26,5%) e o futebol (20,4%), sendo as duas modalidades coletivas lecionadas ao longo do ano letivo. Já no que diz respeito à participação no desporto escolar 16 alunos (66,7%), afirmaram nunca terem participado em nenhuma modalidade.

Fora do contexto escolar, os alunos também não revelam uma grande participação desportiva já que 15 alunos (62,5%) não pratica qualquer tipo de exercício físico.

Interpretando os dados acima transcritos, constata-se que a maioria dos alunos não atribui muita importância à prática de exercício físico, o que se torna preocupante, pois estes alunos estão no último ano do ensino obrigatório em Portugal e, os hábitos de prática de exercício físico regular já deveriam estar adquiridos.

4. Realização da Prática de Ensino Supervisionada

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

“A educação, a escola, o ensino e a formação de professores pressupõem um questionamento constante. Pensamos que a formação de professores, nos seus modelos, nas suas práticas, nas suas conceções, no âmbito de formação inicial, profissionalização em serviço, contínua e especializada, deverá possuir sempre essa dimensão interrogativa. O que fazer para transformar e atualizar?” (Cunha, 2010, p.49)

Uma vez integrado no meio escolar, e indo ao encontro da citação anterior, assumi uma postura de constante questionamento: De que forma vou gerir o tempo de aula? Como vou potenciar o tempo de empenhamento motor? Qual a melhor estratégia para o conseguir? O que é mais importante desenvolver nos alunos? O que será mais importante na formação pessoal de cada aluno? Que comportamentos e atitudes desenvolver em função da experiência e personalidade de cada um? Que resultados obterão ao proceder de determinada forma? Quais os ajustes mais indicados? Quais as expectativas dos próprios alunos em relação a mim e ao trabalho desenvolvido? Estas foram as questões fulcrais, que procurei dar respostas ao longo do ano.

Ou seja, a minha maior preocupação foi, a de procurar ser um professor capaz de proporcionar através de um clima favorável, aprendizagens dos vários elementos da disciplina de Educação Física; de promover atitudes positivas face à disciplina; de transmitir regras e valores, quer da disciplina quer da sociedade; de desenvolver as capacidades motoras, afetivas e sociais, que permitam a formação do aluno como um todo, facilitando assim a sua integração na sociedade.

Sendo assim, tive sempre como objetivo fundamental no decorrer das minhas aulas, revelar uma gestão eficaz do tempo de aula, maximizar o tempo de empenhamento motor, emitir frequentemente feedbacks de forma a potenciar as aprendizagens, fomentar um clima favorável e cordial e ser organizado em todos os momentos da aula. (Piéron, 1985, citado por Cunha, 2010).

Para isso a minha intervenção pedagógica partiu da **conceção, planeamento, realização e avaliação** dos processos de organização e gestão do ensino e da aprendizagem, inseridos na primeira área da realização da prática de ensino supervisionada, e que apesar de estarem interligadas serão abordadas separadamente, guiando-me pelas normas e princípios orientadores da instituição de ensino bem como pelo programa nacional da disciplina de Educação Física.

4.1.1. Conceção

A conceção do ensino correspondeu ao ponto de partida da minha atuação, momento esse dedicado ao conhecimento do contexto escolar e do meio envolvente, e que me permitiu desde logo, começar a perspetivar o ensino mediante as condições existentes na escola, tentando sempre, ir ao encontro dos objetivos delineados no

projeto educativo da escola, conjugando com a imposição das normas de funcionamento da disciplina de Educação Física.

O projeto educativo da escola onde realizei a prática de ensino supervisionada, define-se em torno de três grandes eixos, “do desenvolvimento global da pessoa humana; o aluno nos processos de ensino e de aprendizagem; educação para a cidadania.” Para se alcançarem esses objetivos, o documento menciona um vasto conjunto de orientações metodológicas e estratégias de intervenção tendo em vista a sua consecução.

Na fase de conceção do ensino, o conhecimento do programa nacional de Educação Física, surge como elemento orientador e como referência de todo o processo de ensino e aprendizagem, pois menciona as matérias correspondentes a cada ano de ensino e indica-nos um conjunto de objetivos transversais a todas as áreas, os objetivos das áreas obrigatórias e os objetivos das áreas de opção. Para os alcançar são ainda indicadas sugestões metodológicas, tendo em vista o desenvolvimento dos alunos e da educação física escolar.

Para se alcançar esses objetivos, é fundamental obter-se, o maior conhecimento possível, das características socioeconómicas e psicomotoras dos alunos, já que mencionam fatores e aspetos decisivos na elaboração do planeamento de ensino.

Sendo assim, e uma vez que não tinha, qualquer tipo de conhecimento, dos alunos constituintes da turma, onde iria intervir pedagogicamente, considerei importantíssimo a realização do estudo de turma, já que me permitiu um conhecimento mais aprofundado dos alunos.

Assim, através do estudo de turma, uma das propostas iniciais sugerida pelo orientador de estágio, aferi um conjunto de características singulares a cada aluno, que me ajudou em todo o processo de ensino e aprendizagem, já que através deste inquérito que foi enviado e recebido a todos os alunos através de email, consegui recolher dados importantes a vários níveis: desportivo, social, cultural, económico e de saúde. Através da análise do envolvimento da escola, permitiu-me conhecer melhor os valores, costumes e normas da sociedade onde a escola está inserida.

Ao nível dos planos curriculares do 12º ano de escolaridade destaco a importância de existir a opção dos alunos escolherem as modalidades coletivas da sua preferência, pois permitiu-lhes aperfeiçoarem as modalidades nas quais estavam mais motivados, estando dessa forma mais predispostos para o processo de ensino e aprendizagem. Considero ainda importante, o facto de na modalidade de danças sociais,

ser dado ao aluno a possibilidade de construir autonomamente a sua aprendizagem, dando aso à sua criatividade e pesquisa, através da construção de uma coreografia de grupo. É ainda importante para a promoção da interação entre colegas, promovendo dessa forma a integração social e o respeito pelas ideias e sugestões dos seus pares.

4.1.2. Planeamento

“O professor, à luz de princípios pedagógicos, psicológicos e didático-metodológicos, planifica as indicações contidas no programa (respeitantes às categorias didáticas – objetivos, conteúdo e método), tendo em atenção as condições pessoais, sociais, materiais e locais, a fim de guiar o processo de desenvolvimento dos diferentes domínios da personalidade dos alunos.” (Bento, 2003, p.15)

Sendo o planeamento uma antecipação futura daquilo que perspetivamos acontecer, torna-se numa etapa, demasiado complexa e abrangente, e que exigiu de mim uma grande preparação, nomeadamente através do conhecimento alargado do programa nacional do ensino secundário, do projeto educativo da escola, e das condições “locais, relativas a cada situação, específicas e particulares” (Bento, 2003, p.19).

Para ajudar em toda essa preparação, obtive através do processo de conceção do ensino, um conhecimento mais aprofundado dos alunos e sobre o contexto onde iria intervir.

Tendo como referencial, (Bento, 1993), optei que na minha atividade de planificação do ensino, constasse, o planeamento anual/periodal, o planeamento das unidades didáticas e o planeamento das aulas. A estrutura das unidades didáticas, tiveram como base a grelha de (Vickers, 1990). Assim, o plano anual, o plano da unidade didática e o plano de aula foram elaborados tendo sempre em consideração os seguintes aspetos: objetivos a cumprir (nível psicomotor, cognitivo, psicossociais e condição física) adequados ao nível dos alunos, às suas necessidades e ao contexto do processo de ensino e da aprendizagem; recursos; conteúdo de ensino, tipo de exercícios e estratégias indicadas para obter o máximo de êxito; o quando e o como avaliar. Tudo isto foi relevante, mas não estanque, ou seja, todo o planeamento era suscetível de ser ajustado sempre que se justificasse.

Em termos de espaços físicos para a lecionação da disciplina, a escola dispunha de um auditório, um espaço exterior e um pavilhão, sendo que o pavilhão era divisível em 3 espaços por forma a lecionarem 5 turmas em simultâneo. Para o efeito existia um

“*roullement*” interno que mencionava o espaço correspondente para cada turma, como em alguns espaços não se podiam lecionar determinadas modalidades, essa rotatividade fez com que a prática fosse lecionada de forma aleatória. Apesar de não existir muito consenso, e estudos em número suficiente, que o corroborem, parece que a leção aleatória tem um efeito superior em comparação com a prática por blocos, pois de acordo com (Lee, 2011, citado por Ugrinowitsch & Benda, 2011), “de forma geral, tal prática aleatória parece superior porque conduz a maior esforço cognitivo durante a prática.”

De referir que de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física, está contemplada a escolha por parte dos alunos das duas modalidades coletivas a abordar ao longo do ano letivo. Desta forma, foi realizada uma votação na aula de apresentação, sendo as duas modalidades escolhidas o voleibol e o futebol, inserindo-se as mesmas na planificação anual.

De acordo com o calendário escolar e o departamento de Educação Física da escola ficou definida a seguinte planificação anual para o 12º ano de escolaridade:

- No 1º período, 25 blocos de aulas de 90 minutos, dos quais, 1 destinado à apresentação, 1 para a realização da bateria de testes do fitnessgram, 14 para a modalidade de voleibol, 4 para a modalidade de atletismo (técnica de corrida e resistência aeróbia), 4 para as danças sociais (merengue e chachachá), ½ bloco para a avaliação teórica e o restante ½ bloco para a autoavaliação;
- No 2º período, 19 blocos de aulas de 90 minutos, distribuídos por 14 de futebol, 4 de ginástica artística (minitrampolim), ½ para a avaliação teórica e ½ para a autoavaliação;
- No 3º período, 19 blocos de aulas de 90 minutos, em que 6 foram para consolidar a modalidade de voleibol, 4 para consolidar a modalidade de futebol, 2 para orientação urbana, 4 para corfebol, 1 para a bateria de testes do fitnessgram, 1 para a avaliação teórica e 1 para a autoavaliação e reflexão final sobre as aprendizagens realizadas ao longo do ano letivo.

Ou seja, um aspeto potencialmente importante, foi o facto de as aulas serem de 90 minutos, pois de acordo com o estudo desenvolvido por (Wang, Pereira & Mota, 2005), durante as aulas de Educação Física de 90 minutos os índices de atividade física moderada e vigorosa contínua, é superior, em comparação com o verificado nas aulas de 45 minutos, no entanto em ambos os casos as crianças são cada vez menos ativas nas aulas de educação física.

Na elaboração da planificação de cada período, o procedimento foi transversal a todas as modalidades, ou seja a primeira aula de cada unidade didática foi destinada à avaliação de diagnóstico, por forma a aferir o desempenho global da turma e as capacidades motoras do aluno em particular. Após esse conhecimento, tornou-se mais fácil perspetivar aquilo que poderia ser todo o processo de ensino e aprendizagem e na elaboração da unidade didática.

Na unidade didática, estavam contidos para cada uma das respetivas aulas, constituintes dessa modalidade, os objetivos gerais e específicos pretendidos, o espaço onde iria decorrer a aula e o número de aula a que se referia, a função didática, os conteúdos técnicos e táticos que se iriam abordar, bem como o tipo de avaliação que seria utilizada em cada sessão.

Para cada aula lecionada, era efetuado antecipadamente um plano de aula, documento esse que funcionava como um guião para a realização do ensino. O plano de aula estava dividido em três partes: inicial, fundamental e final. Em cada uma das partes estava contido o que iria ser abordado, os objetivos específicos pretendidos, a organização didático/metodológica dos exercícios, a estratégia a utilizar, a função didática a que se referia e os critérios de êxito transmitidos.

Na estrutura dos planos de aula estava contido o número de aula correspondente, o material que seria utilizado, a função didática a que se referia, os objetivos gerais, as situações de aprendizagem e organização didático-metodológica, os critérios de êxito a aplicar na aula e os conteúdos a abordar. No final de cada aula eram realizadas reuniões com o núcleo de estágio e com o orientador de estágio com o intuito de realizarmos reflexões conjuntas, onde era feita a avaliação e análise da respetiva aula e de todo o processo de ensino e aprendizagem.

Nem sempre a planificação foi possível de operacionalizar, pois as condições climáticas por vezes não o permitiram, no entanto essas situações foram sempre resolvidas da melhor forma possível pois existia sempre um plano de aula alternativo para salvaguardar esses contratemplos.

Para esta área de organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem está contemplada a seleção de uma unidade didática á nossa escolha, desde que a mesma esteja prevista no programa nacional de Educação Física para o respetivo ano de escolaridade e na qual tenha realizado a avaliação diagnóstica e sumativa. Sendo assim a minha escolha recaiu sobre a modalidade de futebol, inserida no planeamento do 2º período (anexo1), já que foi a modalidade onde lecionei mais aulas e nas quais foram

identificadas maiores dificuldades de execução tático-técnica por parte dos alunos, como referido na reflexão efetuada na aula de avaliação diagnóstica (anexo 2) “Os alunos tiveram um comportamento adequado para a aula de avaliação diagnóstico de futebol no entanto grande parte revelou muitas dificuldades para a modalidade, o que é compreensível já que culturalmente esta é uma modalidade quase exclusiva do sexo masculino”, ou seja sendo a turma constituída quase na sua totalidade, por alunos do sexo feminino (87,5%), foi definido em conjunto com o orientador e núcleo de estágio, a realização de mais 13 aulas para esta modalidade, sendo que a última aula da unidade didática corresponderia à avaliação sumativa dos alunos.

A construção da unidade didática de futebol (anexo 3), teve como objetivo projetar o ensino por etapas, definindo para cada uma das aulas, a respetiva função didática, estruturando os conteúdos a transmitir em cada momento, bem como os objetivos específicos pretendidos, não negligenciando qual o tipo de avaliação utilizada. Pretendeu-se com a sua elaboração, atingir os objetivos delineados no programa nacional do ensino secundário e da mesma forma ir ao encontro das necessidades individuais dos alunos. Como apenas três alunos, possuíam um nível avançado na modalidade, não foram definidos níveis de ensino. Por forma a manter esses alunos motivados e empenhados no decorrer das aulas, funcionavam em grande parte dessas mesmas aulas como agentes de ensino.

As matérias de ensino utilizadas centraram-se nos princípios de jogo ofensivo e defensivo do futebol, optando numa primeira fase por transmitir e incidir as minhas ações sobre os gestos técnicos da modalidade por forma a exercitar e a consolidar essas ações, para que os alunos obtivessem uma maior coordenação e proficiência no contacto com a bola. Numa primeira fase privilegiei os princípios de jogo ofensivo e defensivo mais básicos, como a penetração, contenção e coberturas ofensiva e defensiva através de situações de 1x0, 1x1 e 2x1, ou seja dando quase sempre superioridade ao ataque, para que os alunos estivessem sempre em condições favoráveis de atingir o objetivo do jogo que é o golo. Progressivamente fui introduzindo os restantes princípios de jogo ofensivo e defensivo, mobilidade, equilíbrio, espaço e concentração, através da realização de jogos reduzidos de 2x2, 3x3, 4x4 e 5x5, introduzindo regras e dando feedbacks para que os alunos melhorassem as suas ações tanto a atacar como a defender.

4.1.3. Realização

Como refere Madanços (2012), a realização do ensino corresponde ao ato de lecionar, aplicação dos planos de aula, observação e reflexão final.

Este é a etapa que considero ser a mais visível de todo o trabalho desenvolvido pelo professor, dado que é na realização do ensino que realmente se operacionalizam as suas intenções subjacentes à organização do processo de ensino-aprendizagem. Nesta etapa considero necessário e essencial, que um professor de alunos todos eles pertencentes a níveis de aprendizagem diferentes, atue sob mecanismos que lhe permitam a nível pedagógico chegar até todos, ou seja, permitir como é de direito, que todos independentemente das suas características tenham acesso à aprendizagem. Foi também essa a minha intenção, ou seja, independentemente do nível de ensino que os alunos se situassem, tentei ao longo do ano letivo, que todos eles se sentissem motivados e mantivessem uma atitude positiva perante a disciplina de Educação Física, pois só dessa forma podemos potenciar as suas aprendizagens. Procurei em todos os momentos, a utilização da terminologia específica de cada modalidade, tendo sempre em atenção se os alunos a interpretavam perfeitamente, prevendo também, estratégias linguísticas opcionais capazes de resolver possíveis dúvidas.

No decorrer das aulas procurei colocar-me em posição de ver todos os alunos, de modo a que pudesse intervir de uma forma rápida e eficiente. A colocação do professor em locais onde consiga ver todos os alunos e vice-versa, é ainda importante, para que este tenha a oportunidade de incentivá-los através de feedbacks positivos ou em alguns casos corrigi-los através dos feedbacks de correção.

Na organização das modalidades coletivas, além dos exercícios analíticos, os quais considero serem importantes, numa primeira fase, tentei dar especial importância à situação de jogo propriamente dita, pois considero relevante o contacto dos alunos com a essência pura das modalidades. Preferencialmente optei pelos jogos reduzidos, pois permitiu ao aluno uma maior continuidade das ações, um maior domínio do espaço de jogo bem como um maior número de intervenções na bola, tanto a nível ofensivo como defensivo (Martins, 2010).

A maior dificuldade evidenciada prendeu-se com a tentativa de maximizar o tempo de empenhamento motor dos alunos, o que vai ao encontro do mencionado por (Bento, 2003, p.135) “alcançar uma atividade elevada dos alunos constitui o problema fundamental de cada aula. Do modo como os ativamos e empenhamos no ensino

depende, em grande parte, o modo como eles abordam todos os outros problemas da sua vida.”

Ou seja tive como grande objetivo que as minhas aulas, tivessem um elevado tempo de empenhamento motor, pois segundo o estudo desenvolvido por Wang, Pereira & Mota (2005), as crianças passam muito tempo inativas nas aulas de educação física e muitos programas não estão a seguir as recomendações existentes nos mesmos, sendo necessário uma melhoria qualitativa e quantitativa na educação física, de forma a existir um maior envolvimento e incentivo para a prática de exercício físico das crianças e jovens em idade escolar. Torna-se assim importante, que nós como futuros docentes, desencadeemos “em cada aula um clima de atividade empenhada dos alunos, influenciando a totalidade das suas relações, experiências e vivências sociais” (Bento, 2003, p.135), contribuindo dessa forma para os nossos alunos se tornem futuros adultos com as bases necessárias para encarar todos os desafios que a vida lhes proporcionará.

Para isso, ao longo do ano letivo realizei e cumpri todos os planos de aula preparados meticulosamente para cada uma delas. No final de cada aula, realizei uma reflexão da mesma, para dessa forma ir diminuindo os meus erros, criando estratégias para um melhor processo de ensino-aprendizagem. Não será demais ter presente que é a partir da realização do ensino e das suas posteriores reflexões, que surgem os por vezes necessários ajustamentos, tendo sempre em mente a melhoria do ensino, e consequentemente o desejado progresso dos alunos.

Foram também definidos no início do ano letivo um conjunto de regras e procedimentos que permitiram o sucesso dos alunos à disciplina, nomeadamente o valor atribuído à pontualidade. Após verificar alguns atrasos, comecei a utilizar a estratégia de praticar juntamente com os alunos que chegassem à aula antes do toque de entrada, exercícios lúdicos da modalidade que iríamos abordar na aula. Essa estratégia revelou-se positiva pois existiu uma maior interação professor-aluno, fundamental para captar a sua atenção e provocar-lhes o interesse pela prática de exercício físico. Por outro lado o facto de os alertar para a penalização que esses atrasos causariam na avaliação da disciplina, fez com que os mesmos fossem reduzidos ou mesmo extintos no decorrer do ano letivo. Outro aspeto que considerei importante, foi o facto de ter dado a responsabilidade aos alunos de assumirem o papel de professor, nomeadamente nos momentos destinados ao retorno à calma na parte final da aula, e ainda de assumirem a responsabilidade de serem árbitros principalmente nos desportos coletivos que abordamos, voleibol e futebol.

Na demonstração da tarefa procurei que fossem os meus alunos a fazê-lo por forma a ter uma visão mais focada, de forma a poder intervir mais eficazmente e de forma mais célere não permitindo assim momentos de dispersão. Utilizei também em algumas modalidades, nomeadamente na dança e na ginástica de aparelhos (minitrampolins), recursos tecnológicos, pois senti a necessidade de captar a atenção dos alunos, pois eram modalidades onde senti maiores dificuldades, fruto da inexistência de abordagem dessas mesmas matérias ao longo da minha formação académica.

Centrar-me-ei agora sobre a unidade didática de futebol, fazendo uma reflexão sobre o processo de ensino e aprendizagem da modalidade de futebol. Os meus objetivos procuraram ir ao encontro do preconizado pelo programa nacional de Educação Física para o ensino secundário, que estabelece, para este nível de ensino, em contexto de jogo formal 7x7 ou 11x11, a consolidação dos princípios de jogo ofensivo e os princípios de jogo defensivo.

A primeira limitação no ensino desta modalidade prendeu-se com a impossibilidade de utilizar situações de 7x7 por limitações do espaço de aula, bem como devido às enormes dificuldades evidenciadas pelos alunos para a modalidade, como mencionei na reflexão da segunda aula da unidade didática *“As principais dificuldades residiram essencialmente na organização dos alunos, particularmente no jogo reduzido 3x3. A maioria dos alunos revelaram bastantes dificuldades na execução dos gestos técnicos elementares do futebol (passe, receção e condução de bola).”* Reflexão da aula nº27.

Sendo assim, para conseguir transmitir os princípios de jogo ofensivo e os princípios de jogo defensivo, tive que realizar em simultâneo um trabalho de técnica individual, de forma a elevar as suas competências técnicas, pois sendo o futebol um jogo desportivo coletivo, a ação técnica de um elemento da equipa vai influenciar a ação do outro colega, e como tal, se esses gestos técnicos não estiverem consolidados, torna-se difícil transmitir e exercitar qualquer princípio de jogo.

Sendo assim, as aulas iniciavam-se sempre com uma ativação geral e para que os alunos obtivessem contacto permanente com a bola, introduzi em todas as aulas, exercícios onde estivessem presentes os gestos técnicos fundamentais da modalidade (passe, receção e condução de bola), começando desde logo a exercitar de uma forma lúdica os aspetos técnicos da modalidade.

Depois na parte fundamental da aula, procurei utilizar situações de aprendizagem simples, procurando dar ênfase aos princípios de jogo ofensivo, penetração e cobertura ofensiva, e aos princípios de jogo defensivo, contenção, promovendo muito contacto com a bola e o sucesso das ações ofensivas, já que maioritariamente o ataque encontrava-se em superioridade numérica. Sendo assim para exercitar esses princípios de jogo utilizei situações de 1x0 e 2x1. Com a evolução dos alunos fui introduzindo os restantes princípios de jogo ofensivo e defensivo. Senti muitas vezes a necessidade de não avançar tão rapidamente na matéria pois apesar de os alunos terem evoluído rapidamente em termos técnicos, em relação aos aspetos táticos, essa evolução foi menos acentuada como se pode constatar pela reflexão da aula nº 30 *“É bastante notória a evolução dos alunos nos aspetos técnicos do futebol (passe, receção e condução), no entanto ainda revelam grandes dificuldades na realização dos aspetos táticos da modalidade, nomeadamente na progressão no terreno de jogo através do passe e da desmarcação, existindo ainda um grande aglomerado em torno do portador da bola”*.

Outro aspeto que me ajudou a transmitir adequadamente os princípios de jogo ofensivo e os princípios de jogo defensivo mais complexos, mobilidade, espaço, equilíbrio e concentração, foi o facto de ter utilizado um espaço de jogo maior, obrigando dessa forma, em processo ofensivo, à ocupação dos três corredores de jogo obtendo assim mais espaço para jogar e a menos aglomeração em torno do portador da bola.

Na parte final da aula, optava quase sempre por nomear um aluno para realizar os alongamentos e por questionar os alunos sobre os conteúdos que tínhamos abordado. Após isso era efetuada uma reunião com o orientador e núcleo de estágio, onde efetuávamos a reflexão da aula e delineávamos estratégias para as aulas seguintes.

A aula nº8 (anexo 4) resume aquilo que foi a leção da unidade didática de futebol, ou seja na parte inicial da aula dei ênfase especial à coordenação oculo pedal, através de exercícios de técnica individual de futebol, motivantes e ao mesmo tempo competitivos, depois na parte fundamental da aula transmiti os conteúdos fundamentais da modalidade, tentando sempre jogos de elevado tempo de empenhamento motor e de transições rápidas entre exercícios, e na parte final da aula, realizei o retorno à calma através de exercícios de relaxamento muscular e de alongamentos ligeiros, finalizando com algumas perguntas aos alunos sobre as matérias lecionadas.

Em relação às principais dificuldades sentidas, além das já mencionadas, como foram o espaço de aula gostaria de mencionar ainda a transição entre exercícios, já que se tornou difícil inicialmente, que essa transição fosse rápida, com o decorrer da prática fui arranjando estratégias para que esses momentos fossem diminuídos ou mesmo quase extintos, o que me leva a concluir que da minha parte houve uma grande evolução em todos os aspetos organizativos das aulas.

4.1.4. Avaliação

Após as etapas anteriores surge a **avaliação** do ensino, com o seu imprescindível carácter regulador da nossa intervenção pedagógica. A minha proposta é que a avaliação seja baseada nas competências específicas da Educação Física.

A Avaliação é fulcral no processo de ensino-aprendizagem. Esta traduz o que foi apreendido e desenvolvido pelos alunos durante as minhas aulas. Através da avaliação, posso comprovar se o que lecionei foi ou não realmente assimilado de forma correta e eficaz pela turma. Para recolher dados que permitam chegar a tais conclusões e para que a avaliação seja o mais justa e completa possível, utilizei três tipos de avaliação essenciais. A primeira, a **avaliação diagnóstica**, que foi feita na primeira aula de todas as Unidades Didáticas para aferir o nível inicial da turma, para perceber quais os objetivos a alcançar mediante os níveis de aprendizagem em que se encontravam os alunos. No que diz respeito aos níveis em que os alunos se encontravam, optei por utilizar 3 níveis de execução: o nível introdutório, o nível elementar e o nível avançado.

Foi igualmente realizada a avaliação inicial e final do nível de Aptidão Física, através da aplicação da Bateria de Teste Fitnessgram, onde foi verificada a evolução de cada aluno ao longo do ano letivo. Os dados foram facultados aos alunos, acompanhados de sugestões de orientação, em ficha própria para o efeito, que foi elaborada pelo Núcleo de Estágio.

A segunda, e intermédia, foi a **avaliação formativa** que é a avaliação que coloca à disposição do professor informações mais precisas, mais qualitativas sobre os processos de aprendizagem, as atitudes e tudo o que os alunos adquiriram (Perrenoud, 1993). Foi executada por mim durante todas as aulas e forneceu-me informações autorreguladoras da aprendizagem, dando-me indicações do grau de evolução de cada aluno. Foi registada em grelha própria e foi através desta avaliação que retirei as informações que posteriormente me forneceram dados para proceder à classificação

final periódica de cada aluno nos três domínios de aprendizagem: o **Psicomotor** que engloba a execução dos vários elementos técnicos, a aplicação dos princípios táticos individuais e coletivos, as capacidades físicas e a progressão na aprendizagem, domínio esse cotado em 70%; o Cognitivo, que diz respeito ao domínio da linguagem desportiva e ao teste escrito, cotado em 15% e, por último o Sócio Afetivo que reúne a assiduidade, a pontualidade e as atitudes e vale cerca de 15%. Cada domínio teve a sua respetiva percentagem para o cálculo da nota final. Finalmente surge a Avaliação Sumativa/Final que pretende através dos seus critérios/parâmetros avaliar o que o aluno adquiriu ao longo do processo ensino/aprendizagem. Foi realizada no final de cada Unidade Didática e corresponde à fase de balanço das aquisições. Pretende-se também uma reflexão crítica no sentido de verificar o que de melhor ou pior se revelou no processo de ensino e aprendizagem.

Os domínios e respetivos parâmetros de avaliação, ponderações e instrumentos de avaliação estão explanados no Anexo 5 – (Critérios de Avaliação da Disciplina de Educação Física).

Para a avaliação do Domínio Cognitivo, foi fornecido aos alunos em formato digital todas as matérias lecionadas ao longo do período. A avaliação deste domínio tinha por base a realização de um teste teórico no final do período.

Para a avaliação do Domínio Sócio Afetivo, foram elaboradas pelo núcleo de estágio fichas de registo de pontualidade, assiduidade e das atitudes demonstradas pelos alunos ao longo das aulas, obtendo assim um conjunto vasto de valores em cada um dos domínios.

Os critérios de avaliação são definidos pelo grupo disciplinar de E.F. e aprovados em Conselho Pedagógico e permitem determinar, com exatidão, o grau de sucesso de cada aluno.

A avaliação diagnóstico foi o ponto de partida das dificuldades sentidas no ato de avaliar, principalmente no que concerne aos conteúdos que pretendia avaliar, em que inicialmente se tornaram demasiado extensos e de difícil análise, já que eram observáveis em contexto de jogo, e sendo no caso do futebol um jogo de invasão tornou-se difícil aferir as potencialidades dos alunos nas mais variáveis componentes técnicas da modalidade. Outro aspeto de difícil execução prendeu-se com o facto de ter que avaliar individualmente a prestação de cada aluno sem nunca descurar a observação da globalidade da turma e do normal desenrolar da aula, já que por vezes ao centrarmos em demasia a nossa atenção no individual, corremos o risco de permitir

inconscientemente comportamentos menos adequados. Com a percepção dessas dificuldades, fui reformulando as minhas estratégias, nomeadamente através da avaliação das componentes técnicas, realizadas isoladamente. Apesar desse tipo de estratégia não ser do meu agrado, torna-se de mais fácil operacionalização e tem-se um maior controlo sobre a turma e avalia-se todos os conteúdos que se pretende avaliar de uma forma mais célere.

Para regular as aprendizagens ao longo de toda a unidade didática, foi utilizada a avaliação formativa, realizada em cada aula, e permitiu-me perceber a evolução dos alunos bem como perceber se os mesmos iam ao encontro dos objetivos delineados para cada momento. A observação constante das prestações dos alunos em cada momento e em cada exercício, fazem com que esta seja uma característica essencial em todo o processo de ensino da Educação Física e uma das características mais importantes do professor.

No final de cada unidade didática recorri à avaliação sumativa (anexo 6), por forma a classificar as aprendizagens individuais de cada aluno. Este é um momento que os alunos, tradicionalmente, lhe atribuem um caráter decisivo, no entanto tentei sempre, tranquilizá-los e reforçar a ideia, que mais importante do que o momento destinado à avaliação sumativa, eram os restantes momentos, nomeadamente as suas atitudes e evolução nas modalidades abordadas.

No final de cada período do ano letivo meio bloco de aulas era destinado para a autoavaliação, e o momento para os alunos refletirem sobre as aprendizagens realizadas nas modalidades abordadas ao longo do período.

Foi meu propósito que a avaliação fosse essencialmente um processo contínuo e justo. A avaliação da minha prestação, enquanto professor estagiário, foi realizada a cada aula quer por mim, quer pelos meus colegas de estágio, assim como pelo orientador, com vista a melhorar cada vez mais a minha atuação pedagógica.

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

No meu entender a ação pedagógica do professor não se pode limitar à relação que este mantém com os seus alunos no espaço da aula. O professor não deve pensar que a sua influência se inicia e finda com o soar do toque de entrada e de saída. A sua atuação e o seu raio de influência têm de ser ampliados a toda a comunidade escolar,

pois o professor é membro integrante de um grupo que procura, em conjunto, desenvolver o aluno em toda a sua potencialidade. O professor deve assumir um papel ativo e contribuir com os seus conhecimentos e a sua personalidade para a promoção do sucesso educativo.

Para que o aluno possa ter sucesso e o seu rendimento maximizado é necessário uma grande interação entre todos os intervenientes educativos. Desde logo começando no próprio aluno, passando pelo professor, diretor de turma, direção da escola, funcionários e fundamentalmente o encarregado de educação, que se deve mostrar disponível para uma constante colaboração com o diretor de turma.

Tendo em vista a integração na escola e a potenciação do professor e da disciplina de Educação Física no seio da comunidade escolar, o departamento de Educação Física da escola em conjunto com o nosso núcleo de estágio, definiu que teríamos a responsabilidade de organizar o torneio 12 horas de futsal, corta-mato e olimpíadas de atletismo, basquetebol 3x3 “Compal Air”, tentando dessa forma dinamizar e envolver a comunidade escolar, utilizando o desporto e a Educação Física como veículo dessa dinamização.

4.2.1. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio

Torneio – Futsal 12 Horas

A primeira atividade levada a cabo pelo núcleo de estágio da Universidade do Minho foi o torneio de 12 horas de futsal. Esta atividade foi organizada em conjunto com a associação de estudantes da escola e o nosso núcleo de estágio, tendo existido várias reuniões, no sentido de estruturar e planear toda a atividade. Existiu uma excelente colaboração e partilha de tarefas entre núcleo de estágio e associação de estudantes, tendo em conjunto elaborado os cartazes alusivos ao torneio, as fichas de inscrição, a autorização do encarregado de educação bem como do regulamento do próprio torneio, das fichas de jogo, calendarização e do quadro classificativo. O torneio ficou dividido em duas fases de competição, em que na primeira fase, divididos as equipas por grupos de quatro, jogando uma espécie de minicampeonato, em que os dois primeiros classificados passavam à fase seguinte e os dois últimos eram eliminados. Depois numa segunda fase, o sistema era a eliminar a um só jogo até ser encontrado o vencedor final do torneio. Optamos por cobrar um valor simbólico às equipas no ato da inscrição, para utilizarmos esse dinheiro na aquisição de alimentação para o decorrer do

torneio, já que o mesmo foi realizado em período noturno, das 22:00h às 10:00h, na madrugada de 15 para 16 de Dezembro e o tempo de espera das equipas era relativamente elevado. Para garantir a segurança do torneio foram solicitados a presença de dois funcionários da escola, um para estar presente na portaria e outro junto aos balneários. A função do núcleo de estágio foi a de estar na mesa de jogo, efetuando o preenchimento das fichas de jogo, das classificações e calendarização dos jogos.

A avaliação do torneio foi extremamente positiva, pois o mesmo já é habitual na escola e existe uma excelente participação das equipas bem como dos espetadores, promovendo-se assim o mais importante do desporto que é a interação, partilha de amizades, respeito pelas regras, pelos adversários e pelas equipas de arbitragem. As limitações existentes no torneio prenderam-se essencialmente pelo piso demasiado escorregadio e pelo frio que se fez sentir.

Torneio – Basquetebol 3x3 “Compal Air”

O Torneio de Basquetebol 3x3 “Compal Air” é uma competição regional interescolar, que este ano foi organizado pelo departamento de Educação Física da escola, no dia 13 de Março de 2013 pelas 9h. O convite para a organização deste torneio, deve-se sobretudo à excelente capacidade de organização que o departamento tem demonstrado ao longo dos anos, bem como devido à excelente reputação angariada pela regularidade dos bons resultados alcançados pelos nossos alunos. As escolas participantes agrupam os seus alunos por faixa etária, sendo os primeiros classificados de cada escalão, apurados para uma fase final, que este ano se disputaria em Guimarães. O nível de participação foi bastante elevada (310 alunos), e o número de espetadores ainda foi mais elevado (600 alunos). A nossa principal função nesta atividade foi a de receber as equipas no exterior da escola, acompanhando-as posteriormente para os respetivos balneários. Após efetuada a receção a todas as escolas, tivemos a cargo a distribuição de t-shirts e compais pelos participantes.

A arbitragem teve a cargo dos jogadores de basquetebol do Vitória de Guimarães, que tiveram ainda a oportunidade de durante os intervalos, realizarem jogadas e combinações ensaiadas, animando e levando o público ao êxtase, permitindo assim aos alunos uma proximidade aos seus ídolos.

XicoOlimpíadas – Atletismo

O XicoOlimpíadas é uma atividade de atletismo realizada todos os anos pelo departamento de Educação Física na Pista de Atletismo Gémeos Castro. Este ano realizou-se no dia 16 de Janeiro e participaram cerca de 273 alunos e 100 espetadores. As modalidades que a compõem são: corta-mato, velocidade (60 metros), lançamento do peso e salto em comprimento.

A principal função do núcleo de estágio na etapa da conceção do evento, foi a de registar as inscrições dos alunos na modalidade de lançamento do peso, depois já na parte de realização do evento, a nossa função foi a de aferir a medição dos lançamentos e registar as respetivas classificações. Ainda tivemos de assegurar a distribuição dos lanches pelos participantes e a entrega das medalhas aos vencedores.

Como conclusão, esta atividade tinha todas as condições para ser um enorme sucesso, pois estavam inscritos 480 alunos mas apenas compareceram cerca de 273, devido às condições climatéricas verificadas, com muita chuva e vento forte, que condicionou a realização das provas, tendo-se mesmo cancelado a prova de salto em comprimento, pois não existiam condições de segurança para o fazer.

4.2.2. Outras Atividades

O núcleo de estágio além das atividades transcritas anteriormente, teve ainda oportunidade de realizar outras atividades, das quais destaco o Roteiro Desportivo Xico 2013. Esta é uma atividade que envolveu quase a totalidade da comunidade escolar e visava marcar o fim das comemorações da “Semana Aberta” na escola. Este roteiro iniciou-se na escola e percorreu os pontos mais emblemáticos da cidade onde em cada um dos pontos estavam grupos de alunos a demonstrarem diversificadas modalidades desportivas, em que o objetivo dos alunos de cada turma acompanhadas por um professor, era responder às perguntas sobre as modalidades desportivas existentes em cada um desses pontos.

Outra atividade realizada pelo núcleo de estágio, foi a participação nas meias finais do “Compal Air” realizado numa escola de Viana do Castelo. A nossa participação teve apenas como objetivo, acompanhar os respetivos jogos dos escalões de juvenis e juniores, masculinos e femininos. Foi importante para os alunos sentirem que tinham vários professores a acompanhá-los, o que se refletiu de alguma forma nos

resultados alcançados, já que obtivemos dois primeiros lugares, um terceiro lugar e um quarto lugar.

Direção de Turma

Um dos objetivos do nosso orientador de estágio, foi proporcionar-nos vivenciar, todas as situações de funcionamento da escola, nos quais o papel do diretor(a) de turma é fundamental, na relação com a comunidade e na identificação de problemas reinantes no seio da turma onde exerce essas funções. Dessa forma, ao longo do ano letivo acompanhei o papel da diretora de turma onde realizei a prática de ensino, tendo ficado elucidado sobre essas funções. Tive oportunidade de trabalhar no software do diretor de turma e percebido as suas funções mais importantes, nomeadamente a marcação de faltas, introdução das notas no final do período e envio para a secretaria. Tive ainda oportunidade de acompanhar a diretora de turma nas reuniões com os pais dos alunos, em que verifiquei a necessidade que tinha em saber comunicar no momento certo, e de estar atualizada sobre o estado dos alunos em todas as disciplinas. É uma função que requer grande capacidade de organização e de gestão pois é difícil tomar decisões que vão ao encontro e ao agrado de todos. Por fim tem que ser um professor com um grande poder de comunicação, capaz de saber intervir no timing certo e de forma contextualizada e assertiva.

4.3. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional

Título: “Atitudes dos alunos da região urbana e periférica do concelho de Guimarães face à disciplina de Educação Física”.

4.3.1. Introdução

O presente projeto de investigação foi realizado de acordo com a proposta sugerida para a área de investigação e desenvolvimento profissional, do estágio profissional, inserido no 2º ano do curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto de Educação da Universidade do Minho, ano letivo de 2012/2013, realizado numa escola secundária de Guimarães.

Sendo o grande objetivo deste estudo, entender as atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física (EF), pois é de grande importância perceber-se a

motivação e a importância que os alunos atribuem à disciplina, de modo a se poder intervir antecipadamente. É igualmente importante perceber se o meio onde os alunos se desenvolvem, lhes fornece uma visão diferenciada da disciplina de EF. Ou seja, este estudo procura demonstrar se os alunos residentes nas freguesias centrais da cidade de Guimarães têm uma atitude diferente perante a disciplina de EF, comparativamente aos seus colegas, residentes nas freguesias periféricas da cidade. Pois os diferentes meios onde as crianças crescem e desenvolvem influenciam os seus hábitos e as suas rotinas (Pereira & Carvalho, 2011).

Dessa forma e de modo a termos respostas de alunos, onde a nota da disciplina de EF não conta para a média final do ensino secundário (10º ano de escolaridade), e alunos onde a nota conta para a média final (12º ano de escolaridade), a recolha dos dados foi realizada através de um questionário, aplicado a 3 turmas do 10º ano e 3 turmas do 12º ano.

Ao nível da turma na qual estou a realizar o estágio profissional, o objetivo do presente estudo visa perceber se as atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física, residentes nas freguesias centrais da cidade de Guimarães, são diferentes, comparativamente aos seus pares, residentes nas freguesias periféricas da mesma. Dessa forma perceber-se-á se a prática de ensino, decorrente da formação académica foi percebida de uma forma positiva ou negativa pelos alunos, pois se a forma como lecionamos conseguirem induzir uma maior motivação e gosto pela disciplina de EF, possivelmente teremos futuros cidadãos mais predispostos a adotarem um estilo de vida saudável, mantendo dessa forma a continuidade da prática de atividade física regular contribuindo assim para benefícios ao nível da saúde e da qualidade de vida (Fernandes & Pereira, 2006).

4.3.2. Revisão da Literatura

Muitas foram as investigações realizadas sobre o ensino ao longo dos últimos anos, inicialmente sobre a relação existente entre as características próprias do professor e o sucesso de ensino. Numa fase seguinte a investigação procurou centrar-se em métodos e ideais eficazes de ensino, ou seja processos que proporcionassem maior sucesso de aprendizagem aos alunos, não sendo porém apresentados, nos inúmeros estudos efetuados sobre as duas temáticas, conclusões consistentes (Pereira, 2012).

No que concerne às investigações sobre o ensino da Educação Física, inicialmente centraram-se na descoberta do método de ensino ideal, mas como os resultados alcançados não eram consistentes depressa se avançou para outros modelos, nomeadamente para o paradigma processo-produto, que permitiu avanços importantes no ensino da Educação Física designadamente na identificação de quatro fatores que parecem desempenhar um papel importante no ensino dos alunos: o tempo potencial de aprendizagem; o feedback pedagógico; um clima positivo na relação pedagógica; uma organização adequada da aula (Siedentop, 1998 citado por Pereira, 2012).

Posteriormente e já na atualidade a grande maioria das investigações efetuadas prenderam-se com o paradigma dos processos de pensamento dos alunos, sendo os aspetos cognitivos, afetivos e motivacionais as variáveis que têm sido alvo prioritário desses estudos (Pereira, 2012).

As atitudes dos estudantes têm sido também uma das variáveis analisadas pelos investigadores dos processos de pensamento dos alunos (Lee, 1997; Wittrock, 1986 citados por Pereira, 2012). A importância que esta variável tem para os investigadores prende-se com o facto de as atitudes serem fatores que antecedem as aprendizagens, cumprindo ao professor desenvolver nos alunos atitudes adequadas face à escola e face às matérias disciplinares (Pereira, 2012).

Sendo a escola o local onde decorre o processo de ensino e aprendizagem, tendo em vista a preparação dos alunos para a sua integração numa sociedade cada vez mais competitiva, torna-se importante, “educar os alunos para uma atitude ativa na vida” pois este é “um princípio pedagógico fundamental que todo o educador deve tomar em consideração no seu trabalho diário.” (Bento, 2003, p.134)

É ainda um dos pressupostos do professor “que os seus alunos, se transformem em homens inteligentes, ativos, conscientes e criativos e que adquiram, na escola, aquela atitude de base necessária para dominar as grandes tarefas da vida futura.” (Bento, 2003, p.134 e 135)

Sendo as atitudes positivas dos alunos nas aulas de Educação Física, revelador do seu empenhamento mais ativo nas mesmas, como demonstra (Gonçalves, 1998 citado por Pereira, 2012) no seu estudo sobre “A influência da atitude dos alunos face à Educação Física na participação das aulas”, parece dessa forma interessante perceber também, qual a influência do meio envolvente na forma como as crianças veem a Educação Física já que a residência em meios menos urbanizados é usualmente

associada a estilos de vida mais vigorosos, resultando em melhores desempenhos motores e níveis superiores de aptidão física (Rodrigues, Bezerra & Saraiva, 2005).

Pelo contrário a crescente urbanização que temos vindo a assistir nos últimos tempos, tem promovido uma maior sedentarização dos estilos de vida dos jovens o que parece promover o aparecimento de problemas associados à saúde e bem-estar nomeadamente o aumento da obesidade (Hedley, 2004 citado por Rodrigues, Bezerra & Saraiva, 2005) e a diminuição dos níveis de aptidão física (Corbin C. & Pangrazi R., 1992; Kuntzleman C. & Reiff, G., 1992 citados por Rodrigues, Bezerra & Saraiva, 2005).

4.3.3. Objetivos

Geral: Comparar as atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física em função da freguesia de residência.

Específicos: Comparar as atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física dos estudantes residentes nas freguesias centrais em função do género;

Comparar as atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física dos estudantes residentes nas freguesias periféricas em função do género;

Comparação das atitudes dos alunos do género masculino residentes nas freguesias centrais com os alunos do mesmo sexo residentes nas freguesias periféricas;

Comparação das atitudes dos alunos do género feminino residentes nas freguesias centrais com os alunos do mesmo sexo das freguesias periféricas;

Comparação das atitudes face à Educação Física dos alunos desportistas residentes nas freguesias centrais com os alunos desportistas residentes nas freguesias periféricas.

4.3.4. Metodologia

Amostra

A amostra é formada por 135 adolescentes, de idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos, alunos do 10º e 12º ano de escolaridade, residentes em freguesias do concelho de Guimarães. Do total da amostra, 68 são provenientes de freguesias centrais (10º ano: $n=32$; 12º ano: $n=36$) e 67 são provenientes de freguesias periféricas (10º ano: $n=34$; 12º ano: $n=33$). Da amostra de sujeitos das freguesias centrais, 28 são do género masculino e 40 feminino; das freguesias periféricas, 29 são do género masculino e 38 feminino.

Procedimento

Para compreender as atitudes dos alunos na disciplina de Educação Física, foi utilizado um Questionário de Atitudes dos Alunos face à Educação Física (QAAEF) (anexo7), já construído e validado anteriormente (Pereira, 2008).

O QAAEF é formado por 10 itens, e comporta duas dimensões: 1 – O gosto dos alunos pela Educação Física e suas matérias e a satisfação/prazer nas aulas dessa disciplina (7 itens); 2 – A importância da Educação Física (3 itens). A escala de respostas é do tipo Likert de 5 pontos (de 1 = discordo totalmente a 5 = concordo totalmente) (Pereira, 2012).

O questionário foi aplicado de forma bastante célere, uma vez que os alunos não demonstraram nenhuma dificuldade no seu preenchimento.

Antes da sua aplicação, que ocorreu no 3º período, nas aulas de EF, foi solicitada autorização à escola bem como aos encarregados de educação e aos próprios alunos, procedendo-se à explicação do objetivo do estudo. Os questionários foram anónimos e a utilização da informação constante nos mesmos servirá apenas os investigadores.

Em relação à variável “Freguesia de Residência”, oferecia 3 hipóteses de resposta, no entanto essa variável foi requalificada em apenas dois tipos de respostas, Freguesias Centrais e Freguesias Periféricas.

Consideramos como Freguesias Centrais, os alunos residentes nas freguesias mais urbanas da cidade e freguesias limítrofes, pois é onde existe maior peso em termos demográficos e também onde se localizam todo o tipo de categorias de equipamentos (administração, saúde, ensino, desporto, etc.), como são o caso das freguesias de São Paio, Oliveira do Castelo, São Sebastião, Fermentões, Azurém, Urgeztes, Creixomil, Polvoreira, Mascotelos, Cadoso São Martinho, Cadoso São Tiago e Selho São Cristóvão (CMG, 2006, p.21).

Consideramos como Freguesias Periféricas, os estudantes residentes nas freguesias localizadas nas franjas do Concelho (mais a Norte, Nordeste e Sudeste), que coincidem com as freguesias que têm menos população, mais rurais e com um menor número de equipamentos (CMG, 2006, p.21).

Procedimentos Estatísticos

As informações recolhidas foram tratadas no programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS®) versão 20.0 para o Windows®, após a criação de uma base de dados.

O nível de significância estatístico adotado foi de 5% ($p \leq 0,05$).

A análise exploratória de dados incidu sobre as frequências absoluta (n) e relativa (%) para as variáveis qualitativas, e sobre a média (M), o desvio-padrão (DP) e os valores mínimo ($Mín$) e máximo ($Máx$) para as variáveis quantitativas. A dispersão, foi, ainda, apreciada pelo coeficiente de variação (CV)¹.

A comparação entre grupos foi realizada pelo teste t de medidas independentes (para variáveis com distribuição normal) ou pelo teste U Mann-Whitney (para variáveis com distribuição não-normal).

A verificação da existência de relações de dependência entre duas variáveis qualitativas (género *versus* opção de resposta em cada item dos dados sociodemográficos), foi efetuada pelo teste de independência do qui-quadrado de Pearson (χ^2), por intermédio do procedimento de tabulação cruzada (*crosstabs*).

A consistência interna do questionário “Atitudes dos Alunos face à Educação Física” foi avaliada pelo α -Cronbach².

4.3.5. Resultados

Consistência Interna (α Cronbach)

Pela Tabela 1, por ação do teste α -Cronbach, observa-se que com exceção dos itens relativos à “Importância da EF”, cujos coeficientes são classificados de “inaceitável” e “fraca” consistência, nas restantes variáveis a consistência interna é considerada “boa”.

Tabela 1 - Alfa de Cronbach (α) na avaliação da consistência interna.

	α -Cronbach		
	Freg. Centrais	Freg. Periféricas	TOTAL
+ Atitudes dos alunos face à EF ($k=10$)	0,84 ^[4]	0,88 ^[4]	0,86 ^[4]
- Gosto pela EF e suas matérias ($k=7$)	0,80 ^[4]	0,83 ^[4]	0,84 ^[4]
- Importância da EF ($k=3$)	0,52 ^[1]	0,61 ^[2]	0,58 ^[1]

¹ $CV=(DP/M)*100$ (Pestana & Gageiro, 2005)

$CV \leq 15 \Rightarrow$ fraca dispersão

$15 < CV \leq 30 \Rightarrow$ dispersão média

$CV \leq 15\%$: fraca dispersão; $15 < CV < 30$: dispersão moderada; $CV > 30$: elevada dispersão

² **Tabela de classificação do α -Cronbach (Pestana & Gageiro, 2005):**

Muito Boa	$\alpha \geq 0,90$
Boa	$0,80 \leq \alpha < 0,90$
Razoável	$0,70 \leq \alpha < 0,80$
Fraca	$0,60 \leq \alpha < 0,70$
Inaceitável	$\alpha < 0,60$

- [¹] α -Cronbach com consistência interna *inaceitável* ($\alpha < 0,60$)
 [²] α -Cronbach com consistência interna *fraca* ($0,60 \leq \alpha < 0,70$)
 [³] α -Cronbach com consistência interna *razoável* ($0,70 \leq \alpha < 0,80$)
 [⁴] α -Cronbach com consistência interna *boa* ($0,80 \leq \alpha < 0,90$)
 [⁵] α -Cronbach com consistência interna *muito boa* ($0,90 \leq \alpha \leq 1,0$)

Dados Demográficos

Pela Tabela 2, observa-se que em relação ao género, a maior parte dos sujeitos, nos dois grupos, pertence ao sexo feminino (Freg. Centrais: $n=40$; 58,8%; Freg. Periféricas: $n=38$; 56,7%). Entre elementos do mesmo género verifica-se um equilíbrio nos dois grupos.

Nas Freguesias Centrais há uma participação ligeiramente superior por parte dos alunos do 12º ano ($n=36$; 52,9%), ao passo que nas Freguesias Periféricas a participação foi similar.

Ao nível da prática desportiva federada, regista-se uma maior participação dos sujeitos das Freguesias Centrais ($n=18$; 26,5%) comparativamente aos sujeitos das Freguesias Periféricas ($n=9$; 13,4%). Em ambos os grupos, predomina a prática de Futebol. Em termos globais, o envolvimento na prática desportiva federada está em sintonia com dados de outras pesquisas (Silva et al., 2009).

Pelo teste do qui-quadrado de Pearson, verifica-se que os grupos em todas as variáveis sociodemográficas são independentes ($p > 0,05$). Assim, não existem evidências estatisticamente significativas para afirmar que os dois grupos (Freguesias Centrais e Freguesias Periféricas) são dependentes.

Tabela 2 - Dados demográficos da amostra.

	Freg. Centrais		Freg. Periféricas		TOTAL		Qui-Quadrado	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	χ^2	<i>p</i>
Género								
Masculino	28	41,2	29	43,3	57	42,2	0,061	0,804
Feminino	40	58,8	38	56,7	78	57,8		
Ano escolaridade								
10º ano	32	47,1	34	50,7	66	48,9	0,184	0,668
12º ano	36	52,9	33	49,3	69	51,1		
Prática Desportiva Federada								
Sim	18	26,5	9	13,4	27	20,0	4,641	0,066
Não	50	73,5	58	86,6	107	79,3		
Se SIM, qual a modalidade								
Futebol	4	5,9	4	6,0	8	29,6	4,178	0,472
Voleibol	3	4,4	---	---	3	11,1		
Basquetebol	3	4,4	---	---	3	11,1		
Andebol	2	2,9	1	1,5	3	11,1		

Outra	5	7,4	2	3,0	7	25,9
Não respondeu	1	1,5	2	3,0	3	11,1

A idade média dos sujeitos da amostra é idêntica nos dois grupos – Freguesias Centrais e Freguesias Periféricas – o que é revelador da homogeneidade. A dispersão, avaliada pelo coeficiente de variação, mostra valores de “baixa dispersão” ($CV < 15\%$), indiciador da homogeneidade etária entre os sujeitos de cada grupo.

Tabela 3 - Média, desvio-padrão, coeficiente de variação, valores mínimo e máximo.

	Idade				
	M	DP	CV (%)	Mín	Máx
Freguesias Centrais	16,5	1,13	6,8	15	18
Freguesias Periféricas	16,5	1,04	6,3	15	19
TOTAL	16,5	1,08	6,5	15	19

$$CV(\%) = (DP/M) * 100$$

$CV \leq 15\%$: fraca dispersão; $15 < CV < 30$: dispersão moderada; $CV > 30$: elevada dispersão

Pontuação Total

Pode-se aferir através do cálculo das médias, que existem elementos da nossa amostra, que se encontram abaixo ou acima dos 36 pontos. Deste modo essa será a barreira que iremos definir para classificar, uma atitude menos favorável face à disciplina de Educação Física de uma atitude mais favorável face à disciplina (Pereira, 2008).

Pela Tabela 4, observa-se então que 12 sujeitos (17,6%) das freguesias centrais revelam uma atitude menos favorável (≤ 35 pontos) face à Educação Física, sendo que a maioria ($n=56$; 82,4%) revela uma atitude mais favorável em relação à disciplina (> 35 pontos), e 18 sujeitos (26,9%) das freguesias periféricas revelam uma atitude menos favorável face à Educação Física, enquanto que os restantes ($n=49$; 73,1%) mostram uma atitude mais favorável. Assim, em termos globais podemos afirmar que a maior parte dos alunos ($n=105$; 77,8%) evidenciam uma atitude positiva face à disciplina de Educação Física.

Todavia, apesar da frequência mais reduzida de sujeitos com atitude menos positiva ($n=30$; 22,2%), esta não deve ser negligenciada, dadas as múltiplas e conhecidas vantagens de manter uma atitude positiva face à EF e ao desporto, cujos reflexos na saúde são por demais evidentes (Silva, 2004, 2006).

Tabela 4 - Pontuação total: frequência absoluta do grupo.

Pontuação	Freg. Centrais	Freg. Periféricas	TOTAL
23	---	1	1
24	1	---	1
27	1	1	2
28	1	1	2
29	---	2	2
30	---	2	2
31	1	2	3
32	---	4	4
33	1	3	4
34	5	---	5
35	2	2	4
36	5	1	6
37	3	2	5
38	3	8	11
39	7	3	10
40	4	5	9
41	---	5	5
42	3	4	7
43	3	3	6
44	8	2	10
45	4	4	8
46	2	2	4
47	1	1	2
48	2	2	4
49	6	6	12
50	5	1	6

Comparação das Atitudes dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física em Função da Freguesia de Residência

Pela Tabela 5, observa-se a média, o desvio-padrão e a análise comparativa entre sujeitos provenientes das Freguesias Centrais e Periféricas. Pelo teste *t* de medidas independentes, verifica-se a inexistência de evidências estatisticamente significativas entre os dois grupos ($p > 0,05$), ainda que na variável “Importância da EF”, as diferenças possam ser consideradas marginalmente significativas ($t_{133}=1,822$; $p=0,071$), dado serem inferiores a 10%. Contudo, pelos dados apresentados, podemos afirmar que existe uma grande homogeneidade no comportamento dos dois grupos face às atitudes relativamente à EF. Ou seja, em termos gerais (considerando dentro de cada grupo os rapazes e as raparigas, simultaneamente), a proveniência geográfica não é discriminador das atitudes face à disciplina de EF.

Considerando a pontuação total, em termos médios, ambos os grupos apresentam uma atitude positiva face à EF (41,0 vs 39,3).

Tabela 5 - Média (M), desvio-padrão (DP) e teste t de medidas independentes na comparação “Freguesias Centrais” versus “Freguesias Periféricas”.

	Freguesias Centrais		Freguesias Periféricas		Comparação	
	M	DP	M	DP	t	p
Gosto pela EF	28,8	4,57	27,9	4,41	1,221	0,224
Importância da EF	12,2	2,13	11,5	2,41	1,822	0,071
TOTAL	41,0	6,10	39,3	6,41	1,539	0,126

Comparação das Atitudes dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física dos Estudantes Residentes nas Freguesias Centrais em Função do Género

Pela Tabela 6, observa-se a média, o desvio-padrão, o *mean rank* (posição média) e a análise comparativa entre Rapazes vs Raparigas provenientes das Freguesias Centrais. Pelo teste *U* Mann-Whitney, nas variáveis “Gosto pela EF” e “Importância da EF”, devido à proximidade dos *mean ranks*, verifica-se a inexistência de evidências estatisticamente significativas de diferença entre os dois grupos ($p > 0,05$). Situação idêntica de não existência de diferenças significativas ocorre na variável “Total”, desta vez pelo teste *t* de medidas independentes ($p = 0,437$). Assim, podemos afirmar que existe uma grande homogeneidade no comportamento dos sujeitos dos dois géneros das freguesias centrais face às atitudes relativamente à EF.

Considerando a pontuação total, em termos médios, ambos os grupos apresentam uma atitude positiva face à EF (41,7 vs 40,5).

Tabela 6 - Média (M), desvio-padrão (DP), mean rank e teste t de medidas independentes ou teste U Mann-Whitney na comparação “Freguesias Centrais Rapazes” versus “Freguesias Centrais Raparigas”.

	Freguesias Centrais Rapazes (n=28)			Freguesias Centrais Raparigas (n=40)			Comparação	
	M	DP	Mean Rank	M	DP	Mean Rank	t ou Z	p
	Gosto pela EF (●●)	29,1	4,69	36,20	28,6	4,53	33,31	-0,595
Importância da EF (●●)	12,6	1,97	38,11	11,9	2,22	31,98	-1,278	0,201
TOTAL (●)	41,7	6,06	---	40,5	6,16	---	0,782	0,437

(●) distribuição normal ($p > 0,05$): aplicação do teste *t* de medidas independentes (*t*)

(●●) distribuição não-normal ($p < 0,05$): aplicação do teste *U* Mann-Whitney (*Z*)

Comparação das Atitudes dos Alunos Face à Disciplina de Educação Física dos Estudantes Residentes nas Freguesias Periféricas em Função do Género

Pela Tabela 7, observa-se a média, o desvio-padrão e a análise comparativa entre Rapazes vs Raparigas provenientes das Freguesias Periféricas. Pelo teste *t* de medidas independentes, nas três variáveis, verifica-se a existência de evidências estatisticamente significativas de diferença entre os dois grupos ($p < 0,05$). Em todos os casos, as

diferenças foram motivadas pelo valor médio mais elevado do grupo de Rapazes, o que é revelador de um comportamento mais positivo face à EF.

Considerando a pontuação total, em termos médios, ambos os grupos apresentam uma atitude positiva face à EF, sendo contudo significativamente superior na amostra de rapazes (41,8 vs 37,5) ($t_{65}=2,899$; $p=0,005$).

Tabela 7 - Média (M), desvio-padrão (DP) e teste t de medidas independentes na comparação “Freguesias Periféricas Rapazes” versus “Freguesias Periféricas Raparigas”.

	Freguesias Periféricas Rapazes (n=29)		Freguesias Periféricas Raparigas (n=38)		Comparação	
	M	DP	M	DP	t	p
Gosto pela EF	29,7	3,85	26,5	4,36	3,085	0,003*
Importância da EF	12,1	2,40	11,0	2,32	2,048	0,045*
TOTAL	41,8	5,79	37,5	6,29	2,899	0,005*

* diferenças estatisticamente significativas ($p<0,05$).

Comparação das Atitudes dos Alunos do Género Masculino Residentes nas Freguesias Centrais vs Freguesias Periféricas

Pela Tabela 8, observa-se a média, o desvio-padrão, o *mean rank* (posição média) e a análise comparativa entre Rapazes das Freguesias Centrais vs Rapazes das Freguesias Periféricas. Pelo teste U Mann-Whitney, na variável “Gosto pela EF”, devido à proximidade dos *mean ranks* (28,36 vs 29,62), verifica-se a inexistência de evidências estatisticamente significativas de diferença entre os dois grupos ($Z=-0,289$; $p=0,772$). Situação idêntica de não existência de diferenças significativas ocorre nas variáveis “Importância da EF” ($t_{55}=0,774$; $p=0,460$) e “Total” ($t_{55}=-0,073$; $p=0,942$), desta vez pelo teste t de medidas independentes. Assim, podemos afirmar que existe uma grande homogeneidade no comportamento dos dois grupos de Rapazes face às atitudes relativamente à EF, i.e., em rapazes, não é a proveniência geográfica que estabelece diferenças face à EF.

Considerando a pontuação total, em termos médios, ambos os grupos de rapazes apresentam uma atitude positiva face à EF, e bastante similar entre eles (41,7 vs 41,8).

Tabela 8 - Média (M), desvio-padrão (DP), mean rank e teste t de medidas independentes ou teste U Mann-Whitney na comparação “Freguesias Centrais Rapazes” versus “Freguesias Periféricas Rapazes”.

	Freguesias Centrais Rapazes (n=28)			Freguesias Periféricas Rapazes (n=29)			Comparação	
	M	DP	Mean Rank	M	DP	Mean Rank	t ou Z	p
Gosto pela EF (●●)	29,1	4,69	28,36	29,7	3,85	29,62	-0,289	0,772
Importância da EF (●)	12,6	1,97	---	12,1	2,40	---	0,744	0,460
TOTAL (●)	41,7	6,06	---	41,8	5,79	---	-0,073	0,942

(●) distribuição normal ($p > 0,05$): aplicação do teste t de medidas independentes (t)

(●●) distribuição não-normal ($p < 0,05$): aplicação do teste U Mann-Whitney (Z)

Comparação das Atitudes dos Alunos do Género Feminino Residentes nas Freguesias Centrais com os Alunos do Mesmo Sexo das Freguesias Periféricas

Pela Tabela 9, observa-se a média, o desvio-padrão, o *mean rank* (posição média) e a análise comparativa entre Raparigas das Freguesias Centrais vs Raparigas das Freguesias Periféricas. Pelo teste U Mann-Whitney, na variável “Importância da EF”, não existem evidências estatisticamente significativas entre os dois grupos ($Z = -1,883$; $p = 0,060$), embora se possa considerar marginalmente significativo, pelo facto de ser inferior a 10% (nesta caso, devido ao *mean rank* mais elevado das Raparigas das Freguesias Centrais). Pelo teste t de medidas independentes, quer na variável “Gosto pela EF” ($t_{76} = 2,085$; $p = 0,040$) quer na variável “Importância da EF” ($t_{76} = 2,166$; $p = 0,033$) verificam-se diferenças significativas, em ambos os casos devido ao valor médio mais elevado da amostra de raparigas provenientes das freguesias centrais, indiciador de uma atitude mais favorável face à disciplina de EF.

Considerando a pontuação total, em termos médios, as raparigas das freguesias centrais apresentam uma atitude mais positiva face à EF, o que apenas acontece no limiar inferior com as raparigas vindas das freguesias periféricas (40,5 vs 37,5, respetivamente).

Tabela 9 - Média (M), desvio-padrão (DP), mean rank e teste t de medidas independentes ou teste U Mann-Whitney na comparação “Freguesias Centrais Raparigas” versus “Freguesias Periféricas Raparigas”.

	Freguesias Centrais Raparigas ($n=40$)			Freguesias Periféricas Raparigas ($n=38$)			Comparação	
	M	DP	Mean Rank	M	DP	Mean Rank	t ou Z	p
Gosto pela EF (●)	28,6	4,53	---	26,5	4,36	---	2,085	0,040*
Importância da EF (●●)	11,9	2,22	44,15	11,0	2,32	34,61	-1,883	0,060
TOTAL (●)	40,5	6,16	---	37,5	6,29	---	2,166	0,033*

* diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$).

(●) distribuição normal ($p > 0,05$): aplicação do teste t de medidas independentes (t)

(●●) distribuição não-normal ($p < 0,05$): aplicação do teste U Mann-Whitney (Z)

Comparação das Atitudes Face à E.F. dos Alunos Desportistas Residentes nas Freguesias Centrais com os Alunos Desportistas Residentes nas Freguesias Periféricas

Pela Tabela 10, por intermédio do teste *U* Mann-Whitney, verifica-se a inexistência de evidências significativas de diferença entre os grupos de desportistas, provenientes de freguesias centrais e periféricas, o que revela a idêntica atitude face à EF, independentemente do contexto geográfico de proveniência/residência.

Os valores médios totais indiciam um comportamento idêntico e positivo dos dois grupos face à EF.

Tabela 10 - Média (M), desvio-padrão (DP), mean rank e teste U Mann-Whitney na comparação de desportistas das “Freguesias Centrais” versus “Freguesias Periféricas”.

	Freguesias Centrais (n=18)			Freguesias Periféricas (n=9)			Comparação	
	M	DP	Mean Rank	M	DP	Mean Rank	Z	p
Gosto pela EF	31,4	4,46	14,89	30,0	4,69	14,22	-0,836	0,403
Importância da EF	13,1	1,89	15,72	11,8	1,56	10,56	-1,631	0,103
TOTAL	44,5	5,97	15,36	41,8	5,29	11,28	-1,266	0,205

4.3.6. Discussão dos Resultados

Como se pode verificar pelos resultados alcançados no nosso estudo, há uma grande percentagem de alunos, precisamente 77,8% que evidenciam atitudes favoráveis face à disciplina de Educação Física. Estes resultados vão ao encontro dos resultados alcançados por Pereira (2008), em que no seu estudo com 198 alunos do 9ºano, 69,7% da população estudada evidenciou atitudes semelhantes face à disciplina.

Na comparação entre os alunos residentes nas Freguesias Centrais e os alunos residentes nas Freguesias Periféricas, constata-se que ambos os grupos apresentam uma atitude positiva em relação à disciplina, no caso dos alunos das Freguesias Centrais, 80,2% demonstram uma atitude positiva face à disciplina e os alunos das Freguesias Periféricas 76,7%. No entanto existem diferenças marginalmente significativas, dado serem inferiores a 10%, em relação à importância atribuída à disciplina, pois os alunos residentes nas Freguesias Centrais atribuem-lhe uma maior importância. Apesar de não existirem dados comparativos na literatura sobre esta temática, o estudo desenvolvido por Cunha & Lopes (2007), sobre as representações e atitudes dos alunos na Educação

Física no Ensino Secundário, concluíram que a maioria dos alunos (56,7%), consideram a disciplina importante/muito importante na sua formação académica.

Em relação às diferenças de género, nas atitudes dos alunos face à Educação Física, dos alunos residentes nas Freguesias Urbanas da cidade de Guimarães, conclui-se que os alunos do sexo masculino, têm atitudes mais positivas em relação à Educação Física do que os seus pares do género feminino, apesar dessas diferenças não serem estatisticamente significativas. No entanto quando se comparam essas diferenças nos alunos residentes nas Freguesias Periféricas, aí as diferenças nas atitudes face à disciplina de Educação Física, apresentam valores estatisticamente significativos, com os alunos do género masculino a apresentarem atitudes mais positivas face à disciplina.

Como se refere acima, apesar de não existirem estudos comparativos nesta área, pode-se mencionar o estudo de Ferraz & Pereira (2009) em que concluem que os alunos do género masculino (82,2%) têm uma maior percentagem de prática de atividade física, nas horas de lazer do que os alunos do género feminino (69,5%), o que se pode inferir que estes demonstram uma maior predisposição para a prática de Educação Física e mesmo para a própria disciplina.

No que concerne às diferenças de atitudes em relação à Educação Física entre alunos do género masculino residentes nas Freguesias Urbanas com os alunos do mesmo género residentes nas Freguesias Periféricas, os dois grupos apresentarem atitudes positivas e muito semelhantes, o que demonstra que nos alunos do género masculino, a proveniência geográfica não é relevante para as atitudes face à disciplina.

Já no que concerne à comparação dos dois grupos de alunos do género feminino, aí os alunos do género feminino residentes nas Freguesias Centrais evidenciam atitudes superiores em relação aos alunos do mesmo género residentes nas Freguesias Periféricas, sendo que essas diferenças, são estatisticamente significativas.

No que diz respeito aos alunos desportistas, aí os desportistas residentes nas Freguesias Urbanas demonstram atitudes superiores face à disciplina quando comparados com os alunos desportistas residentes nas Freguesias Periféricas, no entanto em ambos os casos com percentagens muito elevadas e sem diferenças estatisticamente significativas. O nível de alunos praticantes de prática desportiva federada fora da escola, revelou-se bastante reduzido (20%), valores bastante inferiores dos mencionados pelo estudo desenvolvido por Fernandes e Pereira (2006) em que os valores percentuais de prática desportiva dos alunos para além das aulas de Educação Física foi de 56%.

4.3.7. Conclusões do Estudo

Perante os dados já apresentados e discutidos anteriormente, pode-se concluir que os alunos de uma forma geral, tanto os residentes nas Freguesias Urbanas como os Residentes nas Freguesias Periféricas têm uma atitude favorável face à disciplina de Educação Física.

Os alunos das Freguesias Urbanas atribuem maior importância à disciplina de Educação Física do que os alunos das Freguesias Periféricas.

A variável género tem influência nas atitudes dos alunos face à Educação Física, pois os alunos do género masculino têm atitudes mais positivas do que os alunos do género feminino, tanto no grupo dos alunos residentes nas Freguesias Centrais como nas Periféricas. No entanto apenas no grupo das Freguesias Periféricas essas evidências são estatisticamente significativas.

Para ambos os grupos de alunos (Freguesias Centrais e Freguesias Periféricas) do género masculino, o que se conclui é que o facto de residirem em locais diferentes, as atitudes face à Educação Física não diverge, sendo para ambos os grupos positivas. Já em relação aos alunos do género feminino esse fator é influenciador das suas atitudes face à disciplina, ou seja, as alunas do género feminino residentes nas Freguesias Centrais, têm atitudes mais positivas do que as alunas residentes nas Freguesias Periféricas, sendo esse valor estatisticamente significativo.

Em relação à prática desportiva federada, esse estatuto não influencia estatisticamente as atitudes dos alunos dos dois grupos de residência (Freguesias Centrais e Freguesias Urbanas). No entanto os alunos desportistas das Freguesias Centrais têm atitudes mais positivas face à Educação Física do que os alunos residentes nas Freguesias Periféricas.

O interesse pedagógico deste estudo para a turma de intervenção, prende-se essencialmente, com uma orientação precisa, para a minha prática pedagógica. Ou seja através do processo de elaboração do presente estudo, sobre as atitudes dos alunos face à Educação Física, nomeadamente na revisão da literatura, percebe-se a importância que se tem de atribuir à preparação das nossas aulas, de forma a contribuirmos decisivamente para que os alunos tenham experiências positivas e de sucesso na disciplina de Educação Física. É de extrema importância fomentar-se um clima alegre, que proporcione divertimento aos alunos e que ao mesmo tempo contribua para uma melhoria da sua condição física e das suas habilidades motoras. O objetivo que todos

nós profissionais de Educação Física deveremos ter é empenhar em proporcionar aos nossos jovens estudantes, prazer e comprometimento para com a Educação Física, de forma a que quando estes concluíam a sua formação académica, continuem a ter prazer de praticar exercício físico regular de modo a usufruir dos benefícios de saúde daí advindos.

5. Considerações Finais

*“Lute com determinação, abrace a vida com paixão,
perca com classe e vença com ousadia, porque o mundo pertence
a quem se atreve e a vida é muito para ser insignificante.”*

Charles Chaplin

A experiência prática representou, uma real oportunidade de aprendizagem e compreensão dos problemas da vida escolar, e o ano em que tive a oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos académicos e desportivos adquiridos ao longo da minha formação. Foi um ano de imenso trabalho, de constante busca de conhecimento e de uma enorme reflexão, para que o processo de ensino e aprendizagem fosse ao encontro dos objetivos por mim delineados para cada momento.

A riqueza das mais variadas experiências vividas, faz com que hoje, seja um profissional mais preparado, mas mais mentalizado para as dificuldades e exigências que a profissão docente obriga, já que a atualização e reflexão terão que ser constantes, caso contrário estaremos constantemente fragilizados e sem condições de impormos a nossa liderança.

Apesar da nossa disciplina de Educação Física estar constantemente a ser desvalorizada, ela exige cada vez mais profissionalismo, pois a exigência cada vez é maior e nem mesmo os bons profissionais têm oportunidade de demonstrar o seu valor, já que as oportunidades de trabalho no nosso país, dentro da nossa área de formação, escasseiam.

Tenho agora a perfeita consciência que irei ter uma profissão difícil, de muita instabilidade e de muito trabalho, provido de várias tarefas, no entanto encontro-me bastante motivado para cumprir com todas as exigências que me irei defrontar, sempre com vontade de aprender mais e enriquecer a minha postura como profissional de Educação Física.

No entanto o culminar deste objetivo, faz com que tudo seja relegado para segundo plano, pois o mais importante neste momento é ter a consciência que realizei um dos maiores objetivos da minha vida, ser Professor de Educação Física.

*“Tudo o que um sonho precisa para ser realizado
é alguém que acredite que ele possa ser realizado.”*

(Roberto Shinyashiki)

6. Referências Bibliográficas

Azevedo, E. S., Pereira, B. O., Sá, C. A. (2011). *Perceções Docentes acerca da Formação Inicial na Atuação Pedagógica: Estudo de caso dos Professores de Educação Física*. Revista Iberoamericana de Educación. N.º 56 (2011), pp. 201-226 (ISSN: 1022-6508).

<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/15066/1/13SousaPereiraS%C3%A12011X%20Percep%C3%A7%C3%B5es%20Rieoei%20n%C2%BA%2056.pdf> –

Consultado em 27/06/2013.

Azevedo, E. S., Pereira, B. O., Sá, C. A. (2012). Perceções docentes na atuação pedagógica. In: B. Pereira, A. N. Silva & G. S. Carvalho (Coord.), *Atividade Física, Saúde e lazer. O valor Formativo do Jogo e da Brincadeira* (pp. 203-213). Braga: Centro de Investigação em Estudos da Criança – Instituto de Educação – Universidade do Minho. (ISBN: 978-972-8952-20-4).

Bento, J. O., (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 3ª edição. Livros Horizonte, Lda., Lisboa.

CMG (Camara Municipal de Guimarães, 2006). *Carta Educativa do Concelho de Guimarães, 2006*.

<http://www.cm-guimaraes.pt/files/1/documentos/CartaEducativadoConcelhodeGuimaraes.pdf> -
Consultado em 19/05/2013.

Craveiro, J. (s/d). *História da Escola Secundária Francisco de Holanda*.

<http://www.esb3-fholanda.edu.pt/aefh/Escola/historia.pdf> - Consultado em 20/11/2012.

Cunha, A._C. (2010). *Representação do “bom” professor: o “bom professor em geral e o “bom” professor de educação física em particular*. Educação em Revista, Marília, v. 11, n.2, p.41-52, Jul.-Dez. 2010.

<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/20758/1/Marilia%202010%20Representa%c3%a7%c3%a3o%20do%20bom%20professor.pdf> – Consultado em 20/05/2013.

Departamento do Ensino Secundário (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos. Ministério da Educação.

http://www.dgide.min-edu.pt/data/ensinosecundario/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf

– Consultado em 10/09/2012

Fernandes, S., Pereira, B. (2006). *A prática desportiva dos jovens e a sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis*. In Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho (Coordenadoras) (2006), Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilo de Vida Saudáveis, Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.

Ferraz, F. e Pereira, B. (2009). Práticas de lazer na ocupação dos tempos livre. Estudo com jovens, de ambos os sexos, em diferentes contextos sociais. In Luís Paulo Rodrigues, Linda Saraiva, João Barreiros e Olga Vasconcelos (editores). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança II*. Viana de Castelo, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, 257-267.

<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/9576/1/Praticas%20de%20lazer%20na%20ocupacao%20dos%20tempos%20livres.pdf> – Consultado em 15/06/2013.

Herdeiro, R., Silva, A. M. (2008). Práticas reflexivas: uma estratégia de desenvolvimento profissional dos docentes. In ANAIS (Atas) do IV Colóquio Luso-Brasileiro, VIII Colóquio sobre Questões Curriculares: Currículo, Teorias, Métodos. 2, 3 e 4 de Setembro de 2008. Brasil: Universidade de Santa Catarina – Florianópolis. Grupo de trabalho 11 – Currículo e Formação Docente. ISBN: 978-85-87103-39-0.

<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/9819/1/Pr%25C3%25A1ticas%2520reflexivas.pdf> - Consultado em 25/06/2013.

INE (Instituto Nacional de Estatística, 2011). *Censos 2011 – Resultados Preliminares*. Lisboa – Portugal.

http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_publicacao_det&menuBOUI=13707294&contexto=pu&PUBLICACOESpub_boui=122103956&PUBLICACOESmodo=2&selTab=tab1 – Consultado em 06/12/2012.

Libâneo, J. C. (2004). *Organização e Gestão da Escola – Teoria e Prática*. Goiânia: Alternativa.

Lopes, R., Camilo Cunha, A. (2007). *A Educação Física no Ensino Secundário: Estudo das Representações e Atitudes dos Alunos*.

<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/21287/1/Lopes%20R%20Cunha%20AC%20A%20Educa%20c3%a7%20a3o%20F%20c3%adsica%20III%20Seminarario.pdf> – Consultado em 12/06/2013.

Madanços, C. P. (2012). Relatório de Estágio. As Atitudes dos Alunos face à disciplina de Educação Física. Estudo sobre o género no 5º e 7º anos de escolaridade. Dissertação de Mestrado. Braga. Universidade do Minho.

Madanços, C., Dias, L., Barbosa, S., Pereira, B., Carvalho, G.S. (2011). Níveis de atividade física em crianças de 9 anos fora do contexto escolar: estudo em meio rural e meio urbano. In: B. Pereira & G.S. Carvalho (Coord.) (2011). *Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde: A atividade física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social*. CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho: pp.89-96. [ISBN: 978-989-8537-00-3].

http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/14380/1/SEFLS_MeiosRural%20Urbano_89-96.pdf – Consultado em 12/06/2013.

Martins, P. (2010). Jogos Reduzidos em Futebol. Comportamento Técnico-Tático e Variabilidade da Frequência Cardíaca em Jogos de Ataque e Defesa, com Igualdade e Defesa, com Igualdade e Superioridade Numérica, em Jogadores Sub-13. Dissertação de Mestrado. Vila Real. UTAD.

http://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/253/1/msc_pjcmartins.pdf - Consultado em 07/12/2012.

Pereira, P. (2008). *Os Processos de Pensamento dos Professores e Alunos em Educação Física*. Dissertação de Doutor em Ciências da Educação. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Pereira, P. (2012). *Processos Psicopedagógicos da Aprendizagem (Na Educação Física)*. Loures: Lusociência.

Pestana, M.H., Gageiro, J.N. (2005). *Análise de Dados para Ciências Sociais – a Complementaridade do SPSS*. 4ª ed. Edições Sílabo, Lisboa.

Projeto Educativo 2010-2013 da Escola Secundária Francisco de Holanda.

http://www.esb3-fholanda.edu.pt/aefh/Documentos/IDENT%20-%20Projecto_educativo_Jul2010.pdf – Consultado em 20/09/2012.

Rodrigues, L. P., Bezerra, P., Saraiva, L. (2005). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2005, vol. 5, nº 1 [77–84].

<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/rpcd/v5n1/v5n1a09.pdf> - Consultado em 20/11/2012.

Silva, D.J.L. (2004). *Os Benefícios da Prática Desportiva vs Morte Súbita em Desportistas*. Revista Schola, 12: 30-35.

Silva, D.J.L. (2006). *Benefícios e riscos da atividade física regular*. In "Atividade Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis (p. 117-130). Pereira, B. e Carvalho, G. (coordenação). IEC, Universidade do Minho.

Ugrinowitsch, H., Benda, R. N. (2011). Contribuições da aprendizagem motora: a prática na intervenção em educação física. *Rev. bra. educ. fís. esporte*, vol.25 no.spe, São Paulo, Dec. 2011. ISSN: 1807-5509.

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092011000500004&script=sci_arttext – Consultado em 04/07/2013.

Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. Human Kinetics Books, Champaign, IL.

Wang, G. Y., Pereira, B. O., Mota, J. (2005). In door physical education measured by heart rate monitor : a case study in Portugal. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, vol.45, n.2, p.168-177, 2005. ISSN: 0022-4707.

<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6096/1/sports%20medicine%20and%20physical%20fitness2005.pdf> – Consultado em 12/05/2013.

7. Anexos

Anexo 1 - Planeamento do 2º Período

PLANEAMENTO DO 2º PERÍODO							
Nº de Aula	Unidade Didática	Aulas de U.D.	Data	Conteúdos	Capacidades Físicas (Condicionais/ Coordenativas)	Cultura Desportiva	
1	Desporto Coletivo - Futsal	1/14	03/01	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ações Técnicas: Passe; Recepção; Condução; Finta; Remate. ➤ Ações Táticas: Princípios de Jogo Defensivo (Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio; Concentração). Princípios de Jogo Ofensivo (Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço). 	<ul style="list-style-type: none"> -Força; -Flexibilidade; -Resistência; -Velocidade; -Destreza; -Geral; -Reação complexa; -Diferenciação cinestésica; -Cadência; -Equilíbrio; -Orientação espacial. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer as referências históricas das diferentes atividades desportivas abordadas; - Conhecer as regras, as técnicas, a organização e formas de participação nas diferentes atividades físicas e desportivas abordadas; - Compreender a atividade física e desportiva como um aspeto importante da cultura desportiva e da saúde; - Saber aplicar os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física; - Compreender e aplicar o conceito de estilo de vida saudável ao longo da vida; - Identificar e aplicar as regras de higiene e segurança na prática de atividades físicas e desportivas. 	
2		2/14	08/01				
3		3/14	10/01				
4		4/14	15/01				
5		5/14	22/01				
6		6/14	24/01				
7		7/14	29/01				
8		8/14	31/01				
9		9/14	05/02				
10		10/14	07/02				
11		11/14	14/02				
12		12/14	19/02				
13		13/14	26/02				
14		14/14	28/02				
14	Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim	1/4	21/02	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Regras de Segurança e Conduta/Adaptação ao Aparelho; ➤ Técnica de Pré-Chamada e Chamada; ➤ Técnica de Salto: Salto de Extensão (Vela), Salto Engrupado, Salto de Carpa, Salto de Extensão (Vela) com Pirueta Vertical e Salto com Mortal à Frente Engrupado; ➤ Técnica de Recepção ao Solo. 			
15		2/4	05/03				
16		3/4	05/03				
17		4/4	12/03				
19	Teste Teórico/ Auto-Avaliação		14/03	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conteúdos lecionados ao longo do período; ➤ Reflexão individual dos alunos acerca da classificação final. 			

Anexo 2 - Reflexão de Aula

	Unidade Didática: Futebol	Conteúdos: Jogo reduzido 3x3 com todos os gestos técnico-táticos da modalidade.	Período: 2º	Data: 03/01/2013
	Nº da aula da U.D.: 1/14		Ano: 12º	Turma: CT2
	Função Didática: Avaliação Diagnóstica	Material: Coletes, cones, balizas, bolas, grelha de registo e livro de ponto.	Hora: 17:00	Duração: 90
	Local: Pavilhão da Escola Secundária Francisco de Holanda	Professor: Rui Novais.	Nº de alunos: 24	
Considerações Gerais	Os alunos chegaram à aula dentro do horário previsto. As alunas Inês Dias e Joana Miranda não realizaram a aula. O aluno Rui Rodrigues é portador de Atestado Médico de duração prolongada (final do ano).			
Comportamentos e Dificuldades	Os alunos tiveram um comportamento adequado para a aula de avaliação diagnóstico de futebol no entanto grande parte revelou grandes dificuldades para a modalidade, o que é compreensível já que culturalmente esta é uma modalidade mais praticada pelo sexo masculino.			
Estratégias	A estratégia utilizada para aferir o nível dos alunos foi a realização de jogos reduzidos (3x3), com as equipas a trocarem de adversários tendo assim os alunos a oportunidade de jogarem com colegas de diferentes níveis de competência.			
Alterações	Não existiram alterações ao plano de aula.			
Avaliação	A aula teve uma avaliação positiva já que cumpri com o que me propus, ou seja consegui realizar a avaliação inicial a todos os alunos da turma, que realizaram a aula.			

Anexo 3 - Unidade Didática de Futebol

Objetivos Gerais:

Para o 12º 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. Em posse de bola deverá assegurar o cumprimento de princípios de jogo ofensivos adequando a sua ação relativamente á bola, colegas, adversários e balizas. Sem a posse de bola, deverá também adotar a sua ação agindo de acordo com os princípios de jogo defensivos.

Objetivos Socio-Afetivos:

- Desenvolve a interajuda, a colaboração e o espírito de grupo;
- Controla as emoções, incitando a concentração e a atenção;
- Cumpre o regulamento, incrementando o sentido de responsabilidade;
- Mostra interesse e participação no trabalho a desenvolver;
- Espírito desportivo;
- Participação e Assiduidade;

Aula	Espaço	Função Didática	Estruturação do Conteúdo	Objetivo Específico	Avaliação
1	Pavilhão 1	Avaliação Diagnóstica	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as ações tático-técnicas da unidade didática. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação inicial das ações tático-técnicas da turma. 	Diagnóstica
2	Pavilhão 1	Transmissão	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; • 1ºPrincípios de Jogo (P.J); 	- Transmissão do Passe, Recepção, Condução e do 1º Princípio de Jogo (P.J): Contenção e Penetração;	Formativa
3	Pavilhão 2	Exercitação	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; 	- Exercitação do Passe, Recepção, Condução, Contenção e Penetração;	Formativa

			<ul style="list-style-type: none"> • 1ºPrincípios de Jogo (P.J); 		
4	Pavilhão 2	Transmissão/ Exercitação	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; • Finta; • Desarme; • 1,2º P.J; 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitação do Passe, Recepção, Condução, Contenção e Penetração; - Transmissão da Finta, Desarme e do 2º P.J: Cobertura Ofensiva e Defensiva; 	Formativa
5	Pavilhão 3	Exercitação	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; • Finta; • Desarme; • 1,2º P.J; 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitação do Passe, Recepção, Condução, Finta, Desarme, Contenção, Penetração e Coberturas; 	Formativa
6	Pavilhão 2	Transmissão/ Exercitação	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; • Finta; • Desarme; • Remate; • 1,2,3º P.J; 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitação do Passe, Recepção, Condução, Finta, Desarme, Contenção, Penetração e Coberturas; - Transmissão do Remate e do 3º P.J: Mobilidade e Equilíbrio; 	Formativa
7	Pavilhão 1	Exercitação	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; • Finta; • Desarme; • Remate; • 1,2,3º P.J; 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitação do Passe, Recepção, Condução, Finta, Desarme, Remate, Contenção, Penetração, Coberturas, Mobilidade e Equilíbrio; 	Formativa
8	Pavilhão 1	Transmissão/ Exercitação	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; • Finta; • Desarme; 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitação do Passe, Recepção, Condução, Finta, Desarme, Remate, Contenção, Penetração, Coberturas, 	Formativa

			<ul style="list-style-type: none"> • Remate; • 1,2,3,4º P.J; 	Mobilidade e Equilíbrio; - Transmissão do 4º P.J: Concentração e Espaço.	
9	Exterior	Exercitação/ Consolidação	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; • Finta; • Desarme; • Remate; • 1,2,3,4º P.J; 	- Consolidação do Passe, Recepção, Condução, Contenção e Penetração. - Exercitação da Finta, Desarme, Remate, Coberturas, Mobilidade, Equilíbrio, Concentração e Espaço.	Formativa
10	Pavilhão 1	Exercitação/ Consolidação	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; • Finta; • Desarme; • Remate; • P.J; 	- Consolidação do Passe, Recepção, Condução, Finta, Desarme, Contenção, Penetração, Coberturas, - Exercitação do Remate, Mobilidade, Equilíbrio, Concentração e Espaço.	Formativa
11	Pavilhão 3	Exercitação/ Consolidação	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; • Finta; • Desarme; • Remate; • P.J; 	- Consolidação do Passe, Recepção, Condução, Finta, Desarme, Contenção, Penetração, Coberturas. - Exercitação do Remate, Mobilidade, Equilíbrio, Concentração e Espaço.	Formativa
12	Pavilhão 1	Consolidação	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; • Finta; • Desarme; • Remate; • P.J; 	- Consolidação do Passe, Recepção, Condução, Finta, Desarme, Remate, Contenção, Penetração, Coberturas, Mobilidade, Equilíbrio, Concentração e Espaço.	Formativa

13	Pavilhão 2	Consolidação	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Recepção; • Condução; • Finta; • Desarme; • Remate; • P.J; 	- Consolidação do Passe, Recepção, Condução, Finta, Desarme, Remate, Contenção, Penetração, Coberturas, Mobilidade, Equilíbrio, Concentração e Espaço.	Formativa
14	Pavilhão 1	Avaliação Sumativa	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as ações tático-técnicas da unidade didática. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação final das ações tático-técnicas da turma. 	Sumativa

GRELHA DE VICKERS

Conteúdos		Aulas													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Passe		AD	T	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS
Recepção		AD	T	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS
Condução		AD	T	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS
Finta		AD			T	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS
Desarme		AD			T	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS
Remate		AD					T	E	E	E	E	E	C	C	AS
Princípios de Jogo: Ataque	Penetração	AD	T	E	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS
	Cobertura Ofensiva	AD			T	E	E	E	E	E	E	C	C	C	AS
	Mobilidade	AD					T	E	E	E	E	E	C	C	AS

	Espaço	AD							T	E	E	E	C	C	AS
Princípios de Jogo: Defesa	Contenção	AD	T	E	E	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS
	Cobertura Defensiva	AD			T	E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS
	Equilíbrio	AD					T	E	E	E	E	E	C	C	AS
	Concentração	AD							T	E	E	E	C	C	AS

Legenda:

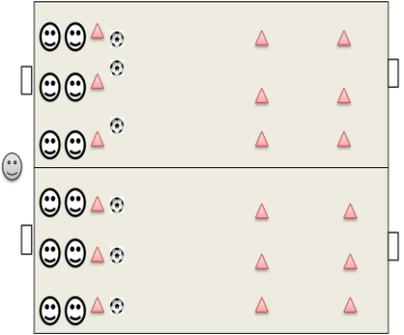
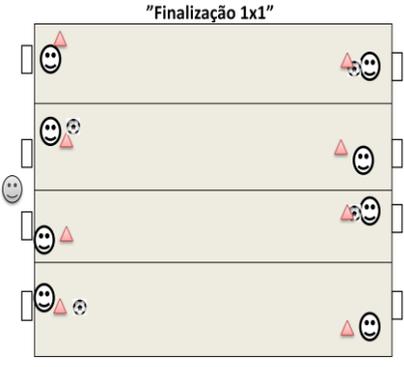
AD – Avaliação Diagnóstica; **T** – Transmissão; **E** – Exercitação; **C** – Consolidação; **AS** – Avaliação Sumativa

Anexo 4 - Plano de Aula nº8 - Futebol

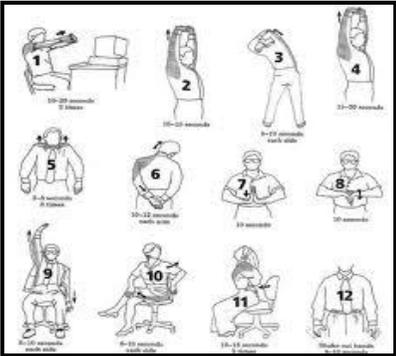
	Unidade Didática: Futebol	Conteúdos: Passe, Recepção, Condução, Drible, Desarme, Remate e 1º, 2º e 3º Princípio de Jogo Ofensivo e Defensivo (Penetração, Contenção, Cobertura Ofensiva e Defensiva, Mobilidade e Equilíbrio).	Período: 2º	Data: 31/01/2013
	Nº da aula da U.D.: 8/14		Ano: 12º	Turma: CT2
	Função Didática: Exercitação	Material: 2 jogos de 3 coletes, 12 bolas, 8 balizas e cones.	Hora: 17:00	Duração: 90
	Local: Pavilhão da Escola Secundária Francisco de Holanda (Espaço 1)	Professor: Rui Novais	Nº de alunos: 24	

Objetivo Geral: Exercitação do Passe, Recepção, Condução, Drible, Desarme, Remate e 1º, 2º e 3º Princípio de Jogo Ofensivo e Defensivo (Penetração, Contenção, Cobertura Ofensiva e Defensiva, Mobilidade e Equilíbrio).

Parte		Conteúdo	Objetivos Específicos	Organização Didática / Metodológica dos Exercícios	Estratégia	F. D.	Critérios de êxito
INICIAL	5'	- Chamada; - Instrução inicial.	- Verificar as presenças; Apresentar os conteúdos da aula.	- Os alunos estão sentados nos três degraus da bancada em frente ao professor.		Transmissão	- Ser pontual e assíduo; - Silêncio; - Concentração;

<p style="text-align: center;">INICIAL</p>	<p style="text-align: center;">15'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação Geral; - Coordenação Motora; - Condução da bola; - Recepção; - Passe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Predispor o organismo do aluno para a parte fundamental da aula; - Mobilização dos músculos e articulações mais solicitados no futsal de uma forma lúdica; - Exercitação da coordenação motora; - Exercitação do Passe, Recepção e da Condução de bola. 	<p style="text-align: center;">Estafetas de Condução de Bola e Passe</p> <p>Os alunos agrupados em 5 equipas de 4 realizam percursos de estafetas definidos pelo professor (indicado na esquematização) da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condução de bola com o pé direito; - Condução de bola com o pé esquerdo; - Condução de bola e passe com o pé esquerdo; - Condução de bola e passe com o pé direito. 	<p style="text-align: center;">"Estafetas"</p> 	<p style="text-align: center;">Exercitação</p>	<p>Realizar a condução com a parte exterior do pé e o passe com a parte interior;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vence a equipa que chegar em 1º lugar e realizar corretamente a transmissão da bola e a técnica de condução e passe.
<p style="text-align: center;">FUNDAMENTAL</p>	<p style="text-align: center;">15'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Condução; - Recepção; - Drible; - Desarme; - Remate; - Penetração; - Contenção; - Coberturas; - Mobilidade; - Equilíbrio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercitação do passe, recepção, condução, drible, desarme, remate e do 1º, 2º e 3º princípio de jogo ofensivo e defensivo: penetração, contenção, cobertura ofensiva e defensiva, mobilidade e equilíbrio. 	<p style="text-align: center;">"Finalização 1x1"</p> <p>Os alunos realizam um exercício de 1x1. O aluno que vai defender faz um passe para o aluno que vai atacar, este por sua vez deve atacar rapidamente a baliza para fazer golo, através de remate ou driblando o adversário, o defensor deverá realizar a contenção para dessa forma parar o ataque á sua baliza e recuperar a bola através da posição base defensiva e do desarme.</p>	<p style="text-align: center;">"Finalização 1x1"</p> 	<p style="text-align: center;">Exercitação</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recepção e Passe com a parte interior do pé; - Condução com a parte exterior do pé; Simulação do corpo sobre a bola no drible e remate com o peito do pé, com força e direção; - Ataque direto á baliza na penetração e orientação dos apoios para fora da baliza na contenção.

FUNDAMENTAL	15'	<ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Condução; - Recepção; - Drible; - Desarme; - Remate; - Penetração; - Contenção; - Coberturas; - Mobilidade; - Equilíbrio; 	<p>- Transmissão do 3º princípio defensivo e ofensivo (mobilidade e equilíbrio). Exercitação do passe, recepção, condução, drible, desarme, remate e do 1º e 2º princípio de jogo ofensivo e defensivo (penetração, contenção e coberturas ofensiva/defensiva).</p>	<p>“Finalização 3x2”/”Finalização 4x3”</p> <p>A turma encontra-se dividida em 2 grupos de 2 níveis de ensino. O grupo de nível 1 realiza finalização 3x2, em que um dos defensores realiza a contenção ao portador da bola atacante e o outro faz a cobertura da sua posição. Por outro lado, os atacantes devem tentar finalizar na baliza adversária, sempre com um em cobertura ofensiva e o outro em desmarcação (2 linhas de passe). O grupo de nível 2 realiza finalização 4x3. A única diferença em relação ao exercício de nível 1 é que nos atacantes, o agora 4º elemento deve tentar criar mais uma linha de passe ao portador da bola e nos defensores, o agora 3º elemento deverá dar cobertura a eventuais linhas de passe.</p>		Exercitação	<ul style="list-style-type: none"> - Os mesmos do exercício anterior; - Desmarcação de rutura e mobilidade para criar linhas de passe e espaços vazios que facilitem a finalização por parte dos atacantes; - Coberturas de espaços, jogadores livre e eventuais linhas de passe no equilíbrio defensivo. - Amplitude em largura e em profundidade no ataque.
	15'	<ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Condução; - Recepção; - Finta; - Desarme; - Penetração; - Contenção; - Coberturas; - Mobilidade; - Equilíbrio. 	<p>- Transmissão e exercitação do passe, recepção, condução de bola, finta, desarme e do 1º, 2º e 3º princípio de jogo ofensivo e defensivo (penetração, contenção, coberturas, mobilidade e equilíbrio).</p>	<p>Jogo Reduzido 4x4:</p> <p>Os alunos devem formar equipas de 4 elementos, para desta forma realizarem jogos reduzidos. As equipas vão continuamente rodando e os alunos vão jogando contra diferentes colegas. Os que não estiverem a jogar, enquanto aguardam a sua vez, realizam trabalho de condição física.</p>		Exercitação	<ul style="list-style-type: none"> - Os mesmos do exercício anterior; - Sempre garantir 2 linhas de passe (uma à frente e outra atrás) sobre o portador da bola por parte dos atacantes; - Contenção e cobertura defensiva sobre o portador da bola por parte dos defesas; - Manutenção da posse de bola de forma segura, através de sucessivos passes até finalizar. - Concentração.

FINAL	5'	Retorno à calma.	- Alongar os grupos musculares.	- Os alunos realizam os alongamentos indicados pelo professor.		Exercitação	- Posturas corretas, alcançando a amplitude máxima que conseguir.
		Balanço da aula	- Revisão da aula	- 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.			- Estar atento e em silêncio. - Esclarecer dúvidas

Anexo 5 - Critérios de Avaliação da Disciplina de Educação Física

DOMÍNIOS	%	INSTRUMENTOS
Psico-Motor	70%	- Observação direta de exercícios critério em situação individual e de grupo.
• Execução dos vários elementos técnicos.	20%	
• Aplicação dos princípios táticos individuais, de grupo e coletivos.	30%	
• Capacidades físicas (condicionais e coordenativas).	20%	
• Progressão na aprendizagem.	30%	
Cognitivo	15%	Fichas de avaliação escrita e oral.
• Domínio da língua Portuguesa e vocabulário desportiva.	20%	
• Teste escrito.	80%	
Sócio Afetivo	15%	Observação direta em contexto de aula.
• Assiduidade.	30%	
• Pontualidade.	20%	
• Atitudes.	50%	

* Departamento de Educação Física

Anexo 6 - Avaliação Sumativa de Futebol

	Passe			Receção			Condução de bola			Finta			Remate		
Ano: 12°															
Turma: CT2	Determinantes Técnicas														
Data: 28/02/2013	Coloca o pé de apoio ao lado da bola	Executa passe com precisão	Realiza passe tenso	Vai de encontro à bola	Controla eficazmente a bola	Utiliza diversas partes do corpo para dominar a bola	Mantém a bola junto ao solo	Mantém a bola em contacto com um dos pés	Não olha para a bola	Executa corrida com mudança de ritmo e direção	Surpreende o adversário	Executa a finta com velocidade	Coloca o pé de apoio próximo da bola e mantém o corpo enquadrado com a bola	Remata com precisão e eficácia	Utiliza as várias superfícies de contacto do pé
Hora: 17:00h															
Nível 1 Elementar	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	
Nível 2 Intermédio	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana	
Nível 3 Avançado	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	

Nível 1- Executa um Critério **Nível 2**- Executa dois Critérios **Nível 3**- Executa três Critérios

	Tática Ofensiva			Tática Defensiva		
	Realiza Penetração	Perceção da Cobertura Ofensiva	Mobilidade e Equilíbrio no Espaço Ofensivo	Procura fazer Contenção	Perceção da Cobertura Defensiva	Mobilidade e Equilíbrio no Espaço Defensivo

Alunos que se posicionam no Nível 1	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.	Bruna, Francisca, Fernanda, Ana Vieira, Marta, Filipa, Joana Machado, Inês, Carolina, Beatriz, Ana Marques.
Alunos que se posicionam no Nível 2	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana Neiva-).	Afonso, Ângela, Mariza, Eduarda, Carla Lopes, Carla Sofia, Joana Miranda, Mariana, (Cecília+), (Ana Neiva-).
Alunos que se posicionam no Nível 3	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.	Ana Rita, Pires, Carlos, Miguel.

Nível 1- Executa um Critério **Nível 2**- Executa dois Critérios **Nível 3**- Executa três Critérios

Anexo 7 - Questionário de Atitudes dos Alunos face à Educação Física (QAAEF)

Itens	
1 - Costumo divertir-me nas Aulas de Educação Física	
Concordo Totalmente	
Concordo	
Nem discordo nem concordo	
Discordo	
Discordo totalmente	
2 - A Educação Física é uma disciplina importante para a minha formação global	
Concordo Totalmente	
Concordo	
Nem discordo nem concordo	
Discordo	
Discordo totalmente	
3 - Gosto da disciplina de Educação Física	
Concordo Totalmente	
Concordo	
Nem discordo nem concordo	
Discordo	
Discordo totalmente	
4 - Parece que nas aulas de Educação Física o tempo passa rapidamente	
Concordo Totalmente	
Concordo	
Nem discordo nem concordo	
Discordo	
Discordo totalmente	
5 - Gosto das matérias (Andebol, Ginástica, Futebol, etc.) da disciplina de Educação Física	
Concordo Totalmente	
Concordo	
Nem discordo nem concordo	
Discordo	
Discordo totalmente	
6 - A Educação Física é uma das minhas disciplinas preferidas	
Concordo Totalmente	
Concordo	

Nem discordo nem concordo	
Discordo	
Discordo totalmente	
7 - Normalmente aborreço-me nas aulas de Educação Física	
Concordo Totalmente	
Concordo	
Nem discordo nem concordo	
Discordo	
Discordo totalmente	
8 - A Educação Física é tão importante quanto as outras disciplinas	
Concordo Totalmente	
Concordo	
Nem discordo nem concordo	
Discordo	
Discordo totalmente	
9 - Geralmente desejo que as aulas de Educação Física terminem depressa	
Concordo Totalmente	
Concordo	
Nem discordo nem concordo	
Discordo	
Discordo totalmente	
10 - Comparativamente às outras disciplinas, a Educação Física é uma das menos importantes para a minha formação global	
Concordo Totalmente	
Concordo	
Nem discordo nem concordo	
Discordo	
Discordo totalmente	