



Campus Universitário de Almada
Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

AS ORIENTAÇÕES EDUCACIONAIS DOS PROFESSORES EDUCAÇÃO FÍSICA E
A IMPORTÂNCIA DADA AOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO DA
APTIDÃO FÍSICA

Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada

Orientador: Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira

Coorientador: Dr. António Miguel Cunha da Fonseca

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Carla Cristina Caetano Silva, nº 58169

Almada
2021 / 2022



Campus Universitário de Almada
Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

**AS ORIENTAÇÕES EDUCACIONAIS DOS PROFESSORES EDUCAÇÃO FÍSICA E A
IMPORTÂNCIA DADA AOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO DA APTIDÃO FÍSICA**

Relatório final de Prática de Ensino
Supervisionada apresentado com vista à
obtenção do grau de Mestre em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário (2º ciclo de estudos) ao abrigo do
Aviso n.º 7255/2015 de 30 de junho de 2015.

Coordenador do Mestrado:

Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira

Orientador da Instituição:

Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira

Orientador Cooperante:

Dr. António Miguel Cunha da Fonseca

Professora Estagiária:

Carla Cristina Caetano Silva
N.º 58169

2021/2022

DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA



ANEXO I

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM

Ao depositar no Repositório Comum, os autores devem concordar com a seguinte licença de utilização:

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Ao depositar um documento no Repositório Comum, o/a Sr./Sra. :

- a) Concede à FCCN o direito não-exclusivo de reproduzir, converter (como definido em baixo), disponibilizar, comunicar e/ou distribuir o documento entregue (incluindo o resumo/abstract) em formato digital, no quadro e para os fins e objetivos do projeto RCAAP.
- b) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder à FCCN os direitos referidos na alínea anterior ou que obteve do respetivo titular as necessárias permissões para essa concessão.
- c) Declara que a concessão à FCCN dos direitos referidos na alínea a), não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade e que o conteúdo do documento disponibilizado não viola direitos de terceiros.
- d) Declara acautelar que os documentos por si disponibilizados não contêm informações sigilosas ou confidenciais relativas à sua atividade educativa ou profissional, nomeadamente em termos de marcas, patentes ou segredos industriais ainda não registados ou atribuídos pelas entidades competentes.
- e) Declara que os documentos contêm todas as referências bibliográficas, editoriais, e a referência aos respetivos programas financiadores e apoios institucionais (se aplicável).

A FCCN identificará claramente o(s) autor(es) do documento entregue, e não fará qualquer alteração, para além das permitidas por esta licença.

O autor pode solicitar que o seu documento seja retirado do Repositório Comum.

Data: 28/10/2022

Assinatura: Carla Caetano

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física



DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM
Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto

Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal,

Carla Cristina Caetano Silva

Portador do Cartão de Cidadão n.º 112924352 2x9

Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado

Intitulado/a: As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física, e

Concluído/a em 28/10/2022 a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física.

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o ISEIT uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:
Acesso aberto ☒ Acesso restrito ☐
Acesso fechado ☐ Acesso Embargado¹ ☐ até / /

Email: fitness.carla@gmail.com Contacto tlf: 969726417

Data: 28/10/2022

Assinatura: Carla Caetano

¹Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por Carla Cristina Caetano Silva do
Ciclo de Estudos de Mestrado em Ensino de Ed. Física nos Ensinos Básico e Secundário, no ano letivo
de 2021/2022...

O seu autor declara que:

- (i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.
- (ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.
- (iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.
- (iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital este trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.
- (v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

28 de Outubro de 2022

Assinatura

Carla Caetano

Índice

DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA.....	III
DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE	V
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
ÍNDICE DE TABELAS	IX
LISTA DE ABREVIATURAS	X
AGRADECIMENTOS	XI
RESUMO.....	XIII
ABSTRACT.....	XIV
INTRODUÇÃO	1
ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO	2
CAPÍTULO 1 - ÁREA I DIMENSÃO PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA.....	4
1.1 EXPETATIVA VS REALIDADE - (PORQUE O AMOR FUNCIONA).....	4
1.2 REFLEXÃO DA PES COMO COMPONENTE CURRICULAR NA MINHA FORMAÇÃO.....	9
1.3 RELATÓRIO DE ESTÁGIO	11
1.4 EDUCAÇÃO PARA O SUCESSO	11
CAPÍTULO 2 – ÁREA II DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM	
14	
2.1 PRESSUPOSTOS TEÓRICOS VS IMPLEMENTAÇÃO PRÁTICA	14
2.2 SER PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO-APRENDIZAGEM.....	15
2.3 CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS.....	16
2.4 MEDIDAS SOCIOMÉTRICAS	18
2.5 CRONOGRAMA DA PROFESSORA ESTAGIÁRIA.....	21
2.6 PLANEAMENTO	22
2.7 PLANOS DE AULA	23
2.8 MODELO DE PLANO DE AULA	25
2.9 ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO TEMPO DE AULA	26
2.10 INSTRUÇÃO: O VALOR DA DEMONSTRAÇÃO, DO FEEDBACK E DO QUESTIONAMENTO	
27	
2.11 CAPACIDADE DE READAPTAR A PLANIFICAÇÃO.....	30
2.12 CLIMA DE AULA	31
2.13 MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS.....	32
2.14 A LECIONAÇÃO ATRAVÉS DO PROGRAMA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	33
2.15 O PAPEL DA REFLEXÃO	34
2.16 AVALIAÇÃO.....	35
2.17 AUTOAVALIAÇÃO	39
CAPÍTULO 3 – ÁREA III DIMENSÃO DA PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE.....	40
3.1 SER-SE HUMANO NA ERA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL	40
3.2 OBSERVAÇÃO DAS COLEGAS DE ESTÁGIO E PROFESSORES DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	45
3.3 COOPERAÇÃO COM A DIREÇÃO DE TURMA	45
3.4 GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – (UMA FAMÍLIA)	48

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

CAPÍTULO 4 – ÁREA IV DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA.....	49
4.1 VISUALIZANDO UM NOVO FUTURO.....	49
4.2 ARTIGO CIENTÍFICO	51
5 REFLEXÃO FINAL	74
6 CONCLUSÃO	77
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79
8 ANEXOS	84
ANEXO 1. INSTRUMENTOS – QUESTIONÁRIO VOI-SF	84
ANEXO 2. INSTRUMENTOS – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA	88
ANEXO 3. PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO ÀS ESCOLAS.....	89
ANEXO 4. CONSENTIMENTO INFORMADO	90
ANEXO 5. ENTREVISTAS TRANSCRITAS	91

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Junção das duas respostas: ordenação das respostas positivas/negativas da Turma B do 7º Ano.	19
Figura 2 - Junção das duas respostas: ordenação das respostas positivas/negativas da turma A do 10º Ano.	20
Figura 3 - Fases da Aula Educação Física.....	24
Figura 4 - Modelo de Plano de Aula.	26
Figura 5 - Critérios de Avaliação de EF - 3º Ciclo e Ensino Secundário.	38
Figura 6 - Ginástica para todos – interação com a comunidade em parceria com o ECB.	41
Figura 7 - O programa Erasmus+ momentos das dinâmicas das “ <i>Novas Metodologias no Ensino da Educação Física</i> ”.....	42
Figura 8 - Momentos registados do Corta-Mato.	43
Figura 9 - Cartaz do Projeto + Bicicleta até à Escola – ECB.	44

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Análise SWOT.	10
Tabela 2 - Horário Pedagógico.	21
Tabela 3 - Valores de referência das OE para os professores do distrito de Leiria.	61
Tabela 4 - Repartição da importância de cada uma das OE na amostra.	61
Tabela 5 - Correlações de Pearson entre as diferentes Orientações Educacionais.	62
Tabela 6 - OE segundo o género.	62
Tabela 7 - Correlação da variável de idade com as diferentes orientações educacionais.	63
Tabela 8 - OE segundo o Habilitações Académicas.	63

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

LISTA DE ABREVIATURAS

ApF – Aptidão Física
AR – Auto-Realização
DE – Desporto Escolar
DT – Diretora de Turma
EF – Educação Física
EP – Estágio Pedagógico
ECB – Externato Cooperativo da Benedita
GEF – Grupo de Educação Física
IE – Integração Ecológica
ISEIT – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada
MD – Mestria Disciplinar
OE – Orientação Educacional
PA – Processo de Aprendizagem
PES – Prática de Ensino Supervisionado
PIF – Plano Individual de Formação
PNEF – Programas Nacionais de Educação Física
RS – Responsabilidade Social
UC - Unidade Curricular
VOI – Value Orientations Inventory
VOI-SF – Value Orientations Inventory – Short Form

AGRADECIMENTOS

À Vida, por me possibilitar sair da minha zona de conforto e me permitir esta transformação pessoal, numa experiência de superação de medos e limitações, revelando e afirmando os meus sonhos, em como ultrapassar as barreiras e abrir o meu coração ao poder da vida, na descoberta do meu propósito.

À Minha Mãe, pelo apoio e ajuda com a sua presença diária, nas sacudidelas que a vida nos reservou, e nas lutas tendo sempre presente os quatro sentimentos mais poderosos que me tornaram na mulher que sou hoje: a gratidão, o amor, a inspiração e o entusiasmo. Sempre afirmei que o sucesso tem a cara da mãe, por me permitir viver todos os meus sonhos e acreditando sempre em mim.

Por toda a tua força e energia positiva, pelo carinho e afeto, por todo o amor, OBRIGADA!

Ao Orientador Supervisor do ISEIT – Professor Doutor Fernando Vieira um enorme obrigada por cada palavra breve, mas sábia, por cada presença ínfima, mas essencial, por cada gesto e olhar de compreensão, pela atenção na mais pequena dificuldade ou fragilidade e, acima de tudo, pela partilha, pelo diálogo e no exemplo a seguir.

Ao Orientador Cooperante - Dr. Miguel Fonseca por cada dia, por cada oportunidade, por cada palavra, por cada interrogação provocada, por cada resposta e opinião, por intervir nos momentos menos próprios, e em elogiar as intervenções mais conseguidas. Obrigada pela disponibilidade, abertura, presença, ideais e preocupação diárias.

Aos Correios de Portugal que, direta ou indiretamente, de propósito ou por coincidência, ajudando ou dificultando, com intenção ou sem ela, têm vindo a contribuir para a minha formação pessoal, profissional e social. *Graças a Deus que faço isto!* Continuarei a batalhar e a triunfar, sempre sob o slogan: *Quando se ama o que se faz alcança-se o que se ama!*

Ao Externato Cooperativo da Benedita, por me receberem de braços abertos e pela disponibilidade imediata de todos os professores.

Um agradecimento muito especial à minha amiga **Diana Constantino** porque foi a responsável por todo este processo, no que me desafiou para esta transformação, na partilha de cada dúvida e boa ouvinte de cada sugestão, por valorizar os meus problemas, fragilidades e dificuldades como se fossem dela própria, o que possibilitou viver um sonho conjunto, remando para o mesmo lado, sintonizadas no mesmo objetivo e, acima de tudo, no trabalho realizado.

À minha colega **Catarina Marques**, que esteve também presente nos palcos das emoções observadas conjuntamente no estágio.

Aos meus alunos do 7ºB e 10ºA, por terem sido os melhores alunos que podia ter! Graças a vós, experienciei as melhores e mais difíceis emoções, apliquei e adaptei e refleti acerca da minha personalidade, identidade e valores que defendo. Caí, levantei-me, sofri, trabalhei, investiguei, procurei, desenhei, tracei, mas acima de tudo, guardo uma panóplia de momentos, sentimentos e experiências que apenas a vós dizem respeito e que não esqueço nem tenho palavras para as transmitir.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Ao PIAGET, a minha gratidão, para com todos os professores e colegas de mestrado, pela transformação pessoal e, sem os quais, o desenvolvimento de todo este processo não seria possível.

Às Minhas Primas, pela possibilidade de conversar e partilhar, pelo interesse e preocupação, pela diversão nos momentos de queda, por aparecerem neste processo e insistirem e persistirem que deveria continuar ao que me propus.

A Helga Portugal, Gratidão! Aprendi a amar-me mesmo na travessia de alguns desertos.

Aos Meus Colegas dos CTT, por perceberem o meu desgaste físico e que a vida é feita por etapas e conhece muitas fases, porquanto aprendemos a caminhar, a falar, a amar. Cada momento encerra em si uma aprendizagem que só pode influenciar a continuar a caminhar.

A **todos aqueles** que, de alguma forma, direta ou sem o saber, contribuíram para chegar até aqui!

RESUMO

No âmbito da Prática de Ensino Supervisionado (PES), pertencente ao segundo ano do segundo ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, iniciei a minha atividade como Professora estagiária no Instituto Nossa Senhora da Encarnação do Externato Cooperativo da Benedita no ano letivo 2021/2022.

Foi o início de uma ligação a uma comunidade educativa, que desejo manter ao longo da minha vida futura e que me marcou de forma profunda pela oportunidade única de estar inserida em quatro áreas de formação: a) lecionando em duas turmas, prática letiva uma do ensino básico e outra do secundário, tendo em vista a aprendizagem, desenvolvimento e consolidação das demais competências; b) conhecendo experiencialmente a alteração de hábitos e rotinas do Grupo de Educação Física e a sua relação com o espaço envolvente; c) coadjuvando na dinamização, planeamento, condução, gestão, trabalho de equipa, organização, avaliação e de um grupo-equipa do Desporto Escolar; d) partilhando responsabilidades de direção de turma no que me permitiu uma relação com as estruturas e demais órgãos escolares.

Observo a metáfora do nosso corpo, nas relações e correlações das células que o constituem, categorizando o meu relatório final numa introdução, quatro capítulos, reflexão final e conclusão, de forma a equacionar e melhor compreender as expectativas trazidas e as experiências vividas nos diferentes momentos do Estágio Pedagógico:

- **Capítulo 1 – Dimensão Profissional, Social e Ética** – é caracterizada a Escola, os elementos intervenientes no contexto escolar, a minha contribuição para a construção da realidade e no confronto direto com as minhas expectativas iniciais;

- **Capítulo 2 – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem** - procuro descrever todo o processo enquanto professora e coadjuvante – planeamento, realização do ensino, momentos de avaliação;

- **Capítulo 3 – Dimensão da Participação na Escola e a Relação com a Comunidade** - processo de reflexão das atividades realizadas pela Escola e na interação com a comunidade;

- **Capítulo 4 – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao longo da vida** – procuro transmitir o silogismo de que a oportunidade de ensinar foi antecedida pela oportunidade de aprender e que na articulação de oportunidades o professor desenvolve não só conhecimentos e competências como a compreensão de si mesmo, deixando impressa a sua pegada ecológica educacional;

- **Conclusão** - sintetizo o estágio, enquanto etapa de formação.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico; Ensino-Aprendizagem, Professor Reflexivo, Orientações Educacionais e Pegada Ecológica Educacional.

ABSTRACT

In the context of the Supervised Teaching Practice, which is part of the second year of the second cycle of studies, leading to the Master's degree of Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education at the Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, I started my activity as a trainee teacher at the Instituto Nossa Senhora da Encarnação do Externato Cooperativo da Benedita during the school year of 2021/2022.

It was the beginning of a connection to an educational community, which I wish to maintain throughout my future life and which marked me deeply for the unique opportunity to be inserted in four training areas: Teaching two classes, one in elementary school and the other in secondary school, with a view to the learning, development and consolidation of other skills; knowing the change of habits and routines of the Physical Education Group and its relationship with the surrounding space; assisting in the promotion, planning, conduction, management, teamwork, organization, evaluation and of a group-team of the School Sports; and, sharing responsibilities of class management in what allowed me a relationship with the structures and other school departments.

I observe the metaphor of our body, in the relationships and correlations of the cells that constitute it, categorizing my final report in an introduction, four chapters, final reflection and conclusion, in order to equate and better understand the expectations brought and the experiences lived in the different moments of the Pedagogical Internship:

- **Chapter 1 - Professional, Social and Ethical Dimension** - the School is characterized, the intervening elements in the school context, my contribution to the construction of reality and in direct confrontation with my initial expectations;

- **Chapter 2 - Teaching and Learning Development Dimension** - I describe the whole process as a teacher and co-teacher - planning, teaching accomplishment, evaluation moments;

- **Chapter 3 - Dimension of Participation in the School and the Relationship with the Community** reflection process of the activities carried out by the school and in the interaction with the community;

- **Chapter 4 - Lifelong Professional Development Dimension** - I intend to transmit the syllogism that the opportunity to teach was preceded by the opportunity to learn and that in the articulation of opportunities the teacher develops not only knowledge and skills but also the understanding of himself, leaving imprinted his educational ecological footprint;

- **Conclusion** - I summarize the internship as a stage of training.

Keywords: Pedagogical Internship; Teaching-Learning, Reflective Teacher, Educational Guidelines and Educational Footprint.

INTRODUÇÃO

O presente documento, relatório de estágio (RE), foi elaborado no âmbito da Prática Ensino Supervisionado (PES) e está inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (PIAGET), tendo a intenção de expor de forma pessoal, descritiva, crítica e reflexiva, toda a transformação pessoal sentida num percurso enquanto estagiária e na primeira ligação direta ao mundo da docência. Em suma, uma narrativa que retrata a minha experiência de superação.

O contexto da prática de ensino supervisionada decorreu no Instituto Nossa Senhora de Encarnação do Externato Cooperativo da Benedita (ECB), situada no concelho de Alcobaça, sendo acompanhada por dois professores: o Professor Supervisor (ISEIT) e o Professor Orientador Cooperante (ECB). Neste Instituto ocorreu simultaneamente dois estágios de duas alunas estagiárias do Mestrado de Ensino em Educação Física com orientadores cooperantes e temas de investigação-ação distintos.

Este relatório poderia estender-se por uma vasta e infinita rede de conexões entre episódios relevantes. Contudo, reduzir-se-á a um resumo sustentado na experiência e reflexão proporcionadas pelas diversas atividades realizadas e vividas, ao longo do Estágio Pedagógico (EP).

A ligação à realidade escolar conferiu uma lógica singular ao processo, procurar evidenciar, com maior relevo, os pilares e os valores tão presentes no desenvolvimento pessoal:

- Individualmente, a prática vivida ao nível comportamental gera um valor acrescentado intrínseco à autoestima (sempre que observamos com amor um outro eu, sentimos a autoestima reforçada);

- As lágrimas de inspiração merecem respeito quando estamos em estado de gratidão, abrimos o coração e não temos outra alternativa a não ser honrar e superar o momento;

- Viver a gratidão incondicional ao olhar a pessoa que se submeteu a este processo de colapso, nada restou para julgar e criticar, ainda assim a sensação da verdadeira gratidão por ser genuinamente como foi.

Tenta-se possibilitar uma viagem, quase 'in loco' a quem ler este trabalho, e que a façam enquanto transcrição real e profunda de algo que apenas agora se inicia: que da sua leitura sobressaia um entendimento claro da vivência no EP, tendo presente o pensamento cartesiano na divisão de todos os desafios nas suas partes constituintes e dispostos numa ordem lógica, o mesmo será dizer, "quebrar fenómenos complexos em pedaços, a fim de compreender o comportamento do todo a partir das propriedades das suas partes" (Capra, 1995). Segue-se ainda, na observação sistémica enquanto conjunto de ligações e conexões de um todo.

A divisão do presente relatório de estágio apresenta-se em cinco capítulos, equacionando toda estrutura complexa, para melhor se perceber a relação entre os diferentes capítulos como tradução dos vários momentos do EP.

ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

“A educação é o grande motor do desenvolvimento pessoal. É através dela que a filha de um camponês se torna médico, que o filho de um mineiro pode chegar a chefe de mina, que um filho de trabalhadores rurais pode chegar a presidente de uma grande nação.”

Nelson Mandela

QUEM SOU EU?

“Eu sou a pedra no meio do meu caminho. Gostaria de esquecer que vivo tropeçando em mim: ao invés de olhar por onde ando tentando desviar-me de mim, olharia o horizonte, bem lá adiante, onde ainda não cheguei para me atravessar o caminho.”

Carlos Drummond de Andrade

Eu, Carla Cristina Caetano Silva, tenho 44 anos e sou natural de Nazaré, do Concelho da Nazaré, mas atualmente resido na vila da Benedita que é habitada por pessoas com grandes sonhos e ambições empresariais.

A menina que queria ser freira, deixou o convento porque não podia realizar-se no desporto. De uma ou outra forma, o desporto sempre foi o seu refúgio e simultaneamente caminho na autenticidade de si mesma, onde se sente integral e em total liberdade para dar-me em amor.

Ao longo de toda a minha vida pessoal e da minha vida profissional como técnica de distribuição postal na categoria de carteira, sempre compreendi que a melhor viagem que se desfruta deste mundo é aquela que fazemos através das sinuosidades do nosso eu-interior, como ser incompletos, em construção permanente.

Parto de uma crença pessoal, tornada pressuposto, que o mundo será melhor quando cada ser humano tiver consciência de que o segredo está no interior de cada homem e mulher e, portanto, na sua própria essência.

Nem sempre pude concretizar o que pretendia neste meu troço de vida percorrida. Gerada num meio familiar conturbado que me levou a sair de casa e, muito cedo a trilhar outros caminhos, deixando os sonhos na gaveta neste percurso de estrada de vida caminhada.

O desporto sempre equilibrou e ajudou a ultrapassar os obstáculos da minha vida, na alegria e na tristeza, e contribuiu para o meu bem-estar que nutro sempre com convívio.

O despertar para o desporto foi estimulado pelos amigos de rua, onde jogava à bola até o sol se pôr. Sinto-o como o ponto mais alto da minha infância, onde era conhecida pelo grupo por ‘Maria Rapaz’, desde cedo jogadora de futsal federada durante dezoito anos pela equipa do Alecrim da Serra – Cabecinha, Casal do Guerra - Benedita.

No meu percurso desportivo, envolto de muito amadorismo, sempre gostei de várias modalidades: experimentei o hóquei em patins, pratiquei natação, dancei no rancho folclórico das associações recreativas da terra, na Escola do 2º ciclo. Experimentei o ciclismo mais tarde. Após o 3º ciclo de ensino saí de casa e terminei o ensino secundário, o que contribuiu para a minha decisão e seguir na área do desporto.

Carla Cristina Caetano Silva, n.º 58169

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Frequentei formações na academia MANZ FORMAÇÃO, CENTRO ESTUDO FITNESS (CEF), WELLX PRO SCHOLL e também em nutrição, durante vários anos. Comecei a trabalhar no ginásio Dino's na Benedita, conheci pessoas incríveis neste Ensino-Aprendizagem. Detenho a cédula profissional de Técnica de Exercício Físico e de Diretora Técnica e percebi a importância de ter mais conhecimento e investir no meu desenvolvimento pessoal.

Reconheço as possibilidades proporcionadas e marcadamente vividas, que passo a citar enquanto experiência curricular:

- 2011, convidada para pedalar na 1ª maratona SCHWINN CYCLING IBÉRICA em Viseu;
- 2012 a 2016, Organização de Passeios de BTT Feminino;
- 2014 a 2018, Maratonas de 24H de SPINNING;
- 2015, acompanhamento da Equipa BANCO BIC/TAVIRA de Ciclismo na Volta a Portugal;
- 2016, Licenciatura em Treino Desportivo na Escola Superior de Rio Maior;
- 2016, Estágio curricular como treinadora-adjunta no Clube de Ciclismo de Alcobaça, nas equipas de cadetes e seniores;
- 2018, atleta na Equipa KTMBIKEPORTUGAL FESTIBIKE - Portugal em Santarém;
- 2019, modelo da Equipa de Ciclismo ORANGEPOWER na FESTIBIKE – Portugal em Santarém;
- 2020, promotora de suplementação na empresa de prestígio NAMEDSPORT – no FESTIBIKE – Portugal em Santarém.

Iniciei a Licenciatura em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, M23 ensino noturno, no ano letivo de 2012/2013.

Recordo os anos difíceis, a ausência de bases para os diferentes conteúdos lecionados, a vontade de desistir inúmeras vezes, as lágrimas e o nervosismo.

Contudo, a prática desportiva ensinou a ajudar e a ultrapassar os desafios/obstáculos no meu percurso de vida. Focada nas fagulhas a transpor, com o treino e a disciplina para conseguir saltos maiores ainda que consciente das limitações, assumi a responsabilidade da decisão de lutar pelos sonhos a almejar, olhando para trás e reconhecendo tantas contrariedades, sinto que fiz a escolha certa mesmo em alguns cenários de diferentes adversidades.

CAPÍTULO 1 - ÁREA I | DIMENSÃO PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA

A vida não é concebida para nos entregar sucesso ou satisfação, mas, em vez disso, para apresentar desafios que nos fazem crescer.

Terry Laughlin (2019)

1.1 EXPETATIVA VS REALIDADE - (PORQUE O AMOR FUNCIONA)

O importante, na vida, não é realizar grandes obras, mas realizar pessoas, deixando a marca da nossa bondade no canteiro de muitos corações.

R. Schneider, SJ

A realização do meu estágio em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário de confronto entre o meu primeiro contacto real em contexto escolar e como as expetativas de docente, geraram-se transformações pessoais e inquietantes a todos os níveis: não só pelas responsabilidades assumidas, mas também, comecei a formar uma imagem de mim própria e a necessária conciliação com a vida profissional.

Avizinhava-se um tempo que encerrava em si uma etapa difícil e desafiadora: o tempo de uma pandemia, conciliadas com a necessária inovação a marcar também os dias. Suscitava dúvidas, em prosseguir com o ser professora, porque se instalou o medo e as inseguranças que falavam mais alto. Era o tempo de uma necessária observação interna e reconhecimento da pessoa que sou, reconstruindo-me em pequenos passos. Assumia a vida, em todos os seus dias e momento, por vezes de parar e levantar de novo a cabeça e respirar fundo, nunca perdendo a beleza que habita em nós, interiorizando o papel de professora reflexiva.

Assumo a pegada ecológica, pilares destes novos tempos, que me permitiram privar de alguns momentos para outros alcançar, numa expansão da razão face a emoções mais contidas.

Papa Francisco, 2015 afirma “A consciência da **gravidade da crise cultural e ecológica precisa traduzir-se em novos hábitos**”.

A gestão de sentimentos e emoções potenciou o meu autoconhecimento e a descoberta da paixão pela Educação Física. As rotinas da minha vida profissional, numa área tão distinta da

Educação, permitiram replicar e ampliar esse amor universal em todo este processo que eu designo de Ensino-Aprendizagem num respeito pela natureza. Elejo estes momentos como aqueles que determinaram e me marcaram pessoalmente: resiliência e foco, disciplina, rigor e a articulação de todas estas atitudes comportamentais neste propósito de vida para um mundo melhor.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Tudo acompanhava com a certeza, que tinha para mim, da importância do brilho nos meus pequenos passos deste estágio: não importa a velocidade, mas antes, a direção, a bússola interior a indicar o sentido certo para a necessária transformação. Com esta atitude ultrapassam-se obstáculos e dificuldades, reforçados os alicerces das fragilidades, permitida a sobrevivência no ensino e na continuada aprendizagem: descobrira esta ferramenta tão valiosa e imaterial que acrescenta e transmite valor na relação professor estagiário/alunos. Neste sentido, refiro-me também aos valores sociais e morais transversais à pessoa e refletidos na docência.

Estaremos convictos que, na promoção de uma avaliação humanizada que respeita as capacidades e as particularidades dos alunos e os torna participantes ativos no processo ensino-aprendizagem, abriremos portas a uma reflexão de aprender a partir dos próprios erros, possibilitando melhores decisões e futuras escolhas.

Tinha consciência da responsabilidade sentidamente acrescida na Instituição de Ensino que me acolheu e onde realizei o meu percurso escolar desde o 3º ciclo até ao secundário; também pelo facto de ser conhecida nesta pequena localidade, freguesia da Benedita, onde exerço a minha vida profissional na categoria de carteira postal.

A partir do momento em que comecei a acreditar na construção da minha confiança de ser docente com a prática de refletir, valeram as lágrimas das emoções não contidas.

O Professor Cooperante Miguel Fonseca que acompanhou todo o meu processo de evolução no estágio referiu, algumas vezes nas aulas lecionadas, o quanto amo esta disciplina e toda a minha relação com os alunos da prática supervisionada; tendo conseguido passar este sentimento a quem observa, o objetivo estará alcançado.

Relativamente ao Professor Supervisor ISEIT, Doutor Fernando Vieira, acreditou sempre e motivou para ultrapassar esta insegurança. Sinto orgulho nas transformações ocorridas ao longo desta fase crucial do processo, num contexto saudável e construtivo de saberes e emoções entre professores orientadores, colegas e alunos.

O empenho e profissionalismo dos professores orientadores permitiram que as orientações educacionais me dessem outra confiança para ser uma professora reflexiva na concretização deste estudo ao longo do ano letivo 2021/2022.

Apesar do stress bastante elevado devido ao ritmo alucinante dos dias, foi para mim uma oportunidade de crescimento pessoal, do ponto de vista da criatividade, capacidade de trabalho, persistência, força interior e solidariedade. São, aliás, qualidades que traduzem uma grande afetividade e humanismo vivido neste percurso académico, tendo em vista o acontecimento de pegada Ecológica Educacional.

Mosquera e Stobäus (2008) destacam um professor mais saudável como aquele que tem melhores relações interpessoais e conduz os seus alunos (a si próprios) à autorrealização, no que é de facto importante e imprime significado a cada um. Perante isto é preciso desenvolver a sensibilidade, a intuição e apurar os sentidos.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

A realidade das turmas atribuídas 7º e 10º ano chocaram as minhas expectativas na sua capacidade motora, desmotivação para a prática da atividade física como o comportamento inapropriado, tive de enfrentar jovens/adolescentes diferentes do que esperava.

Podemos caracterizar a adolescência como a fase do desenvolvimento da autonomia identitária, no que tem de mais complexo – alterações psicológicas, físicas e cognitivas - e simultaneamente de fascinante - enquanto período etário de transição. É nesta etapa que o adolescente e o professor se cruzam, propiciando ao primeiro uma possibilidade de modelação ao docente, constituindo-se como tarefa árdua de observação, escuta e encaminhamento.

A conquista de autonomia é, por definição, a capacidade de tomar decisões e ser coerente com as consequências. O professor deve propiciar os momentos de reflexão necessários ao adolescente, só estes podem anteceder a maior consciência de si e a consolidação da identidade.

Suportamo-nos em Marcia (1989) e Waterman (1992) quando referem a importância de integrar as três dimensões na construção do eu “adolescencial”:

- porque diz respeito ao próprio e, tem de brotar de dentro para fora, de forma positiva;
- porque só percebemos o adolescente no que é observável e o que traz consigo da vida interior manifesta-se nos comportamentos;
- o ajustamento ao que o rodeia tem de ser feito com equilíbrio e sensibilidade, revelando uma autoestima que conduz à ação, construtivamente no plano social.

Neste estágio pude observar uma evolução centrada em duas grandes fases: a vida infantojuvenil e a adolescência, segundo Mosquera e Stobäus (1984) e Stobäus (1983).

A primeira fase infantojuvenil está dividida em subfases: da meninice final à que acontece aproximadamente entre os onze e os doze anos e designada etapa pré-pubertária, muitas vezes ocorre antes da idade cronológica.

Nas duas turmas, do 7º e 10º Anos, fez todo o sentido abordar e compreender as manifestações destes alunos que a pouco a pouco contribuíram com uma partilha de experiências nas diversas aulas, constituindo-se uma mais-valia deveras enriquecedora na minha abordagem profissional, sobretudo a atitude positiva destes alunos que desempenhavam nas últimas aulas, que estão na etapa pré-pubertária.

Na fase da adolescência, as subfases: adolescência inicial (que acompanha a puberdade, entre doze e quatorze anos), a adolescência média (aproximadamente entre quatorze e dezasseis anos) e nesta etapa é importante relevar os comportamentos determinantes nestes jovens adolescentes porque ocorrem alterações dramáticas, ao nível físico, psicológico e também social.

Na sociedade atual, caracterizada por comportamentos consumistas e imediatistas, denota uma perda de valores, como a solidariedade, a cooperação e a amizade, predominando os valores economicistas e materialistas, que conduzem a uma sociedade representada por elevados índices de competitividade, egoísmo e isolamento. Exemplificativo dos traços desta adolescência média foi o que contactámos em alguns aspetos desta realidade nas turmas do PES.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Confrontando com Batista e Queirós (2015), aprendemos a ser professor em contexto de estágio, na tentativa de compreensão do papel das experiências emocionais, salientando as sentidamente mais positivas aos estudantes-estagiários e que conferem a confiança e a motivação neste envolvimento de ensino-aprendizagem; aprender a ser professor configura-se como um processo de transformação, um resultado emocional, que acontece pela interação de todo o contexto e com o apoio dos orientadores.

Ao longo do curso de mestrado, não só em avaliação sumativa, mas também num percurso formativo para a docência, sinto os conhecimentos, competências, habilidades e atitudes enquanto estudante, mas complementadas com a vida, que adquiri e transporto na mochila. As experiências proporcionadas socialmente, na interação com todos os intervenientes da ECB de forma excecional, tornaram-se um grande desafio. Foi feito um trajeto com passo firme, não obstante o desânimo em alguns momentos. Toda a criatividade em contornar os obstáculos encontrados estimulou, determinadamente, a minha transformação pessoal e profissional.

Sinto-me o resultado gerado deste ambiente educacional e cultural que, abrindo outras janelas de oportunidade de crescimento e de forma progressiva, se tornará incentivo a estes jovens adolescentes a crescer numa perspetiva mais humana, na comunhão de princípios: aceitar-se como é, comunicar com o outro com sinceridade, sair de si próprio e preocupar-se com o outro, qualidade de vida e tomada de consciência do seu valor e afirmação da sua dignidade como pessoa.

A vida é feita de etapas e na fase adulta, com diferentes aquisições de conhecimentos origina transformações ao nível da estrutura mental enquanto aluna, nomeadamente quando abraço a formação académica. Nesta fase deparamo-nos com todo um conhecimento teórico e prático que dá forma e vida ao Professor de Educação Física.

A síntese desta estruturação ao longo do ano letivo 2021/2022 ressaltam em **três dimensões: a dimensão profissional e ética, a dimensão do ensino e da aprendizagem, a dimensão da participação na escola.**

A **dimensão profissional e ética (área I)**, numa ação educativa tem como objetivos fundamentais:

- a) Ensino, fundamentado no conhecimento específico e científico;
- b) Reflexão, partilhada da prática e da teoria produzida ao nível da investigação realizada, em função dos objetivos desejados e articulando a ligação dos distintos saberes.
- c) A promoção do gosto pela prática da atividade física e desportiva, para o desenvolvimento pessoal com vista a estilos de vida ativos e saudáveis, na saída da escolaridade obrigatória.

Sempre na maximização do desempenho e no envolvimento nas diversidades que se encontram no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) estabelecidos no currículo da disciplina, através de estratégias motivacionais para um crescimento (em autoformação e autotransformação), desenvolvendo a autoestima (porque muitos dos alunos não sabem o que querem nem para onde vão) e potenciar a alegria e a cooperação (neste crescimento humano dos alunos), tenho vindo a aferir neste percurso do EP as expectativas versus a realidade.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Ainda outro aspeto pertinente e da máxima importância na vida dos alunos é a atitude/postura na comunidade escolar nesta ação educativa (entre professor e aluno). O Professor desempenha um papel vital na educação e na vida do aluno com quem procura fazer a diferença positiva. Na sua função de Professor, assumir o papel exemplificando é muito mais importante do que por vezes a transmissão de conhecimento. As ações tornam-se fundamentais e estão no centro do processo de aprendizagem.

Atualmente, a educação não se reduz à transmissão de conhecimentos, pelo que a educação será tanto mais impactante quanto mais os professores se dedicarem aos alunos e o fizerem denotando uma prática que resulta de uma vocação assumida e encontram no espaço da aula e da escola a oportunidade de exercitar a sua criatividade, persistência e competências de comunicação, percebendo a sua capacidade de influência.

Na **dimensão do ensino e da aprendizagem (área II)**, afigura-se a importância de identificar, incentivar e desenvolver a criatividade enquanto Professores e referem-se as turmas e as particularidades de cada aluno no grupo heterogéneo: o que realmente cada um aprecia e as suas capacidades.

- Identificar as competências, talentos e a capacidade criativa de cada um dos alunos;
- Incentivar a muito mais e pôr em prática, numa postura de ensino-aprendizagem;
- Ter em conta que os alunos respondam aos objetivos propostos, que possam fomentar o gosto pela atividade física e desportiva e valorizem a importância da saúde e das atividades ao longo da vida.

Nesta dimensão, a avaliação é um indicador de caráter contínuo e de informação da prestação dos alunos em todo um contexto da sua ação-escolar. Torna-se uma tarefa difícil e complexa para muitos Professores sendo necessário que aconteça com periodicidade, para que se perceba se objetivos propostos estão a ser alcançados, não só para verificação e compreensão do que o aluno percebeu da comunicação, também com o intuito de melhorar os métodos utilizados neste processo ensino-aprendizagem.

Por último, identifico **a dimensão da participação na escola (área III)** ao nível de experiências nas diversas realidades da Instituição de ensino ECB, tais como: Ginástica para todos - uma parceria com a Junta de Freguesia da Benedita; Projeto – Mais bicicleta até à escola - desenvolvido e realizado na disciplina do Desporto Escolar com aplicação na escola; Coadjuvar o trabalho com a Diretora de Turma e trocas de experiência com Encarregados de Educação e pais; as atividades entre escolas do Concelho de Alcobaça no Desporto Escolar – Badminton, e na coadjuvação com o Professor Cooperante no Desporto Escolar – Voleibol. Todas elas me valorizaram e significaram formação contínua enquanto professora e que, assumidamente, reconheço como uma prioridade. Muito mais do que planear e executar os planos de aula.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

1.2 REFLEXÃO DA PES COMO COMPONENTE CURRICULAR NA MINHA FORMAÇÃO

Assim, os alunos tornam-se professores através da realização de um estágio curricular em contexto real de prática pedagógica supervisionada.

Silva, Batista & Graça (2014)

No que concerne à ‘experiência de ensino’ e o facto de ter consciência da inexperiência no mundo da Educação, conhecedora do papel da Educação Física (EF) na promoção do fator saúde nestes jovens/adolescentes, recorri a Nóvoa (2009) e aos necessários ajustamentos em ‘Ser bom Professor’, elevei a minha fasquia na aquisição de um reportório relacionado com aprendizagem, a pedagogia e a observação e contextualizadas no âmbito do PNEF, para que fosse mais eficaz nas decisões curriculares e nos conteúdos a apresentar em sala de aula. O trabalho cooperativo com o Orientador de Estágio permitiu uma solidez na idealização de conteúdos programáticos a abordar.

Pretendo caracterizar o Estágio Pedagógico Curricular Supervisionado como componente curricular da minha formação para ser Professora de Educação Física (EF) na Instituição ECB, que ocorreu neste ano letivo 2021/2022 com o propósito de crescimentos pessoal e profissional, na transição de aluna para Professora de EF e nesta componente de Prática Pedagógica (PP), com a finalidade de promover a articulação, observação e reflexão sobre a Prática Estágio Supervisionada (PES).

A duração do estágio foi de 600 horas nesta PP de componente curricular e realizada no ECB, contando com experiências que possibilitaram viver e compreender a realidade da escola nas situações cotidianas de ser Professora, num ambiente de incertezas e de heterogeneidade das turmas e assumidamente o meu primeiro contato com o mundo da educação.

Neste sentido, o Plano Individual de Formação (PIF) foi um documento indicado como orientador de estágio e desenhado tendo em conta dois propósitos interligados entre si:

- 1) Definir o Projeto de formação do professor/estagiário promovendo a orientação sistemática do processo de formação, enquanto tarefa reguladora do quotidiano;
- 2) Evidenciar os objetivos de carácter pessoal, pedagógico, científico, formativo e relacional, levando a efeito o desenvolvimento pessoal e profissional do aluno estagiário.

O PIF foi um documento importante enquanto estruturante da realização do estágio para alcançar, de forma eficaz, objetiva e concisa para:

- Uma formação sólida enquanto futura professora;

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

- E a sintetizar, com clareza e de forma organizada, as dificuldades, estratégias, reflexões e outras componentes tão necessárias ao desenvolvimento da experiência pedagógica nas quatro áreas a seguir discriminadas:

- ✓ Área 1 – Profissional, Social e Ética
- ✓ Área 2 – Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem
- ✓ Área 3 – Participação na Escola e relação com a Comunidade
- ✓ Área 4 – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Na configuração do PIF e da PES, sendo definida a disposição das expectativas numa determinada ordem e numa autoanálise das competências de base, muito ajuda a construção de uma matriz SWOT representada na (Tabela 1), enquanto ferramenta de identificação assertiva dos fatores que influenciam o funcionamento da organização (forças, fraquezas, oportunidades e ameaças), relevando informações úteis no processo de planejamento.

Forças	Oportunidades
• Conhecimento dos orientadores; • Infraestrutura de qualidade; • Formação nas várias modalidades; • Disponibilidade da instituição para novos projetos.	• Disponibilidade de acesso às infraestruturas; • Possibilidade de criar projetos que contribuam para a E.F. e para a comunidade envolvente.
Fraquezas	Ameaças
• Inexperiência na área; • Disponibilidade de tempo; • Dificuldades na execução de algumas tarefas.	• Falta de suporte na concretização de projetos; • Impossibilidade de continuidade dos projetos após estágio.

Tabela 1 - Análise SWOT.

Em qualquer dos domínios tínhamos de adquirir os meios e as estratégias ao longo da PES no contexto escolar, diante de situações concretas de ensino-aprendizagem.

A realização das reflexões em cada aula conduziu, sobretudo, ao foco nas situações-problema enfrentadas na PP de docência enquanto estagiária, possibilitando um campo de formação-intervenção na aquisição de um conjunto de competências, habilidades e conhecimentos necessários à prática educativa. Toda esta estruturação - de componente curricular - conferirá ao futuro Professor a capacidade de responder às adversidades surgidas no dia-a-dia, em contexto escolar.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Desde o início do mestrado e em cada unidade curricular, interiorizei reflexivamente a mensagem de integrar o Professor por vocação e construtivamente com o tempo, como refere Queirós (2014): “a aprendizagem de Ser Professor não se inicia com a admissão na profissão, é antes um processo que se constrói ao longo da vida”. Questionava-me, muitas vezes, se ouvia a tal voz interior que designo por ‘vocação’.

Hoje, olhando para trás e passando em filme todos os momentos, afigura-se no essencial o entendimento dos grupos heterogêneos existentes nas escolas, com as diferenças que os caracterizam e nos diferentes ritmos de aprendizagem. Sinto, também, a dificuldade de os professores desenvolverem um trabalho de ensino-aprendizagem de qualidade, muito devido às questões surgidas no dia-a-dia do contexto escolar. Exemplificativo do que fica dito, nesta aventura do conhecimento, são as turmas numerosas e a dificuldade de chegar a cada um dos alunos que se tornam o ponto mais difícil de gerir, no diálogo necessário e na evolução de todos.

O tempo de aula de quarenta e cinco minutos foi uma outra situação, pertinente e complexa, que implicou a necessária reflexão, desenvolvendo a capacidade de gestão dos momentos no fazer igual ou explorando outros caminhos. E foi a necessidade de ensaiar novos caminhos que alavancou outra vontade de participação, mais enérgica, por parte dos alunos, além das preocupações relativas aos conteúdos programáticos do PNEF.

Em jeito de conclusão, os pressupostos que sustentaram a minha prática pedagógica de aluna, de aluna-estagiária, na configuração e estruturação de tudo o que envolveu este Mestrado foram aplicados nos momentos de ensino, com base na aquisição dos conhecimentos e estratégias a implementar. A responsabilidade por duas turmas no EP, uma do terceiro ciclo e outra do secundário, exigiu as aproximações contextuais necessárias de ensino-aprendizagem, quanto às estratégias para melhorar os processos didáticos no desempenho motor e na capacidade de observação.

1.3 RELATÓRIO DE ESTÁGIO

A Prática de Ensino Supervisionada, como já descrito no antecedente trabalho do Portefólio, apresenta-se como uma unidade curricular (UC) inserida no plano de estudos conducente ao segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares – Campus Universitário de Almada (IPIAGET), regendo-se pelos princípios presentes na legislação de acordo com o Perfil de Desempenho Docente – D.L. 240/2001 de 30 de Agosto, e com base no Perfil de Competências Gerais do Professor, o aluno deverá estabelecer o Perfil de Competências que se propôs atingir nas áreas a seguir descritas.

1.4 EDUCAÇÃO PARA O SUCESSO

Este ponto visa retratar o meu desenvolvimento a nível social, ético e profissional enquanto Professora estagiária de Educação Física no Instituto Nossa Senhora de Encarnação - Externato Cooperativo da Benedita (ECB) do concelho de Alcobaça e da freguesia da Benedita, caracterizada pelo elevado dinamismo industrial e, enquanto vila-sede, o principal aglomerado urbano do sul do município de Alcobaça, que se caracteriza pelo seu policentrismo.

Carla Cristina Caetano Silva, n.º 58169

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

A escola está localizada no interior de um triângulo que une três capitais de município, sendo elas Rio Maior, Alcobaça e Caldas da Rainha.

A um nível estratégico o ECB tem como missão educar para o futuro, e como visão, potenciar o melhor de cada um e rege-se pelos seguintes valores, atitudes, competências: empenho, sustentabilidade, responsabilidade, pensamento de análise, criatividade, autonomia, apetência pelo novo, solidariedade, assertividade, ética, empatia, resiliência e fruição de atividades do âmbito cultural, artístico e desportivo.

Para tal, antes de mais, torna-se pertinente caracterizar esta dimensão profissional, social e ética, que é transversal às outras dimensões: desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem; participação na Escola e relação com a comunidade, e por último, do desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Esta dimensão baseou-se no desenvolvimento de diversos itens, tais como: capacidade de trabalho individual e em grupo; responsabilidade, assiduidade e pontualidade; respeito pelos prazos e compromissos comuns e individuais; atitude responsável e de colaboração para com todos os setores e membros da comunidade educativa; conceção cuidada e rigorosa dos documentos e instrumentos pedagógicos produzidos ao longo do ano; atitude de reflexão construtiva perante as sugestões e avaliações endereçadas e, por fim, atitude de pesquisa para melhorar todo o envolvimento prático e encontrar soluções criativas e adequadas perante os desafios surgidos.

Como retrospectiva do trabalho realizado e da capacidade de trabalho individual e coletiva, sublinho o grau de exigência deste estágio pedagógico, observado na consistência dos documentos e trabalho pretendidos, permitindo uma evolução da minha capacidade e organização de trabalho, conhecendo de forma mais concreta a prática diária. Consegui melhorar aspetos importantes ao nível da organização e produção de documentos, criando uma linguagem mais consistente e coerente, bem como uma maior e melhor produção escrita, tanto a nível individual como coletivo.

O trabalho coletivo possibilitou a partilha de conhecimento e de experiências de trabalho com os colegas do grupo de Educação Física da Escola, assim como com os meus orientadores que desempenharam um papel crucial em todo este processo de conhecimento e crescimento profissional.

Procurei ter sempre uma postura correta, leal e de compromisso naquilo que foi o trabalho produzido ao longo da PES, pautando sempre a minha conduta pelo respeito e idoneidade para com os meus colegas e comunidade educativa, mostrando-me colaborativa no que fosse necessário. Procurei cumprir ativamente o prazo dos compromissos comuns e individuais no respeito de todos, numa gestão de tempo tão necessária, mas que nem sempre se mostrou uma tarefa simples, na conciliação entre trabalho e estudo. No entanto, procurei na organização a forma de conseguir dar resposta, atempadamente e com sucesso, ao que era pedido. Confesso que foi um processo extremamente difícil e desgastante, mas fi-lo com empenho e dedicação.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Quanto à minha atitude e colaboração com todos os membros da comunidade educativa, sempre me pautei por uma conduta e princípios de responsabilidade, cooperação e colaboração na relação que mantive com todos os elementos da comunidade educativa (professores, auxiliares, estudantes e encarregados de educação) ao longo do ano letivo.

No que se refere aos documentos e instrumentos pedagógicos produzidos, desde o início da minha formação académica, procurei produzir material com qualidade e visando, acima de tudo, ampliar o meu conhecimento. Durante a realização da PES mantive semelhante postura.

Por fim, quanto à atitude de reflexão construtiva perante as sugestões e avaliações que me foram feitas, julgo ter tido uma postura positiva porque acredito que o conhecimento nasce e progride com a reflexão, tantas vezes de tentativa em erro no vivenciamento experiencial.

CAPÍTULO 2 – ÁREA II | DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

Compare-se com aquilo que era ontem e não com o que os outros são hoje.

Jordan B. Peterson (2018)

2.1 PRESSUPOSTOS TEÓRICOS VS IMPLEMENTAÇÃO PRÁTICA

2.1.1 Os desafios

O período de estágio permitiu desenvolver uma metodologia de ensino que, até então, só conhecia do ponto de vista teórico. Assim, pude desenvolver diferentes modelos de aprendizagem que foram, para mim, desafios e que me permitiram pôr, em prática, os meus conhecimentos teóricos e as minhas potencialidades enquanto professora estagiária.

Compreendi que a aplicação prática de conteúdos é complexa e que me distanciava da teoria. Paralelamente, exigiu que mantivesse uma atitude sempre aberta e flexível. Para tal, adotei uma postura que me ajudasse a superar as inseguranças que tinha em relação ao desenvolvimento da perspectiva de currículo integrado, apoiando-me nas leituras teóricas sobre o mesmo, nos diálogos com o professor cooperante e o professor supervisor, no contexto de ensino-aprendizagem destes jovens/adolescentes.

Com as pesquisas teóricas, consegui ir ganhando mais confiança quanto à aplicação da metodologia nas duas turmas da PES, encarando-a como uma forma diferenciada e dinâmica de ensino, em que os alunos são sujeitos ativos no seu processo do ensino-aprendizagem: questionando, participando, conhecendo, refletindo e sentindo-se motivados para a aprendizagem.

O ponto crucial, para melhorar os resultados, reside na observação dos colegas do Grupo Educação Física (GEF). Percebemos que o segredo está na observação, e de facto “a observação é uma atividade que está ligada à metodologia da investigação-ação, sendo uma técnica elementar para a recolha de informação” (Latorre, 2005). Através deste estágio constatei ser uma das mais importantes ferramentas aliadas do professor porque nos permite conhecer cada aluno e as suas potencialidades e características.

A preparação das aulas mostrou-se sempre um grande desafio para mim. O meu foco estava em criar atividades que fossem estimulantes e dinâmicas, indo ao encontro das características das turmas e do PNEF.

Perante isto, reconheço-me num plano de estudos e num caminho pedagógico que vinco a minha vida quanto à aprendizagem, prática, avaliação e reflexão sobre os resultados obtidos em cada momento de aula lecionada, em forma de monitorização de desempenho.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Tentei, assim, explorar os conteúdos programáticos para que os alunos adquirissem novos conhecimentos e se sentissem parte do todo e motivados a um desempenho escolar, numa contribuição da Educação para o sucesso.

2.2 SER PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO-APRENDIZAGEM

Para desmitificar o processo de ensino-aprendizagem utilizo a metáfora da calculadora de bolso num curso de aritmética que nunca irá melhorar a minha velocidade ou precisão, por mais prática de que tenha. Nas práticas de Educação Física os alunos não são tidos como ‘calculadoras’ que apenas estão programados para determinados objetivos.

A capacidade de aprender a aprender é possivelmente o aspeto mais fascinante da inteligência humana. Situo o processo de aprendizagem, numa leitura transversal da literatura que me precede. Estou de acordo com Nóvoa (1992) quando afirma “(...) Ser professor obriga a opções constantes, que cruzam a nossa maneira de ser com a nossa maneira de ensinar, e que desvendam na nossa maneira de ensinar a nossa maneira de ser”.

Percebo e identifico a escola num espaço de tempo, pejada de toda a carga mental e afetiva dos docentes, do que brota do conhecimento de si próprios e da forma como narram as suas histórias de vida, e todas elas, têm uma subjetividade que as torna únicas, na identidade profissional de quem as dá a conhecer. Sinto isto mesmo porque o vivenciei no estágio, deixando aqui sublinhado.

Atribuo à didática a terminologia de arte de ensinar pelo recurso a métodos criativos que despertem a curiosidade no caminho do conhecimento. Recupero em Pacievitch (2012) o desafio da didática enquanto articulação do corpo de conhecimentos adquiridos e o saber colocar as questões e adiantar as respostas ao universo de “como fazer”, “para quem o fazer”, “o que ensinar”, “porque ensinar”. Consequência evidente, sempre numa lógica de diálogo, é a responsabilidade que ressalta dos educadores na sua formação pedagógica-didática do dever de aliar a competência de ensinar à capacidade de aprender.

Percebo então que o docente se movimenta nos palcos da ciência e da arte porque cada situação educativa implica o estar diante da imprevisibilidade e da diversidade, e da sua percepção o necessário ajustamento que se impõe.

E se é verdade, porque é a minha verdade, então posso fazer a diferença nas diferentes elaborações e conceções de planos de aula, num caminho de autonomia construída, porque me conheço e transponho para cada passo profissional, num diálogo com um outro eu.

No trabalho que aqui dou forma, refletindo sobre a importância da formação contínua para o desenvolvimento do professor e da sua prática educativa, procuro entre pares perceber esta dinâmica que se projeta de mim para o outro e numa maior consciência de mim posso aferir uma eficácia relacional conseguida. Tenho, no entanto, de dotar todo este caminho de investigação por análises também quantitativas, fazendo equivaler a precisão dos números a um maior rigor científico de todos os conteúdos mais descritivos.

Procederei ao tratamento dos dados que revelam toda uma complexidade experiencial e vivida, numa tentativa de apresentar reflexões sobre algumas hipóteses formuladas e que desencadearam algumas linhas deste relatório.

2.3 CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS

O trabalho do Professor vai muito além de ensinar e transmitir conteúdos, já que se trata de um processo de construção do indivíduo nas suas diferentes vertentes. Deste modo, realizei um questionário social familiar à turma B do 7º ano, onde a caracterização foi mais específica devido ao meu papel cooperante com a Diretora de Turma (DT) evidenciando inter-relações mais estreitas entre todos os intervenientes possibilitando a aquisição de mais informações técnicas pedagógicas da turma relativamente ao 10º A (turma na qual também ocorreu a supervisão).

O relacionamento próximo com os alunos, na sua individualidade, assume-se como essencial para que do conhecimento possível se possa otimizar a orientação e dinâmica de estratégias de ensino. Os conhecimentos mostram-se igualmente essenciais porque permitem garantir um ensino mais direcionado, diferenciado e motivador, indo ao encontro quer da formação das competências de base quer das competências transversais dos alunos. É de suma importância chegar a cada aluno.

Assim, a caracterização da turma é crucial para que se possa estabelecer uma melhor ligação com os alunos, atuando como um guia orientador que nos permite conhecer cada um e todo o seu contexto, sendo possível criar as melhores estratégias que visem alcançar um bom ambiente na turma, entre alunos e professores, entre alunos e a escola.

A Turma B do 7º ano do Externato Cooperativo da Benedita é, uma turma cooperante, muito embora no início do primeiro semestre se mostrasse não muito disciplinada nem cumpridora. Os alunos demonstrando claramente o que apreciam e o que menos sentem cativante; quando gostam, expositivos, atentos e interessados e bastante participativos; quando sentem alguma dificuldade, demonstram a necessidade de atenção e apoio por parte da Professora estagiária. Existe uma boa relação, no entanto a turma tem uma tendência em organizar-se e agrupar-se de forma separada entre géneros. Relativamente às idades, os alunos estão nos parâmetros do intervalo de média de idades para este ano de escolaridade. Na sua maioria, vivem com os pais e/ou irmãos, sendo esta convivência muito importante para a estabilidade emocional.

Quanto à relação dos alunos com a escola, a maior parte mostrou gostar de estar na escola.

No que se refere à forma como se deslocam até à escola, a maior parte vai de carro e transportes públicos e uma pequena minoria a pé, significando que na generalidade vivem próximo da escola.

Foi ainda possível definir as disciplinas que os alunos mais gostam e as que menos apreciam, o que se mostrou importante na medida em que nos permite compreender melhor o interesse e, desta forma, elaborar estratégias mais acertadas e adequadas aos interesses da turma, para os motivar e a atrair também a atenção para aquelas disciplinas que têm menos apetência ou maior dificuldade.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Quanto ao histórico desportivo, trata-se de uma turma proativa na prática de diversas modalidades e apreciada frequência semanal, três dias por semana em média de prática desportiva. De resto, na ocupação dos tempos livres pudemos verificar uma tendência para práticas saudáveis, contrapondo a tendência sedentária dos jovens.

Nesta turma e para além da prática desportiva, são muitos os alunos que procuram o relacionamento e ligação com amigos ou familiares nos seus tempos livres, possibilitando momentos de socialização ao contrário do isolamento. Porém, a maioria utiliza o tempo extraescolar a jogar videojogos.

O interesse dos alunos por artes e música revela-se fundamental para o desenvolvimento cognitivo dos alunos, devendo ser igualmente incentivado.

Quanto ao percurso académico, os alunos evidenciam uma tendência de prosseguir para o ensino superior.

Por fim, e não menos relevante, importa considerar o teste sociométrico e ter presente os alunos mais rejeitados pela turma, no sentido do seu envolvimento com os colegas e na relação com a turma, modificando os comportamentos observáveis. Para isso, será fundamental uma maior interação e comunicação com os alunos mais populares, de forma a partir destes essa inclusão e interação.

No decorrer do ano letivo, desenrolou-se uma estável comunicação com o Conselho de Turma, possibilitou a presente caracterização, contribuindo também para a construção de relações menos conflituosas, planeamento e estruturação de planos de aula mais individualizados e criação de ambientes confortáveis e propícios ao desenvolvimento de todas as capacidades psicomotoras dos alunos, nas diversas modalidades abordadas.

Como docente relembrei, de forma explícita e clara, os inúmeros benefícios da Atividade Física, dando a conhecer as recomendações de Atividade Física diária e do tempo passado ao ar livre e em práticas saudáveis.

A turma A do 10º Ano do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias é composta por vinte e quatro alunos, sendo quinze do género feminino e nove do género masculino, as suas idades estão compreendidas entre os quinze e dezasseis anos. Todos os alunos residem na freguesia da Benedita, do concelho Alcobaça. A turma é bastante heterogénea, observando-se alunos com bom aproveitamento e outros bastante fracos e com interesse reduzido pelas atividades letivas. Apenas dois alunos apresentam alguma dificuldade em se manterem concentrados durante longos espaços de tempo, evidenciando comportamentos inadequados.

De um modo geral, a turma revela-se bastante interessada, participativa e com boa capacidade de aprendizagem, sendo que existe uma pequena minoria de alunos que não consegue acompanhar o ritmo da turma, muito devido ao pouco estudo.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Ao longo do ano letivo 2021/2022 lecionei cento e vinte e quatro aulas divididas pelas duas turmas, permitindo-me descobrir a importância da partilha na relação professor-aluno. Cada um dos alunos tem o seu “self” pessoal e o seu desenvolvimento implica, necessariamente, que o Professor saia da sua rigidez e envolva o aluno por caminhos de maior flexibilidade e criatividade. Será um grande passo dado na autotransformação a prosseguir por muitos alunos.

2.4 MEDIDAS SOCIOMÉTRICAS

2.4.1 O processo inclusivo nas aulas de educação física

A partir da Unidade Curricular (UC) Seminários que a Professora Amália Rebolo apresentou na sua sessão como realizar a caracterização da Turma, através da aplicação do Teste Sociométrico, o que tem hoje um significado para mim como ‘O Bem Maior’ porque a partir daí tirei as minhas ilações para melhor compreender o aluno nas suas preferências, quer do ponto de vista operativo quer também emocional, pela resposta a duas questões aplicadas no âmbito da disciplina de Educação Física:

- Indica quatro colegas da turma com quem gostas de trabalhar em grupo de Educação Física.
- Indica quatro colegas da turma com quem não gostas de trabalhar em grupo de Educação Física.

A frequência com que determinados comportamentos são observados pelos indivíduos de um grupo constitui um indicador das características que são valorizadas nesse contexto e, por isso, pode ser tomado como referência para avaliar a forma como um indivíduo se comporta em relação aos valores e expectativas de seu grupo. O afastamento pode ser resultado tanto de défices de observação, percepção social, discriminação e controlo sobre o próprio comportamento como atitudes, concepções e valores diferentes do padrão predominante na cultura do grupo (Del Prette & Del Prette, 1996).

Assim, de acordo com Moreno (1972), entendemos a sociometria como o estudo matemático dos caracteres psicológicos da população, a técnica experimental de métodos quantitativos e o resultado que se obtém ao aplicá-la. O autor desenvolve uma investigação sistemática sobre a constituição e evolução dos grupos e sobre a posição que os indivíduos ocupam neles, sempre observando as relações espontâneas de atração e repulsão.

Assim, o estudo sociométrico é uma ferramenta que permite o estudo das interações entre grupos, sendo possível verificar quem são os elementos mais populares ou líderes e, por outro lado, os alunos negligenciados no seio do grupo. Desta forma, através do questionário que a seguir se apresenta, foi possível compreender as características psicológicas da população em estudo no que se refere às preferências na escolha de membros para fazer parte de um grupo nas aulas de Educação Física das turmas do 7º e 10º Anos.

2.4.2 Relação entre as duas questões na turma B do 7º ano

Numa análise com base nas respostas a estas duas questões na (Figura 1) é possível verificar que o aluno com o número 2 é o aluno mais popular no seio desta turma.

Além deste aluno, destacaram-se ainda os alunos com os números 3, 6, 9, 17, 21 e 26 que são também populares na turma, ou seja, vistos de forma positiva pela maior parte dos alunos. Estes são alunos empáticos e interventivos, gostam de atrair a atenção dos colegas de forma salutar.

Em termos de rejeição, e, claramente evidenciados nas respostas da turma, destacam-se os alunos com os números 23 e 28.

De referir também os alunos com os números 7, 12 e 13, dos aspetos que são identificados e perfeitamente esclarecidos durante as aulas para a formação de grupos e realização de tarefas em que os alunos têm a liberdade e autonomia para se organizar, são aqueles que se encontram juntos ou com maior dificuldade em ter par ou formar grupo com outros elementos. Os alunos citados são mais reservados e são muito críticos em situações banais. Atendendo a estes pormenores, organizo sempre os grupos em aula para evitar constrangimentos, para que todos possam interagir uns com os outros de forma diferenciada.

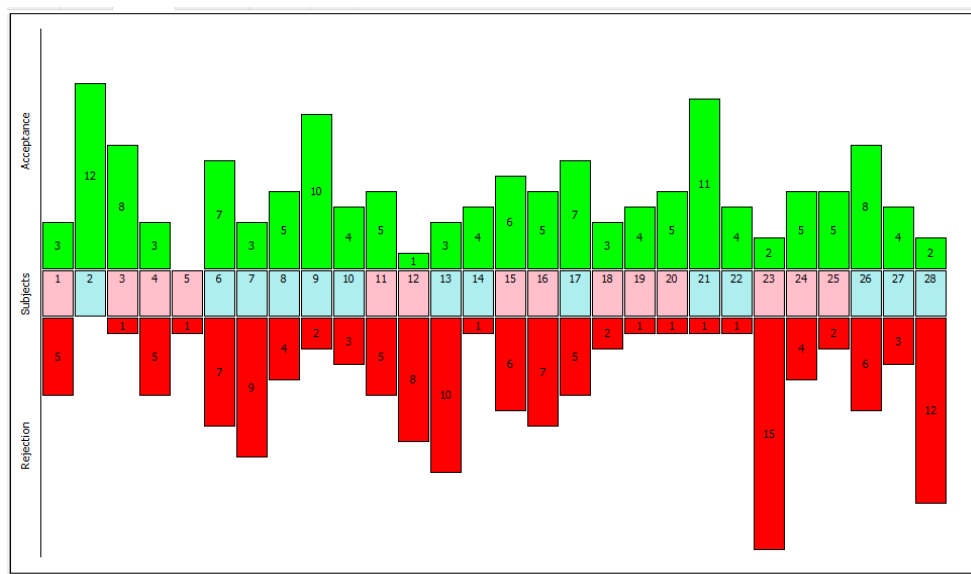


Figura 1 - Junção das duas respostas: ordenação das respostas positivas/negativas da Turma B do 7º Ano.

2.4.3 Relação entre as duas questões da turma A do 10º ano

Pela análise dos dados obtidos nestas duas questões na (Figura 2), os alunos com números 6, 7, 13 e 20 foram escolhidos como sendo os mais preferidos para trabalhar em grupo nas aulas de Educação Física. Verifica-se uma tendência por parte do grupo em escolher sempre os mesmos alunos, o que mostra que são aqueles que conseguem obter uma melhor relação social com os pares e bem aceites pelo grupo, pelas suas atitudes, posturas ou características.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Os alunos com os números 3 e 16 foram os únicos que não foram escolhidos por nenhum dos outros colegas da turma, mostrando uma clara rejeição por parte do grupo, provavelmente devido às lacunas de interação.

Por outro lado, quando observamos nos colegas os que menos gostariam de ter no grupo de trabalho, os resultados são os seguintes: o aluno número 10 é aquele que foi indicado como o mais preterido em trabalhar em grupo na disciplina de Educação Física; os alunos com os números 1, 5, 16, 17, 21, 22 e os alunos com os números 8 e 24 obtiveram o mesmo resultado, sem grande receptividade por parte da turma para formar grupo.

Estas motivações podem ser exclusivas à capacidade de trabalharem em grupo nas aulas da EF, já que é uma disciplina que depende das capacidades físicas de cada um ou na evidência de dificuldades dos alunos em trabalhar em grupo.

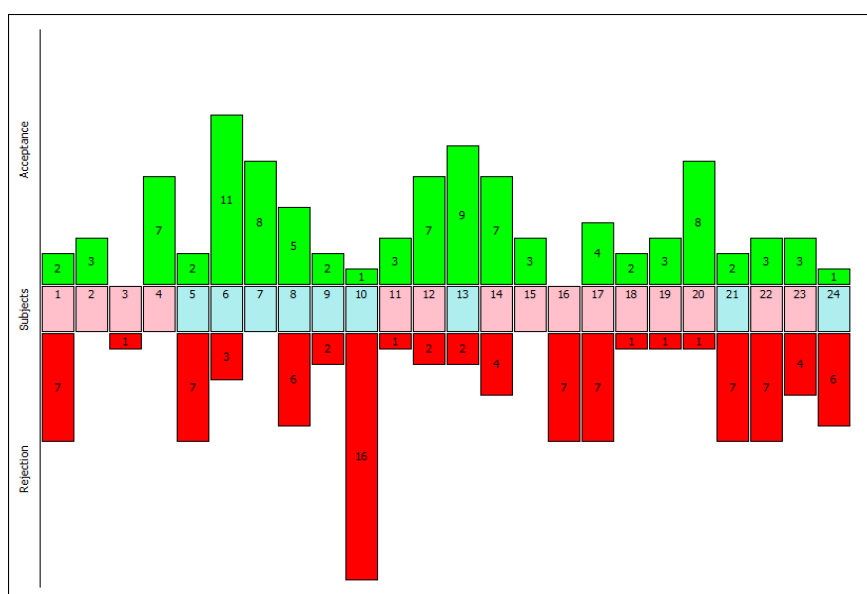


Figura 2 - Junção das duas respostas: ordenação das respostas positivas/negativas da turma A do 10º Ano.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

2.5 CRONOGRAMA DA PROFESSORA ESTAGIÁRIA

Na Tabela 2, podemos observar o horário pedagógico que, enquanto Professora estagiária, tive de dar resposta.

Tempos letivos Estagiária - Carla Caetano					
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08.30 - 09.10					
09.20 - 10.10					
10.30 - 11.20	10ªA	Observar aulas da colega de estágio			
11.30 - 12.20	Cooperar na DT 7ºB				
12.30 - 13.20		7º B			
13.30 - 14.20					
14.30 - 15.20			DE	7ºB	
15.30 - 16.20					
16.40 - 17.30			Interação à Comunidade (Ginástica)	Reunião Orientador Cooperante	Interação à Comunidade (Ginástica)
17.40 - 18.30	DE Voleibol	Atendimento Encarregados Educação	Interação à Comunidade (Ginástica)	10ªA	Interação à Comunidade (Ginástica)

Tabela 2 - Horário Pedagógico.

A avaliação do meu desempenho que decorreu neste ano letivo 2021/2022 teve em conta o desenvolvimento na organização, gestão e realização do processo de ensino-aprendizagem, nas suas componentes científica e pedagógico-didática; como demonstrado na tabela 2 estão mencionadas das treze a quinze horas semanais das atividades, sobre as quais recaiu a avaliação e classificação da PES.

2.6 PLANEAMENTO

Relembro a UC de Planeamento e Avaliação pedagógica em EF e Desporto, lecionada pelo Professor Supervisor, enquanto momento de explanação e aprofundamento de conhecimentos teórico-práticos que visam o planeamento dos conteúdos a abordar nas aulas de EF e a indicação de formas de avaliação.

A minha atuação neste corpo de conhecimentos para a tomada de consciência de que o planeamento, a preparação e a avaliação se configuram como necessários para desenvolver o conjunto das decisões do planeamento por etapas (plurianual, anual, de unidade, de etapa e de unidade ensino) de modo que formem entre si uma variedade pedagógica coerente de como foi organizada.

A Educação Física é uma disciplina que permite transformações e mudanças significativas no desenvolvimento das aulas, por meio de ações planeadas que têm em vista alcançar os objetivos propostos, como se transmite e assimilam os conteúdos programáticos. Como tal, o planeamento na Educação Física é de uma forma eficaz para que seja possível um bom processo de ensino-aprendizagem.

Durante o estágio pude reconhecer a mais-valia dos conhecimentos transmitidos na UC quanto a planear e avaliar o Ensino da EF, de como organizar os conteúdos e as atividades de aprendizagem de forma didaticamente correta e ajustada aos objetivos pedagógicos a atingir, atendendo à realidade do grupo-turma e aos recursos presentes na escola.

Assim, neste estágio, o planeamento de aulas foi sempre feito de acordo e com o apoio do professor cooperante, indo ao encontro dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) mas também numa preocupação com a evolução dos alunos e de acordo com suas particularidades, pois, como refere Piéron (1996), a “planificação criteriosa e refletida constitui-se determinante da qualidade do ensino”.

O planeamento esteve presente ao longo de todo o estágio, através da preparação de aulas e da relação com o professor cooperante, tendo em vista encontrar sempre os melhores caminhos para aquilo que se pretendia em cada fase do estágio e da aprendizagem dos alunos. Esta relação foi sendo consolidada através do melhor conhecimento dos alunos, dos espaços e do programa para cada ano.

Este planeamento, ao longo do ano letivo, teve sempre em conta os conhecimentos atuais em relação ao currículo, à pedagogia e ao nível dos alunos, respeitando as competências previstas no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), para cada ano de escolaridade, onde foram seguidos os respetivos passos aqui descritos:

- Acompanhar o Orientador Cooperante no planeamento do período de avaliação inicial de acordo com as características das turmas e os recursos (espaciais e temporais);

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

- Participar, juntamente com o Orientador Cooperante na elaboração de Planos de Turma e de Etapa para as turmas atribuídas, garantindo uma coerência pedagógica nas decisões que devem ter em conta com o PNEF e com os dados recolhidos através da avaliação inicial. Este ponto sendo dos mais trabalhosos mostrou-se o também mais enriquecedor ao longo do estágio, porque nos estimulou a transpor os conteúdos programáticos que respeitam a todos os níveis de planificação para a prática. A ajuda do Professor Cooperante é determinante nesta planificação que se torna um trabalho complexo e requer experiência e conhecimento em diferentes perspetivas. Uma das dificuldades centra-se na definição de objetivos realistas e atingíveis, nem muito ambiciosos nem pouco exigentes.
- Elaborar, de acordo com a supervisão do Orientador Cooperante, os planos de unidade de ensino, de acordo com os objetivos pedagógicos pertinentes e explícitos, bem como estratégias de ensino a implementar, através de uma seleção correta dos conteúdos e das atividades de aprendizagem;
- Manter uma unidade entre os diferentes níveis de planeamento (turma, etapa, unidade de ensino) de forma a ser possível diferenciar os níveis de aprendizagem e a progressão dos alunos com base nos dados de avaliação formativa e sumativa.

2.7 PLANOS DE AULA

Os planos de aula são parte do processo de ensino, contemplando o planeamento e a metodologia e os conteúdos a aplicar em contexto de sala de aula.

Confrontamos este ponto com (Libâneo, 1990) quando refere a estruturação como um dos pontos mais eficazes do docente que, através do planeamento e organização das aulas, visa alcançar os objetivos da aula de acordo com o conteúdo desta e tendo em conta a melhor forma de alcançar esses mesmos objetivos. O mesmo autor adianta que para planejar uma aula é fundamental ter em conta o conteúdo que será trabalhado, a realidade e a característica de cada turma sendo, por isso, essencial ter um diagnóstico correto desta.

É crucial salientarmos que a estruturação da aula exige toda uma criatividade e flexibilidade do professor diante da especificidade de cada turma. Este deve ser capaz de conduzir uma aula e ser flexível na metodologia adotada, centrado na aprendizagem do aluno. Cabe ao professor perceber se o conteúdo está a ser percebido ou não, alterando a metodologia seguida sempre que necessário em função da transmissão do conteúdo e assimilação por parte dos alunos.

Os principais passos didáticos são a preparação dos conteúdos e a introdução da parte essencial, permitindo a transmissão e assimilação das matérias a lecionar, articuladas para que se possa fazer uma melhor avaliação e controle da atividade desenvolvida (Libâneo, 1996).

Os planos de aula são um processo de aprendizagem muito importante neste estágio e sempre acompanhado e orientado pelo professor cooperante, de forma a encontrar as melhores estratégias de acordo com os conteúdos. Desta forma, pude compreender o cuidado necessário nesse processo de preparação de uma aula motivadora e cativante, em paralelo com os conteúdos programáticos a abordar. Aqui referimo-nos aos planos de aula/reflexões/sumários realizados com as duas turmas de estágio e que constam do portefólio.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

O domínio cognitivo é um conjunto de processos psicomotores (vocabulário e repertório motor), que se realizam na aquisição do conhecimento motor do aluno, durante as três fases da aula de Educação Física, e que envolvem a percepção, a atenção, a associação, a memória, o raciocínio, o juízo, a imaginação, os pensamentos e a linguagem motora, e são solicitados enquanto função psicomotora nos aspetos relativos a cada cultura física, como representado na Figura 3.

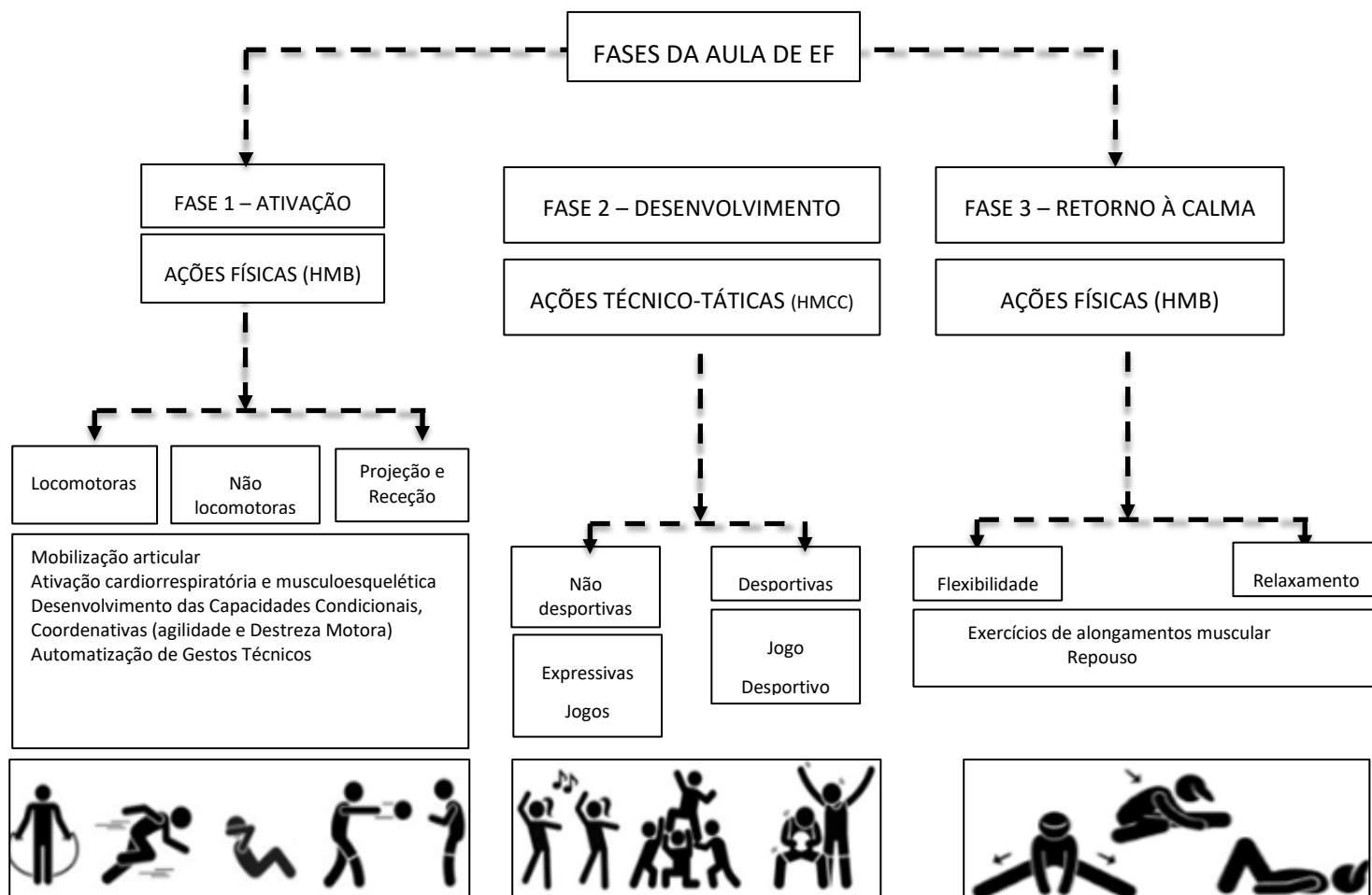
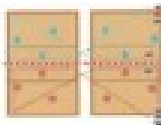
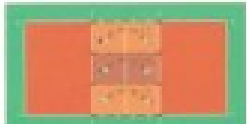
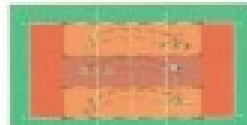


Figura 3 - Fases da Aula Educação Física.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

2.8 MODELO DE PLANO DE AULA

		PRÁTICA PEDAGÓGICA SUPERVISIONADA					10ª A
		PLANO AULA 57 – 2021 2022					
PROFESSORA ESTAGIÁRIA: CARLA CAETANO		U. DIDÁTICA	Voleibol	DATA	20-05-22	AULA N.º	57
LOCAL	ECB	HORA	17h40 – 18h30	N.º ALUNOS	24	FIM	15 9
ESPAÇO	PDJ	MATERIAL	12 bolas e rede de Voleibol			DURAÇÃO	50'
FUNÇÃO DIDÁTICA		Exercitação no Voleibol					
OBJETIVOS DA AULA		Desenvolver os conteúdos relativos ao conhecimento do jogo e regulamento. Desenvolver, em situação de exercício analítico e em jogo 2 x 2, a posição base/deslocamentos e o passe de frente. Desenvolver as capacidades motoras: força, destreza/coordenação.					
Tempo		Tarefas/situações de aprendizagem		Organização		Objetivos comportamentais Componentes críticos	
Inicial		Verificação das presenças, conversa inicial com os alunos sobre os conteúdos e objetivos da aula.		Os alunos dispõem-se em meia-lua, de frente para a professora.		O aluno aceita atentamente as explicações da professora e em caso de dúvida coloca as suas questões.	
5'							
8'		Aquecimento específico Os alunos ocupam o espaço disponível, realizando exercícios de ativação.		Alunos dispostos pelo campo de voleibol sem bola		Ativação morfológica, fisiológica e psicológica. Desenvolvimento da qualidade motora.	
				1. Corrida à volta do Ginásio desportivo		À voz da professora, os alunos definem a posição base e realizam deslocamentos nas diferentes direções e sentidos.	
28'		Exercícios: Posição base e deslocamentos		Tarefa dividida em duas metades, cada metade inicia o exercício em campos opostos do campo (frente a frente) 2. Deslocamento lateral na rede, membros superiores flexidos pelos cotovelos, prontos para o ajito de bloco. 3. Posição a frente na rede skipping baixo, meia-volta, skipping, com volta completa. 4. Apoiar as costas da frente em corrida e retrocorrer (volta à direita)			
							
Fundam.		Aplicações técnicas-táticas		Alunos dispostos por campos reduzidos, em situação de jogo 1 x 1.		Alunos realizam jogo 1 x 1, com o serviço a ser feito dentro de campo, em passe de frente. O aluno que recebe a bola executa um passe de sustentação antes do envio da bola para o meio-campo adversário.	
28'		Exercícios: Posição base/deslocamentos e passe de frente.				Numa segunda fase o serviço é realizado fora da linha de fundo do campo reduzido, em passe de frente.	
35'						Passe de frente: Posicionamento das mãos acima da cabeça com os dedos afastados e flexionados; os braços não contactam com a bola.	
38'		Exercícios: Posição base/deslocamentos e passe de frente, mancha, serviço por baixo.		Alunos dispostos por campos reduzidos, em situação de jogo 2 x 2.		Alunos realizam jogo 2 x 2, com o serviço em passe de frente dentro do terreno de jogo.	
						É obrigatória a realização de dois passes de sustentação antes de enviar a bola para o meio-campo adversário.	
						Mancha: Frente das pernas a nível dos joelhos, em extensão. Colocação correta das mãos para que seja a flexão interna dos antebraços a fazer o contacto com a bola.	
18'						Serviço por baixo: avança de um dos pés um centímetro ao outro, com as pernas ligeiramente flexidas. Batimento na bola com a palma da mão estendida.	

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Tempo		Tarefas/situações de aprendizagem	Organização	Objetivos comportamentais Componentes críticas
Total	Pre			
Final		Os alunos realizam alguns exercícios que visam o relaxamento e alongamento muscular.	Os alunos dispõem-se pelo espaço definido pelo professor.	Os alunos realizam os exercícios propostos pelo professor.
38'				
41'	3'			
43'	4'			
50'		Batanga final da aula e informações sobre a aula seguinte.		Após apanhação do material, os alunos escutam atentamente o professor.

Observações e análise crítica

Figura 4 - Modelo de Plano de Aula.

2.9 ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO TEMPO DE AULA

Pela experiência realizada constato que a organização e a gestão de aula são aspetos cruciais para permitir o sucesso na aquisição de habilidades e destrezas motoras e emocionais nos alunos e que se reflete, também no bem-estar do Professor.

Neste processo e no seu papel como agente fundamental, diante de toda esta complexidade, o Professor de Educação Física apresenta-se como um espelho do seu comportamento, onde a intervenção pedagógica carece de um reportório de habilidades/técnicas de ensino perante as características exigidas de cada leção, dependendo da turma, da modalidade ou até mesmo de um aluno. (Carreiro & Costa 1995; Pacheco, 2002).

De acordo com Pierón (1991) e Siedentop (1983), a intervenção pedagógica envolve quatro dimensões: instrução, gestão, clima e disciplina. Estas dimensões são vivenciadas de forma metódica e sincrónica nas várias circunstâncias de ensino.

Petrica (1989, 2003) menciona determinados comportamentos de ensino, tais como a capacidade de organizar a aula, uma comunicação clara e concisa para realização das tarefas, organizar atividades em que os alunos sejam solicitados em situações de questionamento, no sentido de despertar o interesse pelo conhecimento com senso crítico e num caminho de autonomia, reduzindo o tempo de transição entre as práticas ou exercícios, conceber um ambiente positivo e que tenha como referência as características cognitivas dos alunos, diante das suas particularidades.

Ao longo do EP, o domínio daquilo que realmente importou para além dos conteúdos e que tive a oportunidade de desenvolver, foram as desafiadoras dificuldades sentidas quanto à organização e gestão do tempo de quarenta e cinco minutos. Por vezes e ainda que tudo planeado, na prática foi difícil cumprir o plano devido ao comportamento inapropriado dos alunos. Identificadas todas as variáveis que podem afetar a aprendizagem e o desempenho dos alunos/turma, pude perceber que uma atuação estratégica para alcançar o cumprimento do plano, seria estar primeiro que os alunos e proceder à preparação e organização de todo o material no espaço, designado do “roulement”.

2.10 INSTRUÇÃO: O VALOR DA DEMONSTRAÇÃO, DO FEEDBACK E DO QUESTIONAMENTO

Confrontando os autores Siedentop e Tannehill (2000), as dimensões da instrução são diferenciadas nos formatos da sua comunicação, ao nível da demonstração, do *feedback* e o do questionamento, e que a exposição da informação deve ser feita de forma clara, de modo a configurar-se eficaz e eficiente. Estes autores sustentam que a comunicação eficaz visa a compreensão por parte dos alunos na apresentação em aula, por quanto a comunicação eficiente é garantir a transmissão da informação no tempo decorrente.

Durante o EP da prática supervisionada, a instrução esteve sempre presente na leção, conseguindo realizar a demonstração para colmatar algumas dúvidas dos alunos, promover o *feedback* e suscitar o questionamento, tornadas estratégias que encontrei para motivar e desencadear a interação aquando da matéria lecionada em aula.

Suportamo-nos em Graça e Mesquita (2006) quando asseguram que, relativamente à instrução, a explicação das tarefas está interligada com modelos de instrução diretivos, salientando a relevância da clareza da comunicação no volume da informação, na forma como é transmitida e executada nas tarefas exigidas, na demonstração que exige proficiência na execução, no recurso às palavras “atenção” e “compreensão” que são estrategicamente utilizadas como palavras-chave. A explicação exige uma comunicação objetiva e concisa para o aluno poder compreender o ensino-aprendizagem nas técnico-desportivas da tarefa a realizar, tornando-se as bases fundamentais da minha prática pedagógica e numa linha de pensamento seguida pelos autores citados.

O Professor Cooperante alertou, nas primeiras aulas lecionadas e relativamente à minha instrução, por vezes acontece que os alunos não estão concentrados no discurso porque o ginnodesportivo está a ser partilhado com outros professores do GEF na realização das suas aulas e com o recurso a música, ou que a leção no exterior torna difícil um volume na voz que alcance todos os alunos. Estas situações conduzem a que os alunos sejam chamados para uma breve explicação e que acarretam pausas nas aulas e menor atividade.

(Reflexão Pessoal da aula lecionada à turma B do 7º ano, no dia 23/09/2021)

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

No decorrer da PES, utilizei o Modelo Metzler de Instrução Direta (MID) (Metzler, 2011) e que se caracteriza por ser um modelo que proporciona o maior número de prática supervisionada dos alunos, com objetivos bem circunscritos, possibilitando o aproveitamento do tempo como o empenho nas atividades, facilitando a tarefa do Professor na sua observação e no que diz respeito à prática, projetando os necessários *feedbacks*, tanto ao nível da positividade como de correção. Segundo este modelo, devemos planejar as unidades didáticas com o encadeamento de habilidades motoras.

Outros modelos, abordam ferramentas complementares nos métodos de ensino, nos recursos e princípios, de modo a conceder resposta aos possíveis problemas que iam surgindo na prática.

Quanto ao valor da demonstração, como explica Rink (1993), é utilizada em conjunto com a explicação verbal, com o objetivo de dar ao aluno fontes de informação para que tentem reproduzir os movimentos que percebem. Salientamos (Rosado & Mesquita, 2011) quando mostram que a utilização de diferentes estratégias instrucionais, sobretudo pelo recurso à demonstração como apresentação de tarefas motoras e de acordo com sua natureza específica, se revela particularmente eficaz no âmbito da EF.

Assim, durante o estágio, procurei sempre aliar a diferentes estratégias, sendo uma delas a demonstração como forma de permitir uma maior compreensão dos alunos para as práticas. A estratégia da demonstração, na introdução de novos conteúdos, foi associada às rotinas da aula de acordo com a especificidade da própria modalidade na sua prática. O recurso a esta estratégia instrucional foi para que os alunos ficassem com uma ideia do movimento correto com o objetivo de poderem reproduzi-lo (Rink, 1993), principalmente sendo empregue na introdução de novos conteúdos.

Outra estratégia foi a realização dos movimentos *step by step* e em *slow motion*, para que todos compreendessem as informações relevantes. De seguida, o movimento de forma contínua para que se percebesse o movimento real, completo e fluído, tal como acontecia na prática e que se pretendia adquirido.

No que se refere ao *feedback* pedagógico, citamos Januário (1996) quando explica que “o *feedback* é definido pelo comportamento de ensino que consiste na reação do professor (em geral verbal, mas podendo também ser não verbal) à prestação académica do aluno, intervindo no processo de aprendizagem com a função de avaliar a prestação, de a descrever, de a prescrever ou de interrogar o aluno sobre o que fez ou como fez”. Acrescenta ainda o autor

que “este acompanhamento das atividades dos alunos, não deixando acumular erros, destacando as formas corretas de atuação, reforçando as aprendizagens e alertando-os para alguns pormenores das tarefas propostas, é um fator de indiscutível importância para a realização dos objetivos pedagógicos”. E conclui que “após a apresentação da tarefa, a prática do aluno pressupõe acompanhamento e correção por parte do professor com vista a uma maior eficácia da aprendizagem”. Em síntese e das palavras decorrentes do autor, podemos perceber o significado pedagógico do *feedback* porque de uma prática não convenientemente supervisionada poder-se-ão originar aprendizagens erradas.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Em relação ao questionamento, adiantado por Metzler (2011) como o método mais utilizado pelos Professores no ensino, porque a indagação é usada como ferramenta pedagógica.

No processo de ensino-aprendizagem, os autores Rosado e Mesquita (2011) deixam transparecer que os momentos de instrução passam pelo questionamento, como otimização da comunicação, de forma que a transmissão seja percebida o mais corretamente possível e conforme o nível de compreensão de cada aluno. Considero que foi por mim prosseguido como um ponto forte nos conteúdos lecionados e onde percebi se os alunos estavam a acompanhar a matéria.

Sarmiento e colaboradores (1993) referem-se às dimensões do *feedback* quanto ao objetivo, à forma, a quem é direcionado e o clima de afetividade:

- **Objetivo** - o *feedback* pode ser avaliativo (sempre que o Professor projeta uma apreciação dessa realização das habilidades de execução) ou prescritivo (o Professor dá informação ao aluno da configuração da tarefa e como deve realizá-la; sempre que o faz de forma descritiva, o Professor descreve a prestação de forma a evidenciar como o aluno realizou a tarefa e como foi executada, e interrogativo quando o Professor questiona a prestação do aluno).
- **Forma** – o *feedback* pode ser auditivo (sempre que o Professor se expõe de forma oral) ou visual (através de gestos ou demonstração, o cinestésico é onde a reação do Professor com aluno inclui com as duas dimensões, quanto à sua forma e ao objetivo).
- **Direção** - o *feedback* é dirigido apenas a um aluno ou também ao grupo (quando o Professor comunica e se dirige àquele grupo em questão).
- **Afetividade** – *feedback* positivo (o Professor elogia a prestação) ou negativo (o Professor corrige a prestação do aluno em relação à tarefa menos conseguida).

Tendo em conta a minha realidade da PES, estas duas fases foram as mais fáceis nas matérias lecionadas devido também ao conhecimento dos conteúdos. A intervenção na comunidade ginástica para todos facilitou muito a minha aprendizagem quanto às dimensões do *feedback*, pelo facto da matéria ser mais complexa e exigir técnica na sua execução.

No entanto, considero que no início do EP tive algumas dificuldades devido às turmas serem heterogéneas e conseguir realizar o melhor *feedback* com cada aluno, mas, vindo da área do fitness, tinha a tendência de direccionar a atenção aluno a aluno.

De acordo com Mesquita e Graça (2009), e ainda num esclarecimento maior, uma das maiores lacunas do *feedback* reside na dificuldade de os agentes de ensino diagnosticarem as necessidades dos alunos e é muito raro advir da falta de domínio do conteúdo.

O *feedback* quanto mais cedo for emitido, como refere Rink (1993), tem um maior potencial para a realização da tarefa e ajuda o aluno a superar o exercício com menos erro; é importante estar em simultâneo com a informação que permita ao aluno saber o que deve ou não fazer e não dizer apenas se a execução é correta ou incorreta, mas antes clarificar os erros de execução de forma a esclarecer o aluno dos seus erros e ajudar a perceber os aspetos a melhorar na próxima prestação.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Este ponto foi o mais difícil quanto ao ciclo de *feedback* porque, muitas vezes, utilizava os alunos como agentes de ensino para questionar a turma a retificar a execução dos seus colegas. Talvez ter um pouco a noção dos erros que podem acontecer na realização do exercício e quais as preocupações a ter, envolvendo cada um dos alunos e turma como um todo e encarando as perspectivas no clima de aula, possa melhorar a importância desta transmissão e ênfase dos aspetos relevantes para a execução, ainda que para a observação fazia questão que a turma se focasse neste modelo de comparação na própria execução. Por outras palavras, é na demonstração que o aluno tem a possibilidade de evoluir na aprendizagem.

2.11 CAPACIDADE DE READAPTAR A PLANIFICAÇÃO

A UC dos seminários possibilitou-me readaptar situações em aula em função do espaço pretendido para a sua realização. No âmbito do seminário, Gestão de Conflitos em ambiente escolar, compreendi a forma de contornar os conflitos presentes em contextos escolares e emergentes dos jovens e adolescentes. Com a assiduidade desta UC dos seminários, interiorizei a possibilidade de propor alguns caminhos para o reforço da autoestima e o desenvolvimento de valores afetivos entre os alunos.

A autoestima conduz à autoconfiança e estes conceitos estão relacionados com o bom desempenho dos alunos e, como tal, importa praticar exercícios que os reforcem, em contexto escolar. Conseguindo-se o envolvimento, de todos e de cada um dos alunos, será possível passar a ideia da importância do elogio sincero em vez da sátira, o apoio em detrimento do desprezo e a compreensão em vez do distanciamento.

No âmbito da Educação Física, apesar das atividades propostas não poderem ser aplicadas exatamente como foram descritas no Seminário, foram adaptadas e aplicadas nas aulas do 7º e 10º ano, onde realizei a “mensagem do elogio” num círculo de boa energia. O desporto assume-se, assim, como um caminho para desenvolver a significância do apoio ao outro, reforçar a autoestima, praticar o elogio, num sentimento de pertença a um grupo e a um espaço.

Acredito que este seminário está integrado em mim porque o vivenciei. Deixei que as portas do entendimento se abrissem para desenvolver atividades, no âmbito da educação física e com alguma criatividade, que fossem ao encontro dos valores descritos. Observei que, quando praticados em contexto real, contribuem para um melhor ambiente escolar, renovados comportamentos sociais e pessoais, melhor desempenho aos vários níveis.

A capacidade de readaptar o planeado permite fazer ajustes ao longo do percurso de acordo com as necessidades que vão surgindo ou, dito de outra forma, a intervenção do professor também acontece quando é necessário ajustar o que foi planeado às situações com que se confronta, no momento da realização da aula. As decisões de ajustamento, ou a capacidade de readaptar o planeado, surgem da reflexão do professor sobre a sua prática pedagógica no sentido de aferir se o que foi planeado se traduziu num desempenho eficaz do processo de ensino-aprendizagem.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Decorre do que foi dito e da minha prática enquanto professora estagiária, que a importância do papel da reflexão na forma como os conteúdos lecionados estão a ser percebidos pelo aluno, se torna o alvo principal da minha atuação, no seu ritmo e evolução de aprendizagem. E porque os diferentes objetivos se articulam, no que me proponho e dos pontos de vista do aluno e do professor, é fundamental reajustar tudo o que possa concorrer para o eventual erro cometido.

2.12 CLIMA DE AULA

O clima de aula corresponde às percepções dos docentes, discentes, equipa gestora, funcionários e famílias, a partir de um contexto real comum e, portanto, constitui-se por avaliações subjetivas. Está relacionada com a atmosfera psicossocial de uma escola, sendo que cada uma possui o seu próprio clima, influencia toda a dinâmica escolar e, por sua vez, é influenciado por ela. Deste modo, interfere na qualidade de vida e do processo de ensino e aprendizagem. Assim, impacta diretamente na aprendizagem, na escolarização e no desempenho dos alunos e professores. Permite ainda promover a autoconfiança para realizar o trabalho escolar, a motivação, as aprendizagens e o rendimento escolar, bem como a atitude face à utilidade dos estudos e a identificação com a escola.

Numa pesquisa de Casassus (2000), realizada com o apoio da UNESCO, o autor concluiu que ter um ambiente emocional positivo, gerado pelo bom relacionamento entre professor e aluno e entre os alunos, é fundamental:

- O ambiente permite que se melhor transmita o gosto pelo conhecimento, em que o professor não só precisa de dominar os conteúdos da sua disciplina como também saber acolher as turmas, identificando e trabalhando interesses e sentimentos.
- Nas instituições em que os alunos se dão bem com os colegas, existem menos episódios de desentendimentos e de violência, um relacionamento mais harmonioso predomina e não há interrupções nas aulas.
- O estudo verificou ainda que o desempenho dos alunos chegou a ser superior em 36% na nota média da prova de Linguagem e 46% na de Matemática em climas escolares positivos.
- A pesquisa mostrou, assim, que o clima emocional teve uma importância maior do que todos os demais fatores somados, o que destaca a importância do clima escolar positivo.

Loukas (2007) destaca ainda que uma boa percepção do clima escolar e um sentimento de pertença à escola compensariam as dificuldades de aprendizagem dos estudantes com menor desempenho, no que se refere aos seus problemas comportamentais e emocionais. Nesse sentido, este ano letivo mostrou-se muito importante para conhecer o papel positivo do professor e o impacto que este tem no desempenho dos alunos e no clima que pode ser gerado no contexto de aula, permitindo uma maior receptividade por parte dos alunos.

2.13 MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS

A motivação tem na sua terminologia a significação de movimento e quando aplicada num contexto de aprendizagem escolar pode ser encarada como uma força enérgica que orienta o comportamento e o impulsiona para que se aja, para que se persista, para que se planifique e para que se seja bem-sucedido (Pintrinch, 2003).

Compreendo que a motivação dos alunos tem um papel crucial no seu desempenho e no bom funcionamento das aulas. No contexto educacional a motivação dos alunos é um desafio fundamental já que tem implicações diretas na qualidade do envolvimento do aluno com o processo de ensino e aprendizagem. O aluno motivado busca novos conhecimentos e oportunidades, mostrando envolvimento com o processo de aprendizagem, participando nas tarefas com entusiasmo e revelando disposição para novos desafios (Alcará & Guimarães, 2007).

A motivação do aluno é, assim, uma variável relevante do processo ensino/aprendizagem, onde o rendimento escolar não pode ser explicado unicamente por conceitos como inteligência, contexto familiar e condição socioeconómica. Alunos motivados tomam a iniciativa, enfrentam desafios, usam estratégias de resolução mais eficazes, movimentam-se com entusiasmo, são curiosos e denotam interesse, são cognitivos e definem metas na sua cognição, aprendem mais e fazem-no com profundidade, num percurso escolar mais longo (Lemos, 2005).

A motivação está associada ao prazer em aprender, curiosidade, persistência e preferência por atividades desafiantes. De uma forma global, a motivação promove a aprendizagem, o rendimento escolar e o sucesso educativo (Lemos, 2005). Pintrich e Schunk (2002) ressaltam que a motivação deveria incluir alguns elementos: a ideia de "processo", isto é, a motivação é um processo e não um produto, já que não pode ser observada diretamente, mas pode ser inferida a partir de determinados comportamentos. Pajares e Schunk (2001) salientam ainda que a Escola é vista pela sociedade ocidental como uma componente socializadora de grande importância e influência na vida das pessoas. Contudo, para atingir as suas finalidades é indispensável que se fomente entre os alunos um interesse verdadeiro e um entusiasmo pela aprendizagem e desempenho escolar.

A motivação vai permitir um melhor clima escolar, maior sucesso nas relações e nas avaliações e uma maior socialização saudável entre os pares. Mas para que o aluno se possa sentir motivado, a escola deve facultar também as condições e o ambiente que propiciem o interesse e conduzem à motivação, sendo cada vez mais integradora, interativa e acolhendo as diferenças de forma natural. Assim, a visão de uma escola tradicional a espelhar antigos padrões deve ser posta de parte, emergindo uma escola mais voltada para a sociedade atual, inclusiva e global, tecnológica e onde as potencialidades individuais também possam ser valorizadas e exploradas.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Assim, Bzuneck, Boruchovitch e Bzuneck (2009) destaca a necessidade de transformar a sala de aula num ambiente afável, ativando no aluno o sentimento de pertença. É essencial que o professor consiga construir um ambiente onde o aluno se sinta integrado e todas as suas dúvidas esclarecidas. A motivação não é somente uma característica própria do aluno, sendo também mediada pelo professor, pelo ambiente de sala de aula e pela cultura da escola. Na opinião da mesma autora, das distintas formas de promover a motivação, a principal é que o próprio professor seja um modelo de pessoa motivada.

2.14 A LECIONAÇÃO ATRAVÉS DO PROGRAMA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Sinto e descrevo este ponto como o mais difícil de todo o meu processo pedagógico. A minha primeira experiência no Ensino, com a exigência de toda uma criatividade enquanto professora estagiária nas temáticas curriculares selecionadas para as turmas da PES. Contextualizo este marco do meu percurso na necessidade da redução do risco da COVID-19, considerou as medidas de prevenção de distanciamento físico entre alunos e aluno-professor que foi necessária observar.

Este momento tornou-se também aliciante e desafiador por toda a pesquisa necessária e construção de recursos materiais e espaciais a utilizar, de forma a operacionalizar os objetivos e a concretizar as finalidades das aprendizagens essenciais no âmbito da Educação Física (Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho, na sua redação atual; Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho; Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física). Contudo, foi bastante difícil fazer a ponte entre a teoria e a prática. Tanto os conteúdos pedagógicos conhecidos nos manuais da disciplina EF como as referências pedagógicas de como fazer, não foram bastantes. Estava diante da etapa mais trabalhosa porque implicava a adoção de métodos profícuos, tendo em conta o contexto escolar, o número de alunos por turma, os recursos materiais e espaciais disponíveis e as dinâmicas dos colegas do grupo EF que estavam a lecionar outras turmas e em simultâneo.

Os pressupostos valorizados e de onde parti, são os seguintes:

- Atingir as três áreas do currículo da EF - Atividades Físicas, Aptidão Física e os Conhecimentos; - Ajustar as orientações da DGS às situações de aprendizagem, na realização da integração dos objetivos em espaço fechado e ao ar livre;
- Promover e desenvolver situações de tarefas com grupos reduzidos, ajustados aos espaços do “roulement”, valorizando as formas de jogo tanto reduzidas como condicionadas, mas sempre com o propósito do contexto de aprendizagem.

Priorizo as estratégias de ensino em circuito, possibilitando exercícios através de estações conforme descritos nos planos de aula e respetivas reflexões.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

E, por último, desenvolvi a conduta de cooperação e competição entre os alunos. As metodologias utilizadas na PES promoveram o desenvolvimento de autonomia nos alunos, bem como das habilidades crítico-reflexivas e de resolução de problemas. Estas metodologias ativas aproximam os alunos da realidade do mercado de trabalho e da vida em sociedade permitindo o desenvolvimento de aprendizagens contextualizadas com as exigências de uma sociedade cada vez mais globalizante. O meu foco foi o aluno enquanto principal agente no complexo processo ensino-aprendizagem, tendo por matriz a construção do conhecimento e de autonomia e a formação da cidadania, no qual, autorregula a sua aprendizagem e o professor é o provocador e mediador. Com base na literatura, confronto as metodologias ativas com Ventura (2019) em que apresenta seis indicadores no processo de ensino-aprendizagem nas aulas de Educação Física:

1. Valorização da Autonomia;
2. Valorização das Produções Intelectuais;
3. Envolvimento Ativo no Processo de Aprendizagem;
4. Estímulo à Participação do aluno;
5. Princípio Educativo e Equilíbrio;
6. Atividades Individuais e Coletivas.

Ao longo da PES realizei Atividades Físicas práticas com grelhas de observação, visionamento orientado de documentários/filmes, relatórios/trabalhos individuais e ficha de avaliação formativa com grelhas de critérios específicos. Também no decurso da PES, das práticas pedagógicas, usei as questões aula para um feedback mais imediato. As metodologias ativas apresentam-se como alternativas para tornar o processo de aprendizagem mais atrativo e motivador, porque incentivam o potencial criativo dos alunos e promovem a construção de aprendizagens mais significativas.

2.15 O PAPEL DA REFLEXÃO

A reflexão tem um papel essencial em todo este processo porque nos permite pensar o trabalho realizado numa retrospectiva integradora dos diferentes momentos, nos estádios evolutivos do conhecimento e espelhados nas atuações comportamentais de todos os intervenientes envolvidos.

Pela observação empírica dos diferentes momentos do decorrer do ano letivo, podemos avançar como dado adquirido que se a reflexão acontece naturalmente da prática pedagógica e permitirá a melhoria desta e a própria promoção do desenvolvimento pessoal e profissional do ser professor. Em contexto de sala de aula, perante a imprevisibilidade de algumas situações, impõe-se a tomada de decisão de a fazer acontecer por outros caminhos. A reflexão está na base da construção de um pensamento crítico que permite conhecer o erro, corrigi-lo e ultrapassá-lo. Para o professor poder adquirir a capacidade de questionar e problematizar, analisar e interpretar, tem necessariamente de o fazer pelo desenvolvimento da capacidade reflexiva, tornando-se num professor reflexivo. E a escola surge como um espaço de reconstrução de experiências e o professor aprende com ele mesmo, da teoria à prática e desta à reflexão, do aprender fazendo.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Decorre do exercício da docência, a consciência do aperfeiçoamento da própria atividade que se quer mais responsável e envolta nos elementos de cidadania. Por isso, a reflexão é mental e parte da coisa observada. Recorremos aos fundamentos da reflexão com Dewey (1959), ao pensamento reflexivo de Schön (1992) e aos desenvolvimentos de um e de outro na formação com Pimenta e Ghedin (2008), emergindo do nosso próprio pensamento e da capacidade de perplexidade, mas também de hesitações e dúvidas, que o espaço de sala de aula pode suscitar e os momentos de pesquisa na preparação da aula que estamos diante de experiências de incerteza. A racionalidade da técnica pedagógica seria bem mais fácil em ambientes previsíveis. Mas a singularidade e complexidade de determinados momentos recolocam o professor, numa renovada atitude de superação. Por isso, a docência encerra nas suas fronteiras muito de ciência e de arte, de competência e talento. Surge, assim, a reflexão, enquanto diagnóstico da prática pedagógica, capaz de implementar as mudanças de atuação e se assumimos que a personalidade se constrói também pela prática reflexiva, só na medida em que promovemos um pensamento reflexivo, podemos passar o testemunho aos alunos para o poderem fazer também.

2.16 AVALIAÇÃO

A avaliação escolar é um processo imprescindível no contexto escolar. De acordo com as orientações dos normativos que regulamentam o processo de autonomia e flexibilidade curricular (Decreto-Lei n.º 55/2018 e Portarias 223-A/2018, 226-A/2018 e 235-A/2018) e dos documentos curriculares de base, Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e Aprendizagens Essenciais (AE), a definição/construção de critérios de avaliação em cada escola constitui um processo fundamental na afirmação da autonomia, na interpretação inteligente do currículo e, sobretudo, na promoção da igualdade de oportunidades de sucesso para todos os alunos. A avaliação na disciplina de Educação Física decorre dos objetivos para cada ano de Ensino (Ensino Básico do 3º Ciclo, Ensino Secundário – Cursos Científico-Humanísticos) ou de Módulo (Cursos Profissionais e Cursos de Educação e Formação) e explicita os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas, cabendo ao professor interpretar os resultados da observação que traduzem a qualidade das atitudes, os conhecimentos e as capacidades dos referidos alunos.

Considera-se como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, para cada tema, as três grandes áreas de avaliação: atividades físicas; aptidão física e a área dos conhecimentos, que representam os Critérios Transversais da Escola e consequentemente da disciplina de Educação Física. Segundo em Carrasco (1989) quando refere a avaliação como um juízo de valor adquirido na comparação a uma norma estabelecida, considerando que o principal valor da avaliação constitui a deteção de deficiências de aprendizagem quando esta acontece, servindo como ajuda e orientação constante para o aluno e também como indicação da superação dos objetivos estabelecidos e do seu rendimento.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Acrescentamos Siedentop e Tannehill (2000) quando a avaliação envolve de recolha, descrição e quantificação da informação acerca da performance. Nesse sentido, a avaliação atua como um importante instrumento orientador para o professor e para o aluno, permitindo compreender as suas potencialidades e as suas dificuldades, podendo ajustar a aprendizagem às necessidades de cada um. É, aliás, nesta linha que Bento (2003) salienta a avaliação como uma tarefa central na atividade do professor. Serpa (2010) refere-se à função da avaliação e no que permite “do esclarecimento e melhoria dos processos de aprendizagem (tanto a nível do *feedback*, como da metacognição), o diagnóstico de características dos alunos, a construção de sínteses dos seus conhecimentos e desempenhos, a seleção, a prestação de contas à sociedade, o exercício da autoridade, o incentivo à motivação mediante a competição, a comunicação entendida como divulgação de representações construídas a partir de apreciações, a informação dada aos pais e/ou encarregados de educação sobre os resultados escolares e o desenvolvimento da consciência sobre os processos sociais e educacionais”.

A avaliação assume-se em três diferentes formas:

- **Diagnóstica** - a avaliação que de acordo com Rosado et al. (2002) ocorre em determinados momentos de forma a auxiliar o trabalho dos professores e a preparação das aulas. De acordo com as necessidades apresentadas pelos alunos, os seus pontos fortes e pontos fracos, a AD é utilizada para que se possa proceder a um planeamento do ensino adequado à realidade da turma. A AD é tida para uma análise das carências dos alunos, de forma a permitir enquadrar as melhores tarefas propostas (Barlow, 2006).
- **Formativa** – a avaliação que segundo Siedentop e Tannehill (2000) possibilita um julgamento acerca da aprendizagem e utilizada para providenciar uma informação de carácter mais contínua, permitindo ao professor uma maior noção do processo de evolução do aluno de acordo com os objetivos que foram delineados inicialmente; esta avaliação possibilita a realização de ajustes no processo de instrução, como forma de melhorar a performance e motivar os alunos a alcançarem os seus objetivos, tendo um carácter mais informal.
- **Sumativa** – a avaliação sendo pontual e tendo como principal característica visar uma classificação, acontecendo no final de cada período letivo, de cada ano e de cada ciclo letivo, podendo também ocorrer no final de uma ou várias unidades de ensino que interessa avaliar globalmente (Rosado et al., 2002). Siedentop e Tannehill (2000) afirmam ainda que a avaliação sumativa é encarada como *assessment that provides a final judgment on learning* e que, por isso, acontece no final de uma unidade de ensino, tendo uma perspetiva mais formal, com a intenção de providenciar uma avaliação da aprendizagem do aluno com o objetivo de o classificar. Esta tem como propósito determinar o sucesso final dos alunos e o patamar atingido no processo de ensino aprendizagem.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Para ambas as turmas o processo adotado foi semelhante no que diz respeito às avaliações diagnóstica, formativa e sumativa. Numa primeira fase, a avaliação diagnóstica foi aplicada com base em critérios para cada unidade de ensino, e.g. no andebol foram verificados aspetos como passe, receção, drible, remate, tendo em conta o cumprimento do aluno em executa (E) ou não executa (NE). Estes parâmetros permitiam perceber as maiores dificuldades dos alunos e facilitar na avaliação formativa, já que foi tido em conta o progresso dos alunos nas mais variadas unidades de ensino.

Na avaliação formativa foi possível efetuar, antes das reuniões intercalares, as sínteses descritivas na plataforma INOVAR, onde evidenciávamos, a nível qualitativo, sobretudo, o desempenho e o comportamento dos alunos. Para delinear esta informação de nível formativo eram feitos registos constantes em situações comportamentais ou de desempenho mais significativos quer positiva, quer negativamente, levando a ter uma base de apoio quando à execução das sínteses e, posteriormente, na avaliação sumativa. Esta última foi executada através de momentos específicos de avaliação, i.e., após o término de uma unidade de ensino, uma aula era dedicada ao momento de avaliação, procedendo ao registo quantitativo de uma classificação para determinado comportamento motor, que estaria previamente estabelecido por critérios específicos, considerados ideais. Para a avaliação da ApF foram adotados os testes *FITescola*® os alunos eram classificados de acordo com o desempenho nesses mesmos testes. Já na avaliação dos conhecimentos, os alunos fizeram trabalhos escritos como forma de evidenciar os seus conhecimentos sobre várias matérias em EF.

Na fase de classificação final dos alunos não tínhamos em conta apenas os valores retirados de cada momento avaliativo, mas também o desempenho geral do aluno e o progresso do mesmo, e.g. se um aluno era merecedor de classificação 3, porque evidenciava muitas dificuldades em todos os parâmetros, verificávamos, através da avaliação diagnóstica, o que o aluno não fazia e o que já conseguia fazer, mesmo não sendo o comportamento motor ideal. Assim, esta forma de observar a avaliação levou-nos a ter maior cuidado e rigor na classificação de cada aluno.

Em síntese, apresenta-se, na figura 5, as diferentes ponderações atribuídas às áreas das componentes de avaliação, retirando daqui a avaliação sumativa. Estas componentes foram utilizadas pelo grupo de EF, no ECB.

Em síntese, apresentam-se as tabelas que descrevem as diferentes ponderações atribuídas às áreas das componentes da avaliação sumativa, que foram utilizadas pelo grupo de EF e ilustram os conteúdos acima descritos.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

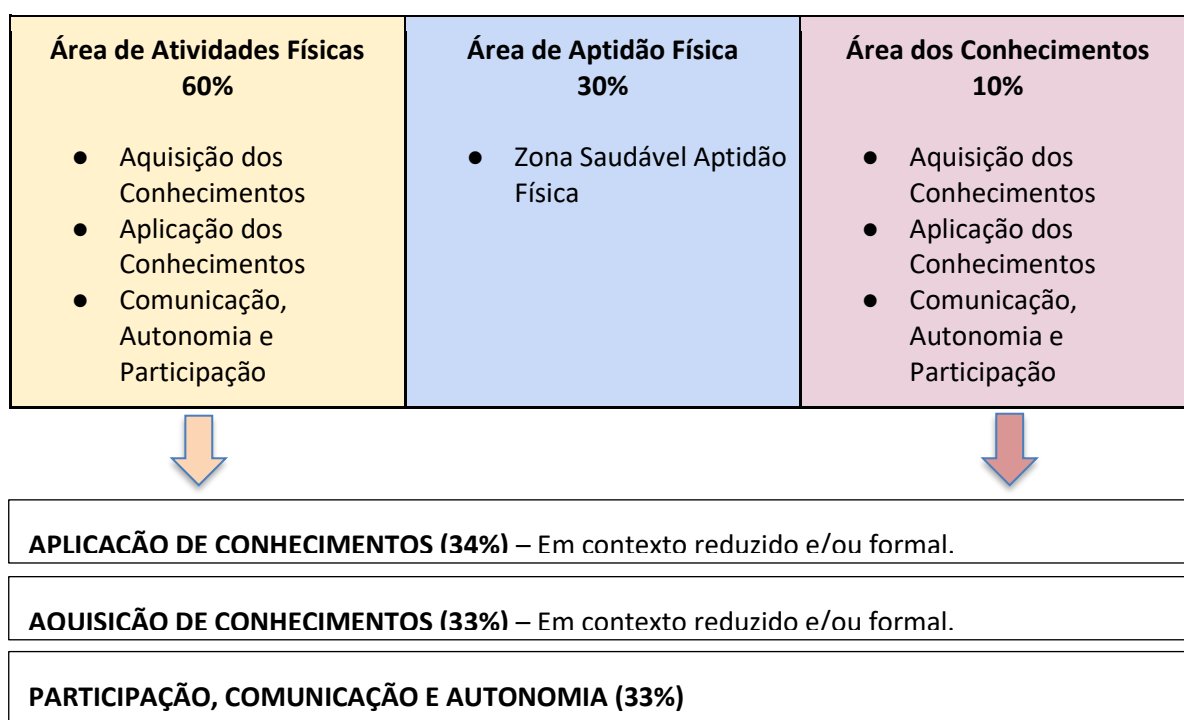


Figura 5 - Critérios de Avaliação de EF - 3º Ciclo e Ensino Secundário.

2.17 AUTOAVALIAÇÃO

De acordo com Hoffmann (2000), a aprendizagem acontece em tempos diferentes para cada aluno porque é um processo de natureza individual, sendo importante apontar rumos do caminho e torná-lo tão sedutor a ponto de aguçar a curiosidade do aluno para o que ainda está por vir. Para que isso aconteça, é crucial que o aluno consiga compreender qual a sua trajetória e que aspectos pode melhorar.

O sentido da autoavaliação é fazer com que o aluno assuma o protagonismo no seu processo educativo, sendo corresponsável pela aprendizagem. A autoavaliação gera a necessidade de um debate entre alunos e professores pois, como explica Villas-Boas (2001), é imprescindível “que os alunos sejam preparados para se avaliarem, de modo que possam compreender os objetivos principais de sua aprendizagem e o que fazer para atingi-los”. Para tal, mostra-se necessário entender que a centralização da autoavaliação nos atributos relacionados com comportamentos e atitudes, tão comuns na Educação Física, não fornece dados mais amplos para visualizarmos os processos de ensino e aprendizagem.

Desta forma, procuramos fazer a autoavaliação em dois momentos diferentes, de forma que os alunos possam compreender a sua evolução entre um semestre e outro, compreendendo melhor o seu processo e caminho de aprendizagem ao longo do ano no âmbito da Educação Física, tanto no saber fazer como através da compreensão dessa evolução.

A autoavaliação dos alunos foi realizada nos dois semestres de forma a compreender a visão de cada aluno sobre o seu desempenho, no sentido do trabalho realizado e análise dos fins conseguidos.

CAPÍTULO 3 – ÁREA III | DIMENSÃO DA PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

O professor é um facilitador que auxilia o aluno a construir o seu próprio conhecimento.

Ferreira & Coelho (2016)

3.1 SER-SE HUMANO NA ERA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

A escola está socialmente inserida numa comunidade e os alunos, como parte integrante da escola, são cidadãos ativos e de pleno direito das necessidades especiais educativas/igualdade oportunidades.

A escola assume a função de promover a integração dos alunos na sociedade que a envolve. Além disso, a escola é um espaço que promove o desenvolvimento de competências, atitudes e saberes, onde os alunos exercem o direito de aprender. Assim, os métodos de ensino-aprendizagem – a explorar e desenvolver com os seus alunos – devem observar essa vertente de participação ativa na vida da escola e da comunidade, destacando a função socializadora da escola. Da sua ligação à família e à comunidade desenvolvem-se as raízes ou pilares fundamentais que dotarão docentes e discentes de asas para voar.

Como Nóvoa e colaboradores (2020), defendemos a escola inserida numa realidade comunitária e capaz de uma renovada prática de aprendizagem, nas diferentes propostas de criação e transformação. Sentimos também a presença do papel do professor que é tanto mais consistente quanto mais articulada a personalidade do ensino com a intervenção no espaço público e visível nas políticas educacionais.

O enquadramento com a comunidade, revela-se participando nas atividades que esta também organizou, para melhor compreendê-la e estar inserida nessa mesma realidade. Durante o período de estágio, tentámos trabalhar a inserção na comunidade pela promoção de um conjunto de atividades que a envolvesse: atividades físicas realizadas em comunhão com a escola e a Junta de Freguesia da Benedita, de forma a proporcionar atividades para toda a comunidade.

Dessas atividades realizadas destacamos é de salientar:

- **Ginástica para todos;** realizado no dia 1 de outubro 2021 a 30 de junho 2022 – Ano Letivo
- **Sports.Opens.School;** realizado no dia 20 de outubro 2021
- **Corta-Mato;** realizado no dia 09 de novembro 2021
- **Criação do projeto ‘mais bicicleta até à Escola’,** de forma a incentivar os alunos na utilização da bicicleta para a escola; apresentado na Junta de Freguesia da Benedita no dia 4 de março de 2022.
- **Cooperação com a Diretora de Turma B do 7º ano;** no ano letivo 2021/2022 no ECB

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

- **Reuniões com GEF;** ocorreram ao longo do ano letivo 2021/2022
- **Aulas de Observação;** ocorreram nos dias – 24 de setembro de 2021; 4 de outubro de 2021 no ECB; no dia 25 de maio de 2022 – Instituto Educativo do Juncal
- **As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física.**

3.1.1. PROJETOS ENVOLVIDOS

Ao longo do ano foram realizados diferentes projetos no sentido de promover a atividade física por meio de diferentes modalidades e de forma a conciliar a ligação entre a escola e a comunidade envolvente. Nesse sentido, levamos a cabo projetos como, Ginástica para todos, *Sports.Opens.School*, Corta-Mato, e Mais Bicicleta até à Escola.

A. GINÁSTICA PARA TODOS

Este projeto foi feito em parceria com a Junta de Freguesia da Benedita, com o objetivo de promover a intervenção do professor responsável no âmbito da modalidade de Ginástica, inserida no projeto levado a cabo pela Junta de Freguesia da Benedita, no sentido de criar uma ginástica para todos, ou seja, uma modalidade que está acessível a todos que dela queiram participar, promovendo, desenvolvendo e dinamizando as atividades gímnicas.



Figura 6 - Ginástica para todos – interação com a comunidade em parceria com o ECB.

SPORTS OPENS SCHOOL

Este projeto inseriu-se no Erasmus+ que é o programa europeu que apoia a educação, a formação, a juventude e o desporto, proporcionando a oportunidade de estudar, obter formação e adquirir experiência no estrangeiro. O programa Erasmus+ tem como objetivo contribuir para a Estratégia Europa 2020 para o crescimento, o emprego e a equidade e a inclusão social, bem como para o quadro estratégico da EU em matéria de educação e formação EF2020. No âmbito do desporto, surgiu o projeto *Sport Opens School* / 2018 a 2020, que pretende a elaboração e implementação de um novo método de ensino da educação física, que será inovador tanto do ponto de vista estritamente físico como ético.



Figura 7 - O programa Erasmus+ momentos das dinâmicas das “Novas Metodologias no Ensino da Educação Física”.

B. CORTA-MATO

O primeiro evento do Grupo de EF foi o Corta-Mato escolar no dia 09 de novembro de 2021. Com um elevado nível de planeamento e empenho nas tarefas para garantir o sucesso do Corta-Mato Escolar do Externato Cooperativo da Benedita, integrado no Plano Anual de Atividades da escola que tinha entre outros objetivos a promoção da atividade física, em especial o Atletismo.

Para além dos objetivos enunciados, promoveu-se o alegre convívio entre todos os alunos da escola e professores, sempre sem perder de vista a valorização das relações interpessoais e sociais.

A atividade foi organizada pelo grupo de Educação Física e pelos alunos do Curso Profissional Técnico de Desporto do 11º I que coadjuvrou na preparação das fichas de inscrição, contando também com os apoios da Junta de freguesia da Benedita, dos Bombeiros Voluntários da Benedita, Guarda Nacional Republicana e Piscinas Municipais na Benedita, fazendo parte do conjunto de Atividades de Participação da Escola na comunidade e que se englobam no Estágio Pedagógico.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Este ano a participação foi um sucesso, contando com um total de 209 alunos de todos os anos de escolaridade, eram apurados os 6 primeiros de cada escalão/género para a fase Regional que decorrerá em Torres Vedras. Após a realização do Corta-Mato reuni com o Professor Cooperante que me questionou sobre os aspetos mais e menos positivos, sendo que considerei globalmente a iniciativa do Corta-Mato como muito positiva. O Balanço foi melhor relativamente aos anos anteriores, no que diz respeito à participação dos alunos e à organização que não registou qualquer problema que pusesse em causa o decorrer da atividade. Outro aspeto positivo, todos os professores do grupo de educação física apelaram aos alunos que participassem na atividade ainda que sem qualquer obrigatoriedade.

De notar que fiquei muito sensibilizada com a participação de todos alunos, mas não posso deixar de destacar o esforço da aluna Mariana Inácio do 10º A, quis desistir na última volta, mas realizei o percurso com aluna e terminou corrida, sendo que a mesma foi ganha pelo meu aluno Martim Subtil do 7º B.

Seria importante enquanto sugestão de aperfeiçoamento para o próximo ano, a participação de mais alunos no secretariado para os vários escalões, para que não se aglomerem em fila; outro aspeto de melhoria, que a Junta de Freguesia fornecesse o dorsal para colocação na t-shirt, que facilita a identificação dos alunos participantes por escalão, para que não seja difícil o controlo das voltas e chegada.



Figura 8 - Momentos registados do Corta-Mato.

C. MAIS BICICLETA ATÉ À ESCOLA

O projeto em questão pretendeu criar uma prática nova e inserida no contexto escolar, incentivando também a prática desportiva entre todos os alunos do Externato Cooperativo da Benedita.

O objetivo central da iniciativa foi aproveitar o trajeto da Fonte da Senhora do Norte da vila para um circuito em BTT e Ciclismo de Estrada, de forma que os jovens a residir nas proximidades da escola possam sentir a possibilidade e viabilidade de se deslocarem de bicicleta, numa visão mais sustentável, e motivados à prática de BTT e Ciclismo de Estrada.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

O projeto encontra-se para aprovação junto da Junta da freguesia da Benedita, já que é necessário o apoio financeiro e logístico, bem como na necessidade de adquirir bicicletas públicas, sinalética para os ciclistas, equipamentos para guardar as bicicletas e manutenção periódica das mesmas.

A principal motivação para a criação deste projeto foi associar o desporto a um estilo de vida mais sustentável e saudável para os jovens, permitindo que estes adquiram o hábito da prática no seu quotidiano.

Um outro aspeto a destacar, a visão da possibilidade de ciclovias e caminhos acessíveis para a escola, sabendo que a maior parte dos alunos reside nas proximidades. Apesar da bicicleta ser culturalmente associada ao lazer, também é certo que se destaca em relação aos veículos motorizados (Boareto, 2010), sendo difundida como um transporte alternativo capaz de propiciar um tipo de mobilidade sustentável (Genghini, 2014).

A bicicleta é um meio de transporte importante ao nível psíquico, no bem-estar gerado para cada pessoa, podendo inclusive transformar a realidade em que está inserida e reduzir o stress e a ansiedade (Amorim, 2014).

As escolas contribuem, assim, de forma significativa, para o congestionamento do tráfego em zonas residenciais e na sua proximidade (TfL, 2013). Existe assim, uma necessidade crescente para repensar a mobilidade de e para a escola. O presente projeto “Mais Bicicleta até à Escola” foi entregue à Presidente da Junta de Freguesia da Benedita – Maria de Lurdes Pedro, que foi analisado e avaliado muito satisfatoriamente. Está à espera de aprovação por parte da Câmara Municipal de Alcobaça.



Figura 9 - Cartaz do Projeto + Bicicleta até à Escola – ECB.

3.2 OBSERVAÇÃO DAS COLEGAS DE ESTÁGIO E PROFESSORES DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

As aulas observadas são parte importante do processo de Estágio Profissional, nos momentos em que o Professor Supervisor (ISEIT) nos visita em contexto de aula e com o intuito de constatar a evolução dos estagiários, contribuindo assim para a sua aprendizagem, bem como para a sua avaliação. Mas, não é só o Professor Supervisor que observa as aulas como também o Professor Cooperante do ECB. É a este último que cabe observar de forma mais pormenorizada o desempenho da estagiária, com o intuito de a avaliar e corrigir nos eventuais erros que possam surgir.

Penso que, na generalidade, as aulas assistidas se processaram de forma muito satisfatória, contribuindo para o desenvolvimento das minhas potencialidades e para a redução das fragilidades e enquanto Professora Estagiária. As aulas assistidas fazem parte do processo de aprendizagem aluno-estagiário, permitindo aprimorar as competências. Neste sentido, realizei observações de aulas de outras Colegas estagiárias e dos professores GDEF e que serviram para conhecer outras metodologias de aulas, diversas estratégias e recursos para uma adequada atuação em contexto de sala de aula.

Assim, a observação mostra-se um importante instrumento de aprendizagem durante o processo de estágio, tanto no que observamos como quando somos observados.

3.3 COOPERAÇÃO COM A DIREÇÃO DE TURMA

O papel do Diretor de Turma (DT) é fundamental para o envolvimento e interação dos alunos da turma com os encarregados de educação (EE), possibilitando a integração da comunidade escolar nas atividades colaborativas, acompanhando a evolução dos alunos e desenvolvendo estratégias para superar as dificuldades.

O DT deverá, sempre que possível, manter atualizadas as fichas informativas na plataforma INOVAR, para que o encarregado de educação possa acompanhar o desenvolvimento do educando. Durante as reuniões de direção de turma com os professores e que assisti, consegui ter uma melhor noção das estratégias mais inovadoras e da legislação vigente, por vezes tão complexa e subjetiva na sua compreensão e implementação. Nas reuniões com os EE foram redigidas atas tendo em conta a Ordem de Trabalhos apresentada na convocatória. Nos conselhos de turma foram discutidos os Relatórios de Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão e novas Propostas, o Plano de Acompanhamento Pedagógico Individualizado para cada aluno (PAPI), as Medidas Disciplinares, as Medidas Universais, Seletivas e Adicionais dos alunos abrangidos pelo DL54/2018, a avaliação do aproveitamento e comportamento dos alunos, a planificação do plano curricular turma (PCT).

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

A ficha das Medidas Universais tem em conta os problemas cognitivos e/ou comportamentais diagnosticados nos alunos e são discutidas em Conselhos de Turma e redigidas em Ata as possíveis acomodações curriculares, atividades de enriquecimento curricular, promoção de comportamento pro-social e/ou intervenções com foco académico ou comportamental em pequenos grupos. O Relatório Técnico Pedagógico (RTP) é sempre acompanhado pelo Plano Educativo Individual (PEI) que contém a identificação e operacionalização das adaptações curriculares significativas. Este PEI ainda se faz acompanhar por um Plano Individual de Transição (PIT) destinado a promover a transição para a vida pós-escolar. Existe um Quadro de Mérito (QM) pretende reconhecer o mérito aos melhores alunos, a partir do comportamento observado e das classificações obtidas pelos alunos, e será fixado em cada período letivo. São admitidos no QM os alunos que, no período letivo anterior, estando matriculados em todas as disciplinas e que tenham reunido a classificação média de 5 e nenhuma classificação inferior a 3.

A assiduidade dos alunos é sempre um assunto crucial na avaliação global do aluno, uma vez que não pode exceder o dobro do número de tempos letivos semanais por disciplina. As faltas resultantes da aplicação da ordem de saída da sala de aula, ou de medidas disciplinares sancionatórias, consideram-se faltas injustificadas. Quando se atinge metade do valor previsto, o DT deve alertar o EE. Sempre que a gravidade da situação o justifique, a respetiva comissão de proteção de crianças e jovens em risco deve ser informada do excesso de faltas do aluno, procurando em conjunto soluções para ultrapassar a sua falta de assiduidade.

Um aspeto relevante a mencionar do papel do DT é que tem vindo a ser cada vez mais burocrático, levando o professor a desistir ou não ter vontade de desenvolver mais projetos curriculares que envolvam as várias disciplinas. Torna-se bastante compreensível já que lhe atribuídas diversas funções e o reconhecimento desse trabalho é quase inexistente, por parte da comunidade educativa.

Deste modo, a função do DT não se pode circunscrever apenas aos aspetos oficiais, disciplinares e informativos. Ele deve “facilitar o desenvolvimento psicológico do aluno, promover o conhecimento e aceitação de normas, valores e atitudes, intervir no Projeto Curricular de Turma (PCT) e estimular o envolvimento parental na escola” (Marques, 2002). Por outro lado, o DT deve ter carisma e conhecer o ambiente escolar, os normativos legais que regem o desempenho das suas funções e a turma a seu cargo. Sendo assim, o sistema de atribuição de direções de turma deveria ser repensado para que não haja uma sobrecarga letiva.

3.3.1. CONSELHOS DE TURMA

De acordo com o Artigo 81º, alínea n) do Regulamento Interno, compete ao DT “Presidir às reuniões de conselho de turma, realizadas, entre outras, com as seguintes finalidades:

i. Avaliação da dinâmica global da turma; ii. Planificação e avaliação de projetos de âmbito interdisciplinar; iii. Formalização da avaliação formativa e da avaliação sumativa”.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

No Artigo 82º do mesmo documento, este declara que o CT é composto por todos os professores da turma, um representante dos pais e EE, o delegado ou subdelegado de turma, sendo que nas reuniões onde são discutidas as avaliações dos alunos apenas participam os docentes.

Roldão (2007) refere que “se o diretor de turma partir deste trabalho prévio de análise da situação pode, em contrapartida, situar os docentes na realidade com que vão trabalhar e promover, nos conselhos, o debate sobre as estratégias a implementar para superar as dificuldades identificadas”. Da participação nestas reuniões, ressalto a relevância e o trabalho dos Professores CT necessário para que sejam concretizados com sucessos os pontos da ordem de trabalho. As reuniões onde são discutidas as avaliações requerem um trabalho mais laborioso e consistente. Estas reuniões, a que pude assistir juntamente com o professor cooperante, permitiram-me compreender que são longas, requerem muita informação e envolvem muita organização, é necessário também que fiquem registadas em ata. É um processo minucioso e detalhado, no que implica de concentração, sendo que na sua elaboração deve constar todo o conteúdo da reunião.

3.3.2. RELACIONAMENTO COM OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Uma das competências essenciais do DT é a capacidade de relacionamento com os encarregados de Educação, visando promover uma boa relação entre a escola e a família, assumindo-se como um mediador.

Assim, “o DT deve ter como objetivo transpor os obstáculos que por vezes afastam os pais da escola” (Zenhas, 2006). Uma das formas de combater este afastamento é através da realização de reuniões com os EE, potenciando o envolvimento dos mesmos. De acordo com Estrela e Villas-Boas (1997) (cit. por Zenhas, 2006) estas reuniões devem consciencializar os pais sobre a importância da família e o meio familiar no desenvolvimento da criança e a qualidade educativa que esta tem na formação. Estas reuniões devem dispor, portanto, de uma preparação prévia que envolva a preparação para a reunião e a respetiva condução da mesma (Zenhas, 2006).

De forma a ter uma experiência nesse sentido, procurei estar presente o mais possível dos encarregados de educação, no sentido de criar laços de maior ligação entre os pais e a escola. Embora não tenha tido a oportunidade de estar com todos os encarregados de educação das minhas turmas, com quem estive mostrou-se sempre necessário trazer soluções para o melhor desempenho dos alunos.

Quanto maior for a abertura entre a escola e os encarregados de educação, mais fácil será a relação com os alunos e maior sucesso teremos no processo educativo dos alunos como um todo e não apenas no contexto de cada disciplina, mas destes alunos enquanto cidadãos.

3.4 GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – (UMA FAMÍLIA)

As diferentes interações das duas estagiárias com o grupo de EF aconteceram sempre num clima de amizade e alegria e tão necessário neste processo de Prática Pedagógica, pois como refere (Queirós, 2014) na primeira aproximação à docência a convivência torna-se fundamental enquanto Professoras estagiárias.

Uma parte do tempo que que passei na Escola aconteceu na sala de trabalho do Grupo de Educação Física (GEF). Saliento as partilhas de conhecimento entre os colegas de grupo assim como as suas experiências vivenciadas enquanto Professores de EF ao longo do seu percurso, o que me proporcionou com a aprendizagem na área da pedagogia. Reparti muito do meu tempo com o Professor Cooperante Miguel Fonseca e com o Professor do Desporto Escolar Filipe Sardinha.

Como Queirós (2014) descreve, as primeiras experiências são primordiais no início da carreira de um Professor que influenciam na decisão direta de exercer ou não a profissão. Foram estes instantes que, durante o primeiro semestre, me marcaram intensamente e me fizeram questionar, tudo o que envolveu esta fase de difícil adaptação. Apesar de conhecer alguns professores desta instituição e não só do grupo de trabalho de EF, destaco o acolhimento e a integração na escola os momentos de conversa na sala de Professores e, por vezes, os almoços-convívio com o grupo de Professores EF e de outras disciplinas; todos estes momentos eram ocasiões de convívio e de troca de impressões sobre os assuntos da escola e dos alunos. Procurei ser assídua nestes momentos de socialização, o que me permitiu perceber melhor a cultura da instituição e o que realmente significa ser professor.

Retenho de Nóvoa (2009) que ser professor é compreender o meio envolvente da instituição escolar e que a integração na profissão requer que se aprenda com os mais experientes porque do diálogo e de partilha de vivências aprende-se a profissão. Neste percurso com grupo de trabalho de EF, orgulhar-me-ia por completo se estivesse presente em todas as atividades realizadas pelo GEF. Conteï sempre com a compreensão dos colegas que enaltecem o esforço e a minha dedicação neste processo de PP, valorizando o meu percurso enquanto trabalhador-estudante. Sem falsas modéstias devo referir que foi muito bom ouvir, daqueles que conviveram comigo e dos professores presentes nas reuniões do conselho de turma, o *feedback*: *‘Carla confia em ti, vais ser uma grande professora!’*

Ressalvo aqui, em jeito de dedicação, as turmas da PES que muito contribuíram e acrescentaram de motivação para que fosse possível entregar-me de corpo e alma a tudo o que envolveu *‘SER PROFESSOR’*.

CAPÍTULO 4 – ÁREA IV | DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA

A tecnologia está a dar à vida o potencial para prosperar como nunca antes ou para se autodestruir.

(Future of Life Institute)

4.1 VISUALIZANDO UM NOVO FUTURO

A formação e o desenvolvimento do professor enquanto profissional é um processo contínuo, em que o estágio marca uma fase de ensino-aprendizagem, de evolução, de mobilização e de aquisição de conhecimentos, ajudando-nos a construir, igualmente, a nossa própria identidade.

Assim, durante a formação académica, foi-nos possível adquirir a teoria que fundamenta a prática. Durante o período de estágio pude mobilizar os conhecimentos adquiridos, explorá-los na prática pedagógica, levando-os à ação. Numa antecipação do futuro, recorro a Oliveira-Formosinho (2009) e procuro perceber e assimilar que as perspetivas de desenvolvimento profissional não só estão relacionadas, com os conhecimentos e competências, que a progressão para diante me permite adquirir, mas também com o desenvolvimento da compreensão de mim mesma, na medida quanto melhor me conheço, mais adquiero a possibilidade de elaborar um diálogo mais profícuo na transmissão de conteúdos trabalhados.

Saber e sabedoria surgem relacionados, de forma incontornável, e só a prática me permite ultrapassar as inseguranças próprias dos primeiros passos: o envolvimento implica mudanças comportamentais, e um aprofundamento da pessoa que sou. Por isso, procuro sempre ter uma mente aberta, reflexiva e crítica, no sentido de conseguir aprender o mais possível. O resultado disso está igualmente patente no projeto pelo qual optei e que me permitiu conhecer, mais em detalhe, o mundo académico e científico, e ao mesmo tempo a relevância da investigação-ação como um processo de conhecimento aprofundado. Nos diferentes estádios do meu desenvolvimento imprimir uma dinâmica própria a tudo o que faço e na forma como o faço em trabalho cooperativo com o grupo.

4.1.1 Justificação do tema

Entendemos basilar para a Educação Física (EF) o que influencia e se torna determinante na preparação dos conteúdos da aula e, por isso, acreditamos que o tema: As Orientações Educacionais (OE) dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física (ApF), mais do que justificar se torna impulsionador de uma atitude de comportamento dialógico diferente entre os atores intervenientes, professores e alunos.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Temos como generalizada a preocupação com o nível de sedentarismo associado à diminuta atividade física regular. Acresce a prevenção de doenças coronárias e a diabetes, entre outras, nos adolescentes. Neste sentido torna-se impreterível compreender de que forma as aulas de Educação física conseguem ter um impacto na aptidão física dos alunos. Assim, parece-nos essencial aprofundar esta problemática, tanto ao nível de uma avaliação da aptidão física dos alunos como a eventual associação com as orientações educacionais dos professores.

Podemos constatar no estudo HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*), por (Matos & Equipa Aventura Social, 2000, 2018) que os resultados para os adolescentes portugueses estão em linha com a média europeia; salientamos os resultados positivos no consumo de fruta e no hábito da refeição do pequeno-almoço. No entanto, negativamente e desde há 20 anos a esta parte, as variáveis relacionadas com a escola e com a pouca prática de atividade física dos adolescentes portugueses; o gosto pela escola tem vindo a diminuir em Portugal desde 1998. Percebemos que os professores acusam algum stress e pouca realização, como se aferiu das conclusões gerais de um outro estudo, o EsCool. Pelo recurso a uma formação de professores na área da saúde mental, estes reportam lacunas nas suas competências para promover estados gerais de saúde e saúde mental nos alunos. Professores e alunos podiam potenciar o bem-estar conjunto de uns e outros, mas adiantamos um estudo piloto, numa parceria com o Ministério da Educação, quando definido o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória. Muito por isso, a autonomia das escolas e a flexibilidade curricular, procura priorizar a eficácia das escolas e o desempenho dos seus professores para potenciar o bem-estar de todo o ecossistema educativo, tornando-se no objetivo do EsABE (Ecossistemas de Aprendizagem com a Direção-Geral da Educação).

A pergunta base que emerge destes dados reside em que medida o desafio de aprender e ensinar possa ser interessante para os alunos e professores de uma comunidade educativa, tornando-se num ecossistema de aprendizagem e bem-estar. Em tempos de COVID-19, fomos todos desafiados a sair da zona de conforto e a utilizar plataformas (Zoom, Teams, Moodle, Skype) para transmitir conteúdos programáticos, trabalhando a ApF à distância com novas dinâmicas.

O sucesso escolar surgiu num contexto de encontro entre alunos e professores e se constatámos a existência de professores e práticas excelentes, em escolas que marcaram a diferença, teremos de observar o que e como fizeram, porque é sempre possível replicar estas boas práticas. Neste âmbito, o que me aparece apropriado neste estudo é a influência das OE nos Professores de EF e a importância dada aos processos de desenvolvimento na aptidão física, nos adolescentes na faixa etária dos 12 aos 17 anos. A disciplina de EF é pouco valorizada na grelha curricular quando comparada com os outros conteúdos programáticos dos adolescentes. Urge uma reflexão sobre o papel da EF na afirmação da autonomia e identidade nestas idades, desfazendo o mito da inaptidão da atividade física.

No ponto seguinte, apresenta-se o projeto em que procurámos estudar as influências das Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

4.2 ARTIGO CIENTÍFICO

TÍTULO

As Orientações Educacionais dos Professores de Educação Física e a Importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física.

AUTORES

Carla Cristina Caetano Silva

Diana Patrícia Pereira Constantino

Fernando António Rodrigues Vieira

NOME DA REVISTA

Revista Quest

DATA DE SUBMISSÃO/ACEITAÇÃO

Previsto submeter em novembro de 2022

AS ORIENTAÇÕES EDUCACIONAIS DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A IMPORTÂNCIA DADA AOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO DA APTIDÃO FÍSICA

Carla Caetano [1], Diana Constantino [1], Fernando Vieira [1,2,3]

[1] ISEIT de Almada, Instituto Piaget, Portugal

[2] Kinesiolog – Laboratory of Human Movement Analysis – Piaget Institute, Portugal

[3] RECI-Research in Education and Community Intervention - Piaget Institute, Portugal

RESUMO

Enquadramento: O presente trabalho visa identificar e caracterizar as orientações educacionais de 141 professores de Educação Física, e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física em 15 concelhos do Distrito de Leiria, que lecionam nos diferentes ciclos de ensino e em diferentes escolas. **Objetivos:** Pretende-se com esta investigação reconhecer e caracterizar o perfil das orientações educacionais (OE), com todas as suas crenças, que acabam por influenciar a condução da aula nos objetivos de aprendizagem dos alunos. **Métodos:** Foram analisadas as variáveis sociodemográficas género, idade, anos de serviço e habilitações literárias e utilizou-se para o efeito o questionário de investigação VOI-SF (value orientation inventory-short form), citado e validado por Vieira (2015), numa primeira fase, e que permitiu conhecer como os professores demonstram a crença seguida numa determinada OE. Observámos a percentagem e como os professores pontuam as diferentes OE através da importância que lhes atribuem como alta, média e baixa prioridade. Numa segunda fase, procedemos à análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas, realizadas a 10 professores, que mais pontuaram nas diferentes OE. **Resultados:** Foi calculado o coeficiente de correlação de *Pearson* entre as diferentes Orientações Educacionais e destas com a variável idade; com o teste *t-student* podemos adiantar uma associação estatisticamente significativa entre o género para a OE/PA. **Conclusão:** Verificámos que os docentes seguem uma planificação dos conteúdos a abordar que lhes faça sentido, vinculando-se aos pressupostos de uma determinada OE, para o envolvimento dos alunos em sala de aula e a procura do movimento prosseguida fora da escola em práticas desportivas, para desenvolver a aptidão física como objetivo pós-secundário, na promoção de bem-estar e saúde.

Palavras-chave: Educação Física, Orientações Educacionais; Lecionação, Aptidão Física.

THE VALUE ORIENTATIONS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND THE IMPORTANCE GIVEN TO PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT PROCESS

ABSTRACT

Background: The present essay aims to identify and characterize the educational orientations of 141 Physical Education teachers and the importance given to the development processes of Physical Fitness in 15 municipalities of the District of Leiria, that operate in different teaching cycles and in different schools. **Objectives:** It is also intended, with this investigation, to recognize and characterize the profile of educational orientations (EO), with all their beliefs, which end up influencing the conduct of the class in the students' learning objectives. **Methods:** The sociodemographic variables gender, age, years of service and educational qualifications were analyzed, using the VOI-SF (value orientation inventory-short form) research questionnaire, cited and validated by Vieira (2003), in a first phase, and that allowed to know how the teachers demonstrate the belief followed in a certain EO. We observed the percentage and how the teachers score the different SOs through the importance they attribute to it as high, medium and low priority. **Results:** Pearson's correlation coefficient was calculated between the different Educational Guidelines and between these and the age variable; with the t-student test we can predict a statistically significant association between gender for OE/PA. **Conclusion:** We found that teachers follow a planning of the contents to be addressed and that makes sense to them, tying to the assumptions of a certain EO, for the involvement of students in the classroom and the search for the movement pursued outside the school in sports practices, to develop physical fitness as a post-secondary objective in promoting well-being and health.

Keywords: Physical Education, Educational Orientations; Teaching, Physical Fitness.

1. INTRODUÇÃO

A componente da aptidão física (ApF) está relacionada à saúde, que retrata as inquietações atuais da Educação Física (EF). A carreira de professor deixou de ser apetecível, passou a ser desvalorizada, quer no ensino básico, quer no ensino secundário, quer ainda mais recentemente no ensino superior, embora o futuro continue a passar (sempre!) pelos professores e a precisar de professores motivados, empenhados e competentes, daqueles que fazem os alunos sonhar e superar-se (Matos, 2020). Existe uma preocupação iminente na influência das orientações educacionais (OE) do professor de EF (Vieira, 2015). Considerando que a literatura é consistente e tem uma forte influência no currículo e nas decisões de instrução (Ennis, 1992), no entanto, desde a década de 90 que a investigação no domínio da EF revelou e confirmou cinco OE: *mestria disciplinar*; *processo de aprendizagem*; *responsabilidade social*; *auto-realização*; *integração ecológica* (Ennis et al., 1992; Ennis & Chen, 1993). Cada orientação está na base das escolhas curriculares dos professores EF, decisões instrucionais e comportamentos de ensino (Chen et al. 2017).

1.1. AS ORIENTAÇÕES EDUCACIONAIS

Por OE entendemos a valorização e legitimação da disciplina de EF por parte do professor e a forma como impacta no aluno durante o decorrer da disciplina.

Suportamo-nos nos estudos de Ennis (2003) para analisar o perfil de OE do professor de EF, agrupando em cinco OE possíveis tudo aquilo em que os professores acreditam e se configura como um sistema de crenças a respeito da disciplina. Os professores que seguem a *Mestria Disciplinar (MD)* (*Disciplinary Mastery orientation*), como prioridade, procuram dar resposta à pergunta “qual o conhecimento que realmente importa e que tem maior valor acrescentado e significado?” e valorizam a aprendizagem de habilidades motoras fundamentais, a prática de desportos e de atividades físicas e exercícios que estejam relacionados com a saúde; para analisar a eficácia de um programa de MD usa-se uma avaliação consistente e adequada para medir o progresso dos alunos em relação aos objetivos claramente definidos (Ennis, 2003); as escolas serão eficazes se assegurarem aos alunos elevados níveis de aprendizagem nos conteúdos que consideram ser as mais importantes de um currículo orientado para a aptidão física (Vieira & Carreiro da Costa, 2017).

Os professores que advogam o *Processo de Aprendizagem (PA)* (*Learning process orientation*) defendem a escola como um espaço que valoriza a máxima *aprender a aprender* e a dar resposta às perguntas de “como?” e o “porquê?” de determinados exercícios físicos conduzirem a resultados objetivados; as escolas eficazes orientam-se num foco da aprendizagem que visa a solução de problemas pelo recurso a um ensino não diretivo na abordagem dos desportos e de atividades físicas relacionadas com a saúde, dando a possibilidade aos alunos de adquirir as competências de autoaprendizagem para que possam fazer as suas próprias escolhas através da pesquisa e das suas próprias vivências (Ennis, 2003; Vieira & Carreiro da Costa, 2017).

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Os professores que defendem a *Responsabilidade Social (RS)* (*Social responsibility orientation*) estão focados num ensino que vise a cooperação e a resolução de problemas em grupo, sobretudo através de situações de jogo (Ennis, 2003; Vieira & Carreiro da Costa, 2017). As escolas eficazes são aquelas que proporcionam uma atmosfera interpessoal positiva para que os alunos valorizem a tomada de decisões de avaliação de fair-play, no respeito pelos outros (Ennis, 2003; Vieira & Carreiro da Costa, 2017). A avaliação recai sobre o desenvolvimento de comportamentos pessoais e sociais requeridos para a resolução de problemas, priorizando-se a prática reflexiva (Ennis, 2003; Vieira & Carreiro da Costa, 2017). Os professores que seguem a *Auto-Realização (AR)* (*Self-actualization orientation*) concebem o desporto e a atividade física, de uma forma em geral, como meio de desenvolvimento da autoestima e trabalham os conteúdos que os alunos consideram importantes para a sua excelência individual (Ennis, 2003; Vieira & Carreiro da Costa, 2017). Para os mesmos autores, as escolas eficazes são aquelas que favorecem o desenvolvimento pessoal e a autonomia do aluno, já a avaliação é distinguida pela persistência e o esforço na realização de atividades físicas, ainda que percecionadas pelos alunos, de difícil execução.

Os professores que elegem a *Integração Ecológica (IE)* (*Ecological integration orientation*) estão focados na atividade física e na prática desportiva, ambas relacionadas com a saúde, com os interesses dos alunos e as necessidades sociais, onde as escolas eficazes são aquelas que promovem um equilíbrio entre o conhecimento, o aluno e o contexto social e a avaliação é maximizada a tomada de decisões que visam a esfera pessoal, mas também os interesses da escola e dos colegas de turma (Ennis, 2003; Vieira & Carreiro da Costa, 2017).

Diferentes estudos mostram que a OE seguida na disciplina de EF acaba por impactar diretamente no foco do professor quanto às suas abordagens, levando-o a ser determinante nas metas curriculares traçadas (Ennis & Zhu, 1991), nas diferentes expectativas junto dos alunos (Ennis, Ross & Chen, 1992) e nos diferentes comportamentos conseguidos e planeamento gizado (Ennis, Mueller & Hooper, 1990).

Em Portugal os estudos desenvolvidos por Vieira (2007) e Cardoso (2008) vieram mostrar que as OE influenciavam o modo como os professores interpretavam os programas escolares, as decisões curriculares que tomavam e os critérios na avaliação dos alunos. Com Correia (2011) ressaltaram-se as associações significativas e negativas entre RS e MD, RS e PA e IE e PA. Nos estudos de Meireles (2013) verificaram-se processos de OE diversificados, a mais alta prioridade foi atribuída à MD e PA, sendo a AR a menos pontuada.

1.2. APTIDÃO FÍSICA

A ApF é um tema cada vez mais discutido no que toca a objetivos, testes e sistema de recompensas, na faixa etária das crianças e adolescentes, porque está relacionada com os hábitos adquiridos, de atividade física, em contexto escolar e mantidos no decurso da vida (WHO, 2020). Para esta organização, do ponto de vista operacional, a ApF é observada no desempenho conseguido nos testes que avaliam o perfil característico ao nível da aeróbica, da composição corporal, flexibilidade articular, força e *endurance* muscular, pelo que a ApF pode estar relacionada com a saúde e com o desempenho motor.

Para a *World Health Organization* (2020), a evolução tecnológica e a alteração de hábitos, na sociedade contemporânea, reduziram o esforço físico no trabalho e nas rotinas; a sedentarização, os passatempos mais tecnológicos e mais passivos e os hábitos alimentares e tabágicos são, em parte, responsáveis pelo aumento das chamadas "doenças da civilização".

Para Neto (2015), nas gerações anteriores, a atividade física era considerada como um fenómeno natural, fazendo parte do desenvolvimento e crescimento da criança. O autor constata que este quadro tem vindo gradualmente a mudar nas crianças e nos adultos: existe uma associação significativa e inversa entre o tempo passado em frente a um *écran* e a condição física. Muito mais importante do que melhorar a aptidão física seria promover a prática de atividades físicas e estilos de vida ativos (Neto, 2015).

Diferentes autores sugerem que a atividade física durante a adolescência tem benefícios para a saúde presente e futura, bem como a existência de algumas evidências indicando que os fatores de risco na infância podem antever os níveis de risco de algumas patologias na idade adulta (McKenzie, 2008). Os adolescentes que desenvolvem o hábito de participarem em atividades físicas e que as prolongam para a vida adulta, tendem a tornar-se mais ativos e os benefícios fisiológicos e psicológicos que daí advêm são visíveis (Hayes et al., 2019). A longevidade é uma medida básica de saúde e, é um facto, pessoas ativas vivem mais tempo do que pessoas sedentárias, e que a atividade física traz benefícios para a saúde na medida em que diminui os riscos de morbilidade (WHO, 2020).

A atividade física regular pode melhorar e manter substancialmente as capacidades funcionais (preservar estruturas e prevenir a deterioração que ocorre com a idade e a inatividade): afetando a musculatura esquelética e as articulações-estruturas e as funções de articulação que se associa o vigor, a força e a resistência; ao nível motor na agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade de movimentos; a função cardiorrespiratória designadamente a potência aeróbia e resistência; o metabolismo dos carboidratos e gorduras (Ortega et al., 2008). A intensidade da prática da atividade física não tem gerado consenso, pois se para alguns autores o exercício intenso conduz a benefícios na prevenção de muitas doenças, outros argumentam que a atividade moderada pode ser mais benéfica (WHO, 2020), pelo facto da intensidade poder desencorajar a prática, conduzindo à desistência. Se o exercício a realizar for adequado, a aptidão física é melhorada, a saúde é preservada, consegue-se uma melhor qualidade de vida, as doenças são evitadas e a esperança de vida aumenta (Kriemler et al., 2011).

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

A EF assume-se como um veículo fundamental para a ApF, porque a saúde deixou de ser apenas um problema médico para passar a ser também um problema cultural; mais do que o objeto de estudo da medicina, a saúde passou para a esfera da educação.

1.3. A IMPORTÂNCIA DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO DA APTIDÃO FÍSICA

Com uma limitação cada vez maior de espaços de interação entre as crianças, o ambiente escolar tornou-se a oportunidade única de desenvolver capacidades motoras e explorar todo um potencial de desenvolvimento (Neto, 2020). Isto faz com que a EF seja, assumidamente e cada vez mais, um momento crucial para o desenvolvimento das habilidades motoras.

Aplicar a quantidade e intensidade necessária de atividade física nas aulas, através de situações educativas divertidas e motivantes, tornou-se uma das grandes finalidades dos programas de EF. Infelizmente, os estudos que avaliaram a quantidade de atividade física realizada durante as aulas de EF, atestam que os alunos passam pouco tempo em atividade física moderada a vigorosa (Fairclough & Stratton, 2006; McKenzie et al., 1995; Pate et al., 2011). Neste sentido, é fundamental quantificar e relacionar a aptidão física dos alunos de forma exata e coerente, pois desta forma, poderemos verificar se esta aptidão física identificada através do dispêndio energético dos alunos é influenciada pelas OE dos professores de EF (Vieira & Carreiro da Costa, 2017). Neto (2020) destaca que o contato e as brincadeiras com outras crianças estão restritos ao âmbito escolar, para muitos alunos, aumentando a responsabilidade da escola em proporcionar espaços e atividades que atendam a esta necessidade de colocar as crianças em movimento, na sustentação de um estilo de vida ativo (Lopes et. al, 2019). No que se refere à relação entre Coordenação Motora (CM) e a ApF, Stodden e colaboradores (2008) revelam que o desenvolvimento de CM promoveria uma melhoria da ApF na primeira infância e, nas fases seguintes (infância e adolescência). Assim, a ApF pode ser entendida como uma medida que integra a maioria das funções corporais e como um preditor de morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares (Smith, 2014). Assim, como destaca Mota et al. (2017), a atividade física/exercício físico é essencial para a promoção da saúde dos indivíduos, podendo prevenir mais de 35 doenças crônicas. Suportamo-nos na investigação de Vieira (2015) e podemos perceber que os professores se preocupam com os benefícios físicos e sociais do exercício físico, com o papel que a atividade física representa na redução do risco das doenças crônicas (diabetes, doenças cardiovasculares, asma e osteoporose). Segundo Vieira (2015), é dada muito menos importância à construção de planos individualizados de treino para desenvolver a ApF.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

O *FITescola*[®] assume-se como a ferramenta usada com maior frequência para avaliar a aptidão física, mas as opções são diferenciadas quanto à utilização específica de testes de cada uma das baterias porque são distintas as opções seguidas pelos protocolos de avaliação da ApF. Vieira (2015), constata, ainda, que os resultados obtidos nos testes de aptidão são comparados com aqueles que são consistentes com a idade e género dos alunos. Com a utilização dos testes *FITescola*[®] e num pequeno período, o professor pode avaliar a ApF do aluno durante a realização de uma atividade física de acordo com os critérios de referência específicos para os diferentes testes físicos. Wang e colaboradores (2005) realizaram estudos com crianças portuguesas e chinesas, da faixa etária dos 10 aos 15 anos, e concluíram que nos testes de força superior os valores eram baixos, sendo que nos restantes testes os valores foram positivos. Foram também desenvolvidos estudos por Mota e colaboradores (2006), na faixa etária dos 8 aos 12 anos e com ambos os sexos e analisada a capacidade aeróbica e a relação entre esta e a obesidade, concluindo-se que o aumento do IMC está associado à menor capacidade aeróbica no sexo feminino. Estudos de Kriemler e colaboradores (2011), na faixa etária dos 6 aos 18 anos, concluiu-se a associação positiva entre o contexto da aula nos conteúdos trabalhados da atividade física e os efeitos fora da escola, no aumento da ApF. Estudos desenvolvidos também em Portugal, nas faixas etárias dos 10 aos 18 anos, dos 19 aos 64 anos e nos seniores com mais de 64 anos, pelo recurso a uma bateria de testes do *FITescola*[®] aplicados aos jovens, concluiu-se que dos inquiridos mais de 60% apresentavam uma aptidão cardiorrespiratória saudável, muito embora a tendência fosse decrescente com a idade.

2. METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS

2.1. AMOSTRA

Numa primeira fase deste estudo foram distribuídos 300 questionários *VOI-SF* em 15 dos 16 concelhos do Distrito de Leiria, numa devolução na ordem dos 53,67% e considerados válidos para o estudo cerca de 47,67%. A *amostra* é constituída por 141 professores de EF dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas do distrito. As idades estão compreendidas entre os 23 e os 66 anos (Média=46 anos, DP=10 anos). Os indivíduos de *género* masculino representam 67,83%. Quanto ao grau académico, licenciatura (59,44%) e mestrado (33,56%) são os mais representativos. Relativamente ao tempo de serviço, 82,52% dos professores afirmam ter 5 anos ou mais. Questionados sobre o escalão profissional, registamos de contratados a professores com o escalão máximo (Média=4 escalão, DP=3 escalão). Sobre a *prática desportiva* ou com esta relacionada, 77,62% dos inquiridos afirmam ter, ou já ter tido, uma função como treinador ou árbitro, 19,58% como atleta, 20,28% como outros técnicos/monitores e 17,48% outras funções ou cargos. No contexto deste trabalho, foram selecionados 10 professores para uma entrevista, a partir dos questionários *VOI-SF*, permitindo uma repartição das dimensões em categorias e subcategorias no tratamento das respostas abertas obtidas.

2.2. O QUESTIONÁRIO VOI-SF

Nesta investigação utilizámos como instrumento de análise o VOI-SF (*Value Orientation Inventory- Short Form*) das autoras Catherine Ennis e Ang Chen (1995). Este instrumento identifica as prioridades que os professores de EF seguem no desenvolvimento dos conteúdos curriculares em articulação com as OE assumidas, escolhemos deste instrumento, designado por *Value Orientation Inventory – Short Form* (VOI-SF), transcrito, através da técnica transcultural, e validado, nacionalmente, (Vieira, 2003, 2007 e 2015). Esta versão é constituída por dez grupos de cinco questões. Cada questão é representativa de uma das cinco OE: MD, PA, RS, AR e IE e são apresentadas de uma forma aleatória. Os professores questionados ordenam, numa escala de *Likert*, de 5 para a mais alta prioridade e 1 para a mais baixa, as questões de cada um dos dez grupos, tendo em conta, as prioridades curriculares e opções realizadas. Desta forma, relevam-se os objetivos com o maior significado numa proximidade do contexto real de aula (Vieira, 2015; Vieira & Carreiro da Costa, 2017). Aos professores questionados é pedido que sublinhem o que é realmente importante num determinado contexto, uma vez que cada questão configura um objetivo ou um episódio de aula EF. O resultado para cada OE é conseguido pela soma de cada uma das questões dos diversos grupos.

2.3. A ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Numa segunda análise, para estudarmos como a orientação educacional determina as estratégias desenvolvidas para trabalhar a aptidão física enquanto objetivo fundamental da disciplina de EF, usámos a entrevista semiestruturada na recolha de dados descritivos e que nos pareceu o método mais adequado nesta investigação de carácter qualitativo, tendo em consideração o guião de entrevista utilizado por Vieira (2015), realizada na quarta dimensão na sua tese de doutoramento “*As OE dos professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativos em EF*”. A entrevista foi uma conversa orientada em função dos objetivos pretendidos. Procurámos a recolha de informação junto de pares e fizemo-lo em forma de resposta aberta, procurando que a expressão de cada um revelasse a sua própria experiência em contextos similares. A entrevista foi gravada e registada na íntegra com protocolo escrito integral, tendo como objetivo de propor um procedimento metodológico, que assenta numa análise qualitativa das questões definidas por um mini-guião. A análise qualitativa de dados caracteriza-se por ser um processo indutivo que tem como foco a sinceridade dos participantes no seu dia-a-dia. As entrevistas foram transcritas integralmente (Flick, 2005). Para tal, foi utilizada a fórmula de *Bellack*, para aferir a fidelidade, $(total\ de\ acordos / total\ de\ acordos + desacordos) \times 100$, que permite avaliar a fidelidade intra-observador (Mendes et al., 2012). Assim, obtivemos um índice de fidelidade intra-observador de 87%.

O guião, e na forma como as questões estão encadeadas, permitiu o alinhamento das ideias dos entrevistados ao pensarem a disciplina de EF, na estruturação de conteúdos ajustados aos contextos proporcionados, articulando com o objetivo desejado da aptidão física:

1. *Como operacionaliza um dos objetivos da EF que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?*

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

2. *O que é imperioso para si ensinar no processo da aptidão física nas suas aulas? Pode-nos relatar um pouco da sua experiência?*
3. *Como é que faz a avaliação na sua disciplina e qual o peso ou ponderação que tem a aptidão física?*
4. *Para si, nas suas aulas, o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física?*

A recolha das respostas abertas aconteceu no decurso dos meses de agosto e início de setembro.

Este método, ao possibilitar uma interação entre entrevistador e entrevistado, permitiu confrontar os sentidos de atuação face à análise de situações em concreto e a reconstrução da ação, permitindo o acesso ao que está na cabeça do entrevistado, a tudo não observável e capaz de provocar uma espécie de introspeção (Amado, 2008).

No face a face é óbvia a vantagem de aprofundar ou esclarecer palavras ou frases recolhidas cuja interpretação dos interlocutores possa ser dúbia aquando do tratamento da informação, respeitando os quadros de referência, a linguagem e as categorias mentais, o que de todo não é possível com a utilização de questionários (Quivy & Campenhoudt, 2008). Segundo estes mesmos autores, devemos ter em conta que o envolvimento na entrevista acontece numa completa espontaneidade do entrevistado e numa total neutralidade do entrevistador. Uma vez que as entrevistas refletem as práticas e as reflexões dos sujeitos, procedemos à descrição sistemática de tudo quanto foi transmitido pelos intervenientes, num conjunto que fizesse sentido. Para tal, a leitura das entrevistas transcritas, uma a uma e lidas no seu conjunto, possibilitou em categorias que conferiram significado a esta análise.

Utilizámos a análise de conteúdo na segunda parte da nossa investigação que se assumiu qualitativa do método designado de *enunciação*, porque o objeto de estudo não é examinável experimentalmente nem mensurável em quantidade ou peso. (Bardin, 2004).

2.4. TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Para os dados recolhidos dos questionários VOI foi criada uma base de dados informatizada, utilizando no tratamento estatístico o *software* SPSS 28.0.1.1 (*IBM SPSS Statistics*). Nos procedimentos estatísticos, utilizámos o teste *t-student* para avaliar as diferenças de género relativamente às diferentes OE. O teste de *Pearson* para analisar a correlação entre as diferentes OE e estas só com a variável idade uma vez que correlacionar com o género não fazia sentido. Recorremos à *ANOVA* para verificar eventuais diferenças entre as OE e as habilitações literárias. Procedeu-se ao teste de *Levene* para observar homogeneidade das variáveis. O nível de significância utilizado foi de 5%, salvo exceções assinaladas a 1%.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

3. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

3.1. ANÁLISE QUANTITATIVA

Descrição das Orientações Educacionais dos professores

	MÉDIA	DP	LIMITE SUPERIOR	LIMITE INFERIOR
MD	3,35	0,67	3,46	3,24
PA	3,08	0,55	3,17	2,98
RS	2,82	0,68	2,93	2,71
AR	2,93	0,52	3,01	2,84
IE	2,78	0,48	2,86	2,70

Tabela 3 - Valores de referência das OE para os professores do distrito de Leiria.

No que se refere à atribuição de prioridades a cada uma das OE, pela observação na tabela 6 verificamos uma grande similitude dos dados quanto à atribuição de uma prioridade média às diferentes OE, seguindo-se a atribuição de uma prioridade alta também a todas as OE. De destacar a OE/IE que reuniu um maior consenso quanto à atribuição de uma prioridade média (79,5%), seguindo-se pontuação de alta (10,6%) que não contrasta muito com a prioridade baixa (9,9%); no mesmo sentido e não muito distante dos valores percentuais da anterior OE/AR.

	MD	PA	RS	AR	IE
PRIORIDADE BAIXA	16,3%	13,5%	14,9%	10,6%	9,9%
PRIORIDADE MÉDIA	64,6%	68,8%	66,0%	78,1%	79,5%
PRIORIDADE ALTA	19,2%	17,7%	19,1%	11,3%	10,6%

Tabela 4 - Repartição da importância de cada uma das OE na amostra.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Associação entre as Orientações Educacionais

Da observação da tabela 7 podemos constatar que a correlação entre a OE/RS e as orientações educacionais AR e IE e a correlação entre a OE/AR e a OE/IE não são estatisticamente significativas, sendo que todas as outras correlações são estatisticamente significativas e negativas, mas são fracas correlações, à exceção da correlação entre a OE/MD e a OE/PA que é positiva, mas fraca.

	MD	PA	RS	AR	IE
MD		.223**	-.458**	-.444**	-.378**
PA			-.602**	-.222**	-.304**
RS				-.093	-.003
AR					-.034

Tabela 5 - Correlações de Pearson entre as diferentes Orientações Educacionais.

** Correlação estatisticamente significativa para $p=0,01$

* Correlação estatisticamente significativa para $p=0,05$

Associação entre as OE e o género

Pela observação da tabela 6 verificamos que na generalidade não existem diferenças estatisticamente significativas entre os géneros e as OE, sendo a associação entre a OE/PA e o género feminino estatisticamente significativa.

	HOMENS	MULHERES	T	P
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
MD	$3,39 \pm 0,667$	$3,27 \pm 0,687$	0,983	0,328
PA	$3,00 \pm 0,559$	$3,23 \pm 0,506$	-2,381	0,019*
RS	$2,86 \pm 0,710$	$2,73 \pm 0,603$	1,036	0,302
AR	$2,92 \pm 0,511$	$2,96 \pm 0,529$	-0,452	0,652
IE	$2,80 \pm 0,485$	$2,73 \pm 0,473$	0,828	0,409

Tabela 6 - OE segundo o género.

* Estatisticamente significativa para $p=0,05$

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Associação entre as OE e a idade

Pela observação da tabela 7 e recorrendo aos coeficientes de correlação de *Pearson*, podemos concluir que só a associação entre a idade e OE/AR é estatisticamente significativa, mas fraca para todas as outras concluímos pela não existência de correlação.

	MD	PA	RS	AR	IE
IDADE	.169	.006	-.112	.231**	-.132

Tabela 7 - Correlação da variável de idade com as diferentes orientações educacionais.

** Correlação estatisticamente significativa para $p=0,01$

* Correlação estatisticamente significativa para $p=0,05$

Associação entre as OE e as Habilitações Académicas.

Relativamente à OE/PA, os detentores de bacharelato apresentam um valor médio (3.9) superior a todos os outros valores observados entre as OE e as habilitações literárias, como representado na tabela 8. Mas a maior dispersão relativamente aos valores médios é também aquela que se verifica entre os detentores de bacharelato e a OE/MD, o que nos leva a concluir da maior heterogeneidade de respostas entre estes professores.

	BACHARELATO	LICENCIATURA	MESTRADO	Z	P
	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
MD	3,75 $\pm$ 0,92	3,40 $\pm$ 0,66	3,28 $\pm$ 0,69	0,860	0,463
PA	3,90 $\pm$ 0,28	3,07 $\pm$ 0,55	3,11 $\pm$ 0,53	1,549	0,205
RS	1,80 $\pm$ 0,57	2,83 $\pm$ 0,66	2,82 $\pm$ 0,68	1,670	0,177
AR	2,70 $\pm$ 0,71	2,87 $\pm$ 0,49	2,99 $\pm$ 0,51	0,836	0,476
IE	2,85 $\pm$ 0,49	2,79 $\pm$ 0,47	2,77 $\pm$ 0,52	0,40	0,989

Tabela 8 - OE segundo o Habilitações Académicas.

3.2. ANÁLISE DE CONTEÚDO

Retemos das entrevistas as passagens que consideramos significativas quando confrontadas com a orientação educacional seguida:

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

E1 /Responsabilidade Social (RS) – *“Não sei se estou a fazer o correto, mas tenho a consciência tranquila de que estou a fazer algo importante para o desenvolvimento pessoal do aluno, na evolução dos parâmetros verificados nos testes de aptidão física.”* E2 /RS – *“Educar para a Saúde, no longo prazo. (...) Enfoque na importância da resistência no desenvolvimento da aptidão cardiovascular.”* E3/Auto-Realização (AR) – *“Melhor performance nas capacidades conduz a melhores resultados.”* E4/Processo de Aprendizagem (PA) – *“Ter a capacidade para individualizar estratégias e promover o ciclo de feedback.”* E5/Mestria Disciplinar (MD) – *“Operacionalizar o estar em movimento, valorizando as transformações gasosas no sangue.”*

E6/AR – *“É elaborado um plano para o aluno que pode ser readaptado na aquisição de competências para desenvolver a autonomia.”* E7/Integração Ecológica (IE) – *“A diferença significativa não assenta no trabalho que é realizado na disciplina de EF, mas sim na prática desportiva fora da escola.”* E8 /MD – *“Desenvolver as capacidades físicas de uma forma integral, multifuncional, porque os jovens olham muito para a imagem externa e muito pouco para o que se passa com o seu corpo.”* E9 /IE – *“Não podemos ser muito rígidos com os alunos que não têm gosto pela prática desportiva porque vão ganhar aversão.”* E10/PA – *“Os alunos e os pais têm de perceber que a EF é uma disciplina como as outras, requer trabalho fora da escola.”*

Listámos as palavras que nas respostas se poderiam encaixar nas categorias definidas. Após uma nova leitura das entrevistas e depois da comparação entre elas, no que de mais significativo pudemos sublinhar de palavras usadas para descrever o objeto em análise, construímos um conjunto de subcategorias que possibilitaram uma melhor compreensão das próprias categorias.

No que se refere à primeira pergunta, os professores foram questionados sobre a forma como se operacionaliza um dos objetivos da EF que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física.

A maior parte dos entrevistados referiu basear o seu método na avaliação diagnóstica que permite verificar a aptidão física ou através de atividades plurimatérias que permitem avaliar também a aptidão física através de outras modalidades. Um dos entrevistados referiu usar os testes do *FITescola*®. O E9 refere que, para além dos testes, criou também uma grelha de orientação para identificar os aspetos mais relevantes no que se refere à aptidão física dos seus alunos. O E10 ressaltou a importância de se criarem rotinas e regras que permitam aos alunos compreender a dinâmica das aulas, de forma que criem uma maior compreensão do que estão a fazer. Assim, de uma forma geral, todos recorrem a métodos semelhantes no que se refere à operacionalização da aptidão física em contexto das aulas de EF.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

A segunda questão refere-se ao que é imperioso para cada professor no âmbito da aptidão física. Nesse sentido, o (E1) ressalta a importância da relação que se cria entre professor e aluno. Os restantes entrevistados referem que a aptidão física é importante, mas que, na maior parte das vezes, está diluída no contexto das outras áreas de atuação. O (E2) destaca que: “o que é fundamental é que os alunos percebam a importância da Aptidão Física e a relação que esta tem com a sua saúde no geral. O ponto fundamental é educar os alunos fisicamente para a saúde, a longo prazo”. A este respeito ainda, o (E7) destacou que considera: “imperioso concretamente é definir os critérios de correção do exercício de forma a otimizar a prestação do aluno sem correr riscos de qualquer lesão possa surgir”. A terceira questão referia-se à forma e importância que os professores dão à avaliação da Aptidão Física. Nesse sentido, a maior parte dos entrevistados revelou seguir as diretrizes do Ministério da Educação. O (E2) refere justamente que: “a avaliação é feita em plurimatéria, tal como já tinha referido, considerando os desígnios dos Programas Nacionais de EF e as Competências Essenciais das diferentes matérias”. O (E4) destaca que dá muita importância, variando entre 30% e 50%. O (E10) explica que faz três momentos de avaliação onde vai analisar a evolução dos alunos.

Com relação à quarta e última pergunta, os professores foram questionados sobre qual a forma ideal de trabalhar a área da aptidão física nas aulas. Quase todos os professores revelaram alguma dúvida nesta questão no que se refere ao que seria o ideal, já que esta terminologia leva à reflexão do que seria o “perfeito”, ou o mais correto a ser feito.

Assim, muitos levantaram a questão da falta de tempo, em contexto escolar, para trabalhar ampla e corretamente a aptidão física dos alunos, bem como a dificuldade de o fazer de uma forma que vá de encontro com a necessidade de todos os alunos, já que cada um tem níveis diferentes de aptidão física, sobretudo entre aqueles que só frequentam as aulas de EF e outros que fazem atividades desportivas fora da escola: “tento abarcar um pouco de tudo nas aulas mas acaba por ficar um pouco limitado para aqueles que só fazem atividade física na escola (E7).”

Outra questão levantada pelos professores foi a gestão do tempo escasso para conseguir lecionar todas as áreas e inserir a aptidão física dentro desse tempo reduzido de aulas: “utilizo a parte da aptidão física e da condição física em, em aulas em que não tenho espaços para abordar” (E9). Quatro dos entrevistados referiram recorrer ao método de circuitos e estações em simultâneo como forma mais adequada de trabalhar a aptidão física com os seus alunos, alternando entre agilidade, força e velocidade.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

No entanto, destacam que, ainda assim, nem sempre é possível fazê-lo da melhor forma, devido à falta de interesse de alguns alunos e na falta de tempo ou diferença entre as habilidades de cada um: “não conseguimos monitorar todos normalmente eu trabalho muito também por estações. seria importante que eles compreendessem que a parte da aptidão física é algo importante” (E10). Três dos entrevistados ressaltaram utilizar como método mais indicado, diluir a aptidão física dentro das outras modalidades ou atividades ao longo do ano, e um dos entrevistados referiu fazê-lo apenas em contexto de avaliação (E1). De destacar ainda que dois entrevistados ressaltaram a importância da motivação e da compreensão da importância da aptidão física, como forma de mostrar aos alunos que é importante que continuem a prática ao longo da vida e fora do contexto apenas escolar, incentivando a sua autonomia (E4 e E6).

Destacamos os 10 professores mais pontuados para a realização da entrevista e que por questões de tratamento de dados e privacidade foram identificados com a letra E, sublinhamos o critério de adequação que presidiu ao conteúdo amostral que passamos a sintetizar na tabela dos professores disponíveis e identificados por E1, E2... E10 atendendo a questões de privacidade, que reúnem os critérios enunciados e muito agradecemos a disponibilidade em participar nesta reflexão de conteúdos e contextos experienciados pelos próprios, como passamos a descrever na tabela 11.

NOME	IDADE	GÉNERO	TEMPO SERVIÇO	OE	PONTUAÇÃO	GRAU ACADÉMICO
					ALTA PRIORIDADE VOI	
E1	45	M	18	RS	39	Licenciatura
E2	39	M	5	RS	40	Mestrado
E3	27	F	188 dias	AR	39	Mestrado
E4	43	M	19	PA	38	Mestrado
E5	64	M	38	MD	44	Licenciatura
E6	39	M	14	AR	41	Licenciatura
E7	55	M	32	IE	35	Licenciatura
E8	61	M	39	MD	47	Licenciatura
E9	30	M	7	IE	36	Mestrado
E10	50	F	25	PA	43	Licenciatura

Tabela 11 - Dados dos intervenientes na investigação.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Na tabela 12 que passamos a apresentar, de leitura fácil e que espelha o que foi dito, encerra em si mesmo todos os procedimentos que nos permitirão um discurso coerente na análise de resultados deste construto.

DIMENSÃO	CATEGORIA	SUBCATEGORIAS	CONTAGEM
APTIDÃO FÍSICA	Rastreamento dos Aspetos Relevantes	Capacidade Motora = Testes Físicos avaliam Resistência Velocidade Força Coordenação Equilíbrio	E1, E2, E3, E4, E8, E9, E10
		Movimento	E5, E6, E7
PROCESSO ENSINO APTIDÃO FÍSICA	Métodos Pedagógicos Didática	Relacionamento = Clima Aula	E1, E2, E3, E4, E5, E7, E9, E10
		Avaliação/ Monitorização	E1
	Contexto familiar e socioeconómico do aluno	Educar para Saúde	E2, E4, E8
		Sedentarismo Proatividade Motivação Autonomia	E3, E8 E1, E2, E4, E6, E10
AVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA	Observação	Ponderação Aptidão Física	E1, E2, E3, E4, E5, E6, E8, E10
	Desempenho do Aluno	Zona saudável	E7, E9
POTENCIAR A APTIDÃO FÍSICA	Planeamento da Aula	Criatividade	E4
		Envolvimento do aluno nos conteúdos Qualidade Vida	E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E9, E10 E6, E7

Tabela 12 - Análise de Conteúdo

4. DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

O propósito do presente trabalho visa compreender as orientações educacionais dos professores de EF e a importância dada aos processos de desenvolvimento da ApF e compreender de que forma isso impacta nos alunos e no ensino da disciplina.

Os dados conseguidos pelo *VOI-SF* acabam por encontrar na literatura a designação de grupo neutro com referência ao grupo de média prioridade, pelo que os professores de EF se apresentam com um POE neutro (Vieira & Carreira da Costa, 2017).

As correlações encontradas para as diferentes OE são fracas quando estatisticamente significativas, o que não nos permite concluir relativamente a associações que possam ser feitas entre as OE e entre estas e as variáveis sociodemográficas. Também Vieira e Carreira da Costa (2017), mostram nos seus estudos que não há diferenças significativas entre as OE em Portugal. Ao nível internacional também foram desencadeados um conjunto de trabalhos de investigação que desenvolvem todo este quadro teórico das OE e que importa aqui sublinhar. Citados por Vieira e Carreira da Costa (2017), os estudos de Stran e Curtner-Smith (2009) concluem que os professores expressaram muito interesse em associar as metas pedagógicas às OE de RS e AR; na Bélgica, os trabalhos de Behets (2001) revelaram uma importância atribuída de alta prioridade à OE/RS, não relevando a MD; citados também Curtner-Smith e Meek (2000), nos estudos realizados com professores ingleses, não encontraram diferenças significativas entre géneros e experiência profissional mas as orientações seguidas divergiam em função da experiência de ensino; os estudos citados de Liu e Silverman (2006), com professores em Taiwan, adiantam que os processos de orientação educacionais estão associados a diferenças culturais específicas da sociedade e que os professores com menos de 20 anos de serviço valorizam o PA e a IE como prioridade alta. No nosso estudo sublinhamos a associação entre a OE/MD prosseguida por professores com mais de 30 anos de serviço. Não deixa de ser curioso que a crença ao nível das orientações educacionais RS e IE seja advogada por professores com menos de 10 anos de serviço.

Nos testes de independência das variáveis verificámos diferenças significativas entre a OE/PA e o género, as mulheres evidenciaram maior importância nesta OE do que os homens. Assim, advogam a escola como um espaço que valoriza a máxima “aprender a aprender” e a dar resposta às perguntas de “como?” e o “porquê?” (Ennis, 2003), pelo recurso a um ensino não diretivo na abordagem dos desportos e de atividades físicas relacionadas com a saúde, dando a possibilidade aos alunos de adquirir as competências de autoaprendizagem para que possam fazer as suas próprias escolhas através da pesquisa e das suas próprias vivências (Vieira & Carreira da Costa, 2017).

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Aquando das entrevistas é de notar que alguns professores inquiridos, depois selecionados para a entrevista, seguem uma prática que lhes faz sentido, mas não lhe dão um nome das cinco que adiantámos como OE prosseguida. Alguns estranharam a sugestão na OE seguida, mas quando pelas palavras dos próprios as cruzamos com as características das diferentes orientações, não tivemos dúvidas. Henrique e Freitas (2008) mostram, no seu estudo, que também no Brasil ocorrem situações semelhantes, pelo que os professores não se identificam com uma OE. No entanto, no estudo prosseguido no Brasil, concluiu-se que a maioria valoriza aquilo que os investigadores apelidam de «progressistas», que permite harmonizar o sujeito, o conteúdo e as responsabilidades sociais do quotidiano de forma equilibrada, havendo uma clara adaptação dos professores à realidade das escolas do país.

Quando questionados sobre a avaliação da ApF, os sujeitos da investigação tendem a confundir o rastreamento com a avaliação da disciplina. Depois de serem confrontados novamente com a questão, identificam, na sua maioria, os testes físicos como evidenciadores da capacidade dos alunos. Interessante notar, que alguns professores com OE distintas sentem a importância de observar o aluno que procura o movimento na aula e fora do contexto da escola, para a capacitação da resistência.

Numa primeira construção tendemos a considerar as modalidades e a técnica como indicadores a ter em conta nos aspetos relevantes na avaliação da ApF, mas optámos por não os incluir porque trabalhar a capacidade motora é de facto prioritário.

A didática e a pedagogia, na objetivação da ApF, encontram no relacionamento que acontece pelo clima da aula o fator de êxito. De notar que é também transversal às OE a possibilidade de mais facilmente se educar para a saúde quando este clima é conseguido. O contexto familiar adquire uma importância na motivação dos alunos para a prática desportiva e possibilita um crescimento mais autónomo porque desperta o interesse presente e futuro pela ApF. Da Palma (2016) sugere que é essencial que a ApF seja incluída, de forma efetiva, nas didáticas das aulas de EF, tendo em vista que o ensino pode desencadear um hábito continuado até à idade adulta, sobretudo se houver a compreensão, por parte dos jovens, da sua importância para a saúde e desenvolvimento.

Na avaliação da disciplina de EF, a ponderação da ApF assume uma percentagem entre os 10% e os 30% consoante a escola ou agrupamento de escolas. De notar que os professores que acreditam na integração ecológica como OE, procuram observar o desempenho do aluno e avaliá-lo na sua zona saudável, em função do género e da idade.

Relativamente à questão de potenciar a ApF, os professores sentem que o planeamento da aula é fundamental quando visa muito mais o envolvimento do aluno nos conteúdos, do que propriamente fazê-lo pelo recurso à criatividade dos reajustamentos tão necessários e em variadas situações (da Palma, 2016).

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Após a análise das perguntas verificou-se que os professores entrevistados mostraram um elevado grau de acordo no que se refere à forma de avaliação da ApF, seguindo as diretrizes do Ministério da Educação. Também mostraram acordo quanto àquilo que consideram imperioso no âmbito do desenvolvimento da ApF e no que consideram como obstáculos para um maior desenvolvimento da mesma em contexto escolar (pouco tempo, desinteresse, diferentes níveis de aptidão entre os alunos).

O quesito onde foi possível verificar algum desacordo refere-se ao que consideram como ideal para o desenvolvimento da ApF. Alguns consideram ser importante incentivar a autonomia dos alunos e outros acreditam que não há como dar a mesma importância à ApF no contexto da aprendizagem das modalidades, estando a aptidão física diluída nestas.

Quanto ao método que utilizam, todos os professores mostram estar de acordo quanto ao uso de circuitos e estações, de forma a desenvolver diferentes aptidões a aplicar às modalidades.

O que se pode verificar, de uma forma geral, é que os professores mostram uma certa dificuldade em aplicar mais práticas que trabalhem, de forma exclusiva, a ApF. Os professores encontram obstáculos para o fazer, embora considerem importante a sua prática e o seu desenvolvimento a longo prazo e mesmo fora do contexto escolar para a saúde dos alunos.

Mas os pressupostos, onde assentam as práticas desenvolvidas pelos docentes, acabam por possibilitar a compreensão das representações dos alunos no ambiente natural de atuação, nas dificuldades sentidas e nas atitudes de superação, na significância dos processos de envolvimento.

A investigação assumiu-se descritiva, em toda a sua natureza e no desenvolvimento da informação recolhida, sempre num diálogo entre investigador e os sujeitos participantes. Tivemos a preocupação de contextualizar, o que estava em estudo, com os pressupostos teóricos seguidos pelos sujeitos que participaram no estudo. A nossa pretensão foi constituir uma amostra que se adequasse aos objetivos da análise e que na diversidade, dos sujeitos da investigação, nos facultasse a possibilidade da recolha de informação relevante. Na elaboração das questões, que nos permitissem partir para este estudo, nunca tivemos a pretensão de generalizar conclusões para um todo populacional. Se assim acontecesse, a preocupação por uma amostra representativa observaria uma outra dimensão e características dos intervenientes.

Na tentativa de resumir tudo a uma categorização, no que é transversal a todos os entrevistados e OE prosseguidas, ocorre-nos a autonomia, no seu desenvolvimento, porque está presente na faixa etária dos 12 aos 18 anos e acompanha o processo de construção e afirmação da identidade do adolescente e a prática pedagógica do professor (Batista e Queirós, 2015). Mais do que palavras, serão indicadores do desenvolvimento do aluno quando integra em si a ideia adquirida da necessidade do movimento.

O significado dos resultados é explicado aos alunos, mas importava também incluir a família em todo este processo de desenvolvimento da ApF e saúde, responsabilizando os pais por um comprometimento maior na alteração de hábitos e consequente envolvimento em atividades físicas, fora do horário escolar.

AGRADECIMENTOS

O meu agradecimento especial aos meus PROFESSORES de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, que contribuíram para a minha Aprendizagem e Crescimento pessoal e profissional nos aditamentos dos diferentes conteúdos que foram para mim sábias sugestões. A todos Professores respondentes aos questionários remetidos, pela disponibilidade demonstrada e pelo contributo elogiável, nas respostas a que tivemos acesso.

CONFLITOS DE INTERESSE

Não existem conflitos de interesses que sejam dignos de registo, não resultando, por isso, de segundas intenções na publicação do mesmo e sem qualquer tipo de apoio financeiro para o efeito.

5. REFERÊNCIAS

- Amado, J. (2008). *Introdução à investigação qualitativa. (Investigação educacional II)*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: (3ª ed.) Edições 70.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física, 1*, 29-43. Porto: Editora FADEUP.
- Cardoso, J. (2008). As orientações educacionais dos professores e a sua influência no ensino da educação física. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Correia, M. (2011). Percepção sobre orientações educacionais dos professores de actividade física e desportiva no 1º ciclo do ensino básico. Tese de Licenciatura, Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Instituto Piaget, Almada.
- Da Palma, B. J. M. (2016). *Inclusão da aptidão física no contexto escolar: um estudo centrado na percepção do professor* (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa (Portugal)).
- Ennis, C. (2003). A model describing the influence of values and context on student learning. In S.J. Silverman & C.D. Ennis (2nd ed.), *Student learning in physical education. Applying research to enhance instruction* (pp.109 – 127). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ennis, C., & Chen, A. (1993). Domain Specifications and Content Representativeness of the Revised Value Orientation Inventory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(4), 236-446.
- Ennis, C., Mueller, L., & Hooper, L. (1990). The influence of teacher value orientations on curriculum planning within the parameter of a theoretical framework. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61, 360-368.
- Ennis, C., & Zhu, W. (1991). Value orientations: A description of teachers' goals for student learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 33-40.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

- Ennis, C., Ross, J., & Chen, A. (1992). The Role of Value Orientations in Curricular Decision Making: A Rationale for Teachers' Goals and Expectations. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (1), 38-47.
- Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2006). A review of physical activity levels during elementary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(2), 239–257. <https://doi.org/10.1123/jtpe.25.2.240>.
- Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica*. Lisboa: Projetos e Edições. Lda.
- Hayes, G., Dowd, K.P., MacDonncha C., & Donnelly, A. E. (2019). Tracking of Physical Activity and Sedentary Behaviour From Adolescence to Young Adulthood: A Systematic Literature Review. *Journal of Adolescent Health*, 65(4).
- Henrique, J., & Freitas, R. (2008). Orientações de valores na educação física escolar: análise sob a perspectiva do Value Orientation Inventory – VOI 2. *Revista Digital*, Buenos Aires.
- Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., Van Sluijs, E. M. F., Andersen, L. B., & Martin, B. W. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: A review of reviews and systematic update. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11).
- Lopes, L., Silva Mota, JAP, Moreira, C., Abreu, S., Agostinis Sobrinho, C., Oliveira-Santos, J., ... & Santos, R. (2019). Associações longitudinais entre competência motora e diferentes intensidades de atividade física: estudo LabMed de atividade física. *Journal of sports sciences*, 37 (3), 285-290.
- Margarida Gaspar de Matos. (2020). *Adolescentes - As suas vidas, o seu futuro*. Fundação Francisco Manuel dos Santos, Margarida Gaspar de Matos. Setembro de 2020. Depósito Legal nº 472997/20.
- Meireles, J. (2013). As orientações educacionais dos estudantes de um curso de profissionalização em educação física. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Revista Científica Exedra*, 6, 57–70. <http://www.exedrajournal.com/docs/N6/04-Edu.pdf>.
- Matos, M.G., & Equipa Aventureira Social, A saúde dos adolescentes portugueses, relatórios do estudo HBSC da Organização Mundial da Saúde em Portugal, FMH, 2000-2008 (disponíveis em www.aventurasocial.com).
- McKenzie, TL, & Kahan, D. (2008). Atividade física, saúde pública e ensino fundamental. *The Elementary School Journal*, 108 (3), 171-180. McKenzie, T. L., Feldman, H., Woods, S. E., Romero, K. A., Dahlstrom, V., Stone, E. J., Strikmiller, P. K., Williston, J. M., & Harsha, D. W. (1995). Children activity levels and lesson context during third-grade physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(3), 184–193. <https://doi.org/10.1080/02701367.1995.10608832>.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

- Mota, J., Oliveira, J., & Duarte, J. (2017). Atividade Física e Saúde—Donde para onde? *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 22(2), 107-109.
- Neto, C. (2015) *Jogo e desenvolvimento da criança*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Neto, C. (2020) *Libertem as crianças. A urgência de brincar e ser ativo*. ISBN: 9789896662394 Ano de edição: 11-2020 Editor: Contraponto Editores.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*, 32(1), 1-11.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & Mclver, K. L. (2011). Physical activity and health: Does physical education matter? *Quest*, 63(1), 19-35. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483660>.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (5ª Ed.). Lisboa: Gradiva – Publicações, S.A.
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 44(9), 1209-1223.
- Stodden, DF, Goodway, JD, Langendorfer, SJ, Robertson, MA, Rudisill, ME, Garcia, C., & Garcia, LE (2008). Uma perspectiva de desenvolvimento sobre o papel da competência de habilidades motoras na atividade física: uma relação emergente. *Quest*, 60 (2), 290-306.
- Torres, F. V., & da Costa, F. C. (2017). As orientações educacionais dos professores portugueses de educação física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 252-258.
- Vieira, F. (2003). *As Orientações Educacionais dos Professores de Educação Física e o Currículo Institucional*. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa, FMH.
- Vieira, F. (2015). *As orientações educacionais dos professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativos em educação física*. Tese de doutoramento da Faculdade de Motricidade Humana. Universidade de Lisboa.
- Wang, G. Y., Pereira, B. O., & Mota, J. (2005). In door physical education measured by heart rate monitor: a case study in Portugal.
- Wang, G.; Pereira, B.; Mota, J. Young people, physical activity and physical fitness: a case study of chinese and portuguese children. In: Hylton, K. J.; Long, J., Flintoff, A. (Ed). *Evaluating sport and active leisure for young people*. Local: University of Brighton Uk. LSA Publication/ 2005.
- WHO. World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

5 REFLEXÃO FINAL

A felicidade pessoal e a alegria interior

Ninguém pode ser feliz se não se apreciar a si próprio.

(J.J Rousseau)

Que caminhada!...

Constato que cumpro uma etapa pedagógica, rumo aos infinitos caminhos da aprendizagem. Sinto pertinente a reflexão sobre tudo o que foi vivido e apreendido ao longo deste processo tão enriquecedor e desafiador a muitos níveis, neste ano letivo 2021/2022.

Só atinge a felicidade quem é capaz de uma autocrítica, de forma positiva, centralizando todas as energias neste processo de superação. A felicidade passa também por reconhecer-me nas fragilidades; nem sempre consegui abraçar-me nas minhas muitas limitações. Este percurso, ao longo destes dois anos e em toda a sua complexidade, mostrou-me a importância da formação, transversal e profissional, um processo de desenvolvimento contínuo de construção da minha própria identidade. Hoje, percebo que o conhecimento radica em conteúdos teóricos, científicos e pedagógicos, mas das necessárias interações sociais que brotam as diferentes aprendizagens e o respeito pela diversidade. Pude compreender que o estágio, em si mesmo, constitui uma etapa fundamental do desenvolvimento de competências profissionais, que com a prática exercitei o raciocínio, desencadeando análises e dei por mim mergulhada em momentos de reflexão.

Todos estes momentos acontecem pelo recurso a diferentes métodos de ensino, na construção de planificações, na interação com cada aluno na sua individualização e no contexto de sala de aula, na teia de relações com os colegas professores, orientadores de estágio e outras pessoas da comunidade escolar. Reconheço a importância da preparação cuidada da aula e da necessária gestão do tempo, na infinidade de estratégias possíveis para explanar os conteúdos programáticos de forma que se adaptem a cada contexto, a cada momento, no cuidado e respeito que o outro merece, alunos e colegas, etc. Saliento o papel do Orientador Cooperante, no apoio e supervisão de todos os trabalhos produzidos pelo núcleo de estágio, nas atividades e nos projetos, numa melhor compreensão de todas as etapas; sublinho, também, a ação do Supervisor ISEIT que clarificou todas as dúvidas de conteúdo científico, apoiou e acreditou sempre nas minhas capacidades para concretizar este estudo. Aconteceram alterações na forma como observei e agi, não só ao nível científico, mas também didático e claramente nas diferentes conceções de ENSINO e APRENDIZAGEM.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Durante este estágio, por ser, justamente, um processo de investigação-ação, enfrentei também obstáculos, sobretudo no que se refere a conjugar o conhecimento acadêmico com a prática pedagógica, compreendendo que há diferentes necessidades e capacidades dos discentes, sendo necessário o desenvolvimento de atividades que correspondem aos diferentes interesses, conhecimentos e capacidades dos alunos, na diversificação de estratégias e atividades de ensino e aprendizagem. Conseguir estabelecer essa relação entre professor - aluno, aluno-professor permitiu-me conhecer cada um nas suas características e potencialidades e ser capaz de criar estratégias que correspondam tanto à especificidade de cada um, como também se adequem ao grupo, ao todo, de forma onde todos possam se sentir motivados e pertencentes àquele espaço de aprendizagem.

As dificuldades sentidas durante o estágio foram essenciais, pois através delas pude ter um maior enriquecimento do conhecimento pedagógico, sabendo que este era o momento e o espaço ideal para vivenciar essas dificuldades, para ser capaz de aprender, evoluir e crescer enquanto profissional, suportada pelo apoio necessário. Pude ainda ter a clara noção de que esse processo de aprendizagem é, para o professor, algo contínuo, que nunca se extingue e que se cria por meio de novas vivências e experiências enquanto futuro professor em diferentes contextos e face a diferentes realidades escolares.

O professor estagiário deve, por isso, permitir-se aprender com as dificuldades dos alunos e com as suas, através de uma constante atualização dos seus conhecimentos, que vai levar ao aumento da qualidade na formação dos alunos. O outro aspeto de extrema relevância que pude constatar neste período, foi a importância da observação de aulas, de outros colegas estagiários e do grupo de professores do ECB, sendo uma ferramenta essencial para que possamos atuar da melhor forma possível dentro do contexto de aula. Também com a observação de alunos podemos compreender as suas dificuldades e as suas potencialidades, a sua satisfação ou motivação, o que permite adaptar as estratégias e metodologias de acordo com as necessidades de cada um e da turma e, assim, desenvolver as capacidades de raciocínio na aquisição de conhecimentos científicos. É um processo por vezes moroso e complexo, mas necessário para que os alunos consigam atingir o sucesso escolar e o professor a gratidão.

O estágio mostrou ainda a dimensão real da responsabilidade desta profissão e o dever de a exercer com o cuidado, empenho, dedicação e competência, já faz parte da formação e da educação dos jovens que precisam de toda a dedicação e respeito na sua diversidade, especificidade e potencialidade, como refere Nelson Mandela “a educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo”.

Considero que o estágio permite ao futuro professor conhecer e identificar, na prática, os seus pontos fortes e fracos, tanto no que se refere aos conteúdos e conhecimentos, quanto ao nível pessoal e interpessoal, permitindo trabalhar estes aspetos e desenvolvê-los da melhor forma possível e com o apoio necessário para que, no futuro, possamos atuar de forma mais segura, confiante e profissional no caminho que escolhemos enquanto educadores.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Educar no e pelo desporto é uma das missões da escola (Botelho-Gomes, Queirós, & Batista, 2014), pelo que será então impossível renunciar a importância da implementação de um conjunto de atividades práticas, pedagogicamente estruturadas e organizadas, que possam oferecer aos alunos maiores competências desportivo-corporais, favorecendo o desenvolvimento da personalidade, promovendo valores, razões, motivos e saberes que os ajudarão a nortear as suas vidas. Cientes da igualdade de género, nestes tempos de novas orientações sexuais, sublinhamos a máxima "*mens sana in corpore sano*" (Juvenal, 2004) com o sentido de perceber como lidam os jovens com o seu corpo, no masculino e feminino!? Postura igual ou diferente nas novas atitudes comportamentais como a homossexualidade?

6 CONCLUSÃO

Ao longo de todo este processo, em cada passo dado, procurei respostas para os diferentes momentos e encontrei o diálogo na aprendizagem a vontade de prosseguir.

No meu papel de professora, responsável pela formação pessoal e educativa dos alunos, sinto que o que fizer dos meus dias será determinante para o futuro de cada um deles. Como destaca Lima (2018), o papel do profissional de educação física é muito mais do que desenvolver as práticas que visam a promoção, prevenção, proteção e reabilitação da saúde. A sua função é igualmente aprimorar as habilidades sociais e psicológicas dos alunos, de forma a promover a cidadania e o respeito na escola e na sociedade, tornando-os cidadãos mais preparados e embasado de valores éticos e sociais.

Trabalhei a compreensão de conteúdos teóricos que antecedem qualquer prática. Mas, retenho que a teoria se torna vazia de sentido quando não está conectada com a prática. E, quando recriamos a intervenção com novas abordagens e readaptações, sinto que nada acrescentaria ao momento se não estivesse preenchida com todos os conteúdos que recebi. Teoria e prática configuram-se numa dança e é muito gratificante perceber que, pela aventura do conhecimento, continuarei a ser estagiária. Que venham escolas e alunos, necessidades sentidas e transmitidas, que enquanto atuante e observadora atenta me possa preparar para os desafios destes palcos, com tanto de ciência e arte!

A investigação, permite compreender a importância da aptidão física e a forma como esta se operacionaliza pelos professores de EF no distrito de Leiria. Esta pesquisa mostrou um trabalho complexo em conseguir uma amostra cujas características me permitissem validar a mesma. Procurei gerir o meu tempo sempre mais escasso, enquanto trabalhadora-estudante, mas foi com o tempo dedicado ao estudo que pude compreender a importância da pesquisa na área da educação, num processo de desenvolvimento evolutivo.

Apreendi, também, neste processo, que a aptidão física é muito relevante na prática da educação física e responsável pela manutenção da saúde a curto e a longo prazo; com esta projeção tenho como missão motivar e estimular um percurso escolar nesse sentido, mas também fazer com os alunos sejam ávidos de transpor esta convicção para fora dos muros da escola. No entanto, os professores contornam os obstáculos que se colocam na prática, resolvendo a falta de tempo e o desinteresse manifestado pelos alunos.

O grande desafio é gerir as diferenças dos níveis de aptidão física entre eles na turma, seguindo as diretrizes traçadas pelo Ministério da Educação em inserir a aptidão física nas práticas desportivas, procurando despertar o interesse pela motivação conseguida nos contextos da aula. Em síntese, este trabalho foi um importante contributo na aquisição de experiências e de técnicas de pesquisa e investigação, permitindo verificar que a aptidão física deve ser ainda mais incentivada e trabalhada no âmbito da EF. Pela conscientização da sua relevância, só poderá gerar novas investigações futuras.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

No desenvolvimento deste estudo aprendi a valorizar o conhecimento enquanto processo evolutivo e não apenas como meta final. Nos meus envolvimento, da teoria à prática e desta novamente ao corpo de conhecimentos teóricos, percebi que quanto mais me preencho mais tenho necessidade de novas assimilações, porque o que tenho alcançado apenas me permite afirmar o muito que desconheço e tenho, necessariamente, de abraçar.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcará, A.R. e Guimarães, S.É.R. (2007). A Instrumentalidade como uma estratégia motivacional. *Psicologia Escolar Educacional*, 11 (1), 177-178.
- Amorim, R. I. (2014). Mobilidade urbana: uso da bicicleta como estratégia de enfrentamento ao stress e ansiedade causado pelo trânsito. *Brasília: Universidade Católica Brasília*.
- Barlow, M. (2006). *Avaliação escolar: mitos e realidades*. Porto Alegre: Artmed.
- Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. *Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física*, 1, 29-43. Porto: Editora FADEUP.
- Bento, J.O. (2003). Planeamento e avaliação em Educação Física (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Boareto, R. (Ed.). (2010). *A bicicleta e as cidades: como inserir a bicicleta na política de mobilidade urbana*. Instituto de Energia e Meio Ambiente.
- Botelho-Gomes, P., Queirós, P., & Batista, P. (2014). Género, Educação Física e Desporto. *Professor de educação física: Fundar e dignificar a profissão*, 131-156.
- Bzuneck, J. A., Boruchovitch, E. & Bzuneck (2009). A motivação do aluno: contribuições da psicologia. *Petrópolis: Editora Vozes*, 4.
- Capra, F. (1995). *A Teia da Vida: Uma nova compreensão Científica dos Sistemas Vivos*. São Paulo: Cultrix.
- Carrasco, J.F. (1989). *Como Avaliar a aprendizagem*. Rio Tinto: ed. ASA.
- Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em Educação Física: Estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Lisboa: Edições FMH.
- Casassus, J. (2000). La escuela tiene algo que decir. *Docencia*, 11, Santiago, Chile: UNESCO.
- Del Prette, Z. A. P. & Del Prette A. (1996). Habilidades sociais: uma área em desenvolvimento. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 9, 287-309.
- Dewey, J. (1959). Democracia e educação: introdução à filosofia da educação. 3. Edição. *São Paulo: Nacional*.
- Estrela, M. T., & Villas-Boas, M. A. (1997). A relação pais e escola: Reflexões sobre uma experiência. In H. Marchand & H. R. Pinto (Eds.), *Família: Contributos da Psicologia e das Ciências da Educação* (pp. 103-116). Lisboa: Educa e autores.
- Ferreira, F., & Coelho, T. (2016). Aprendizagem baseada na resolução de problemas: impacto no desenvolvimento do pensamento crítico. *Revista Lusófona de Educação*, 32, 123-137.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

- Genghini, M. (2014). Políticas públicas de utilização das bicicletas como meio de transporte para o trabalho: entre a realidade e a utopia. *Revista Direito e Liberdade - RDL – ESMARN*, 16 (1), p. 135-169.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2006). Ensino do Desporto. In *Pedagogia do Desporto* Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan (pp. 207-218).
- Graça, A., & Mesquita, I. (2009). Ensino dos Jogos Desportivos: concepções, modelos e avaliação. *Pedagogia do desporto*, 131-163.
- Hoffman, J. M. L. (2000) Avaliação Mediadora: uma prática em construção da pré-escola à universidade. *Porto Alegre: Educação & Realidade*.
- Januário, C. (1996). Do pensamento do professor à sala de aula. Coimbra: Livraria Almedina.
- Juvenal (2004). Braund, Susanna Morton, ed. *Juvenal and Persius*. Cambrígia, Massachusetts; Londres, Inglaterra: Harvard University Press.
- Latorre, A. (2005). *La Investigación-Acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. 3ª ed. Barcelona: Editorial Graó.
- Lemos, M. S. (2005). Motivação e aprendizagem. *Psicologia da Educação: Temas de desenvolvimento, aprendizagem e ensino*.
- Libâneo, J. C. (1990). Pedagogia tradicional: notas introdutórias. *Texto digitado*.
- Libâneo, J. C. (1996). Que destino os educadores darão à pedagogia. *Pedagogia, ciência da educação*, 5, 107-134.
- Lima, A. W. S. D., Mongiovi, V. G., Coriolano-Marinus, M. W. D. L., & Lima, L. S. D. (2018). Educação em saúde na ou com a escola? *Rev. enferm. UFPE on line*, 1790-1799.
- Loukas, A. (2007). What is school climate? High-quality school climate is advantageous for all students and may be particularly beneficial for at-risk students. *Leadership compass*, 5(1), 1-3.
- Margarida Gaspar de Matos. (2020). *Adolescentes - As suas vidas, o seu futuro*. Fundação Francisco Manuel dos Santos, Margarida Gaspar de Matos. Setembro de 2020. Depósito Legal nº 472997/20.
- Matos, M.G., & Equipa Aventureira Social, A saúde dos adolescentes portugueses, relatórios do estudo HBSC da Organização Mundial da Saúde em Portugal, FMH, 2000-2008 (disponíveis em www.aventurasocial.com)
- Marcia, J. E. (1989). Identity and intervention. *Journal of adolescence*, 12(4), 401-410.
- Marques, R. (2002). *Educar os Pais*. Lisboa: Ed. Presença.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional Models for Physical Education* (3 ed.). Scottsdale, Arizona: Holcomb Hathaway, Publishers, Inc
- Moreno, J. L. (1972). *Fundamentos de la sociometria*. Buenos Aires: Editorial.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

- Mosquera, J. & Stobäus, C.D. (1984). Educação para a Saúde. Desafio para sociedades em mudança. 2ª ed., *Porto Alegre: Ed. da UFRGS*.
- Mosquera, J. & Stobäus, C. (2008). O Professor, Personalidade Saudável e Relações Interpessoais. *Ser Professor*, 4, 91-107.
- Nóvoa, António; Alvim, Yara (2020), “Nothing is new, but everything has changed: a viewpoint on the future school”, *Prospects*, 49, 35–41.
- Nóvoa, A. (1992). Os Professores e a sua formação. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 3, 13-33.
- Nóvoa, A. (2009). Para una formación de profesores construída dentro da profesión. Gobierno de Españã, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. *Revista Educación*, nº350.
- Oliveira-Formosinho, J. (2009). Desenvolvimento profissional dos professores. In J. Formosinho (coord.), *Formação de professores: Aprendizagem profissional e ação docente*. Porto: Porto Editora.
- Pacheco, R. (2002) Caracterização da Intervenção do Treinador na Reunião de Preparação da Equipa para a Competição no Futebol: Estudo comparativo de treinadores da 1ª Liga e da 2ª Divisão-B no Escalão de Seniores Masculinos. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Pacievitch, T. (2012). Educação básica de qualidade social: direitos humanos nas políticas e prática no contexto das escolas públicas.
- Pajares, F. & Schunk, D.H. (2001). Self-beliefs and school success: self-efficacy, self-concept, and Scholl achievement. Em: Riding, R. e Rayner, S. (Orgs.). *Perceptions* (pp. 239-266). London: Ablex.
- Papa Francisco (2015). Carta Encíclica *Laudato Si'* do Santo Padre Francisco sobre o cuidado da casa comum. PAULUS Editora. Lisboa. Depósito legal:394658/15, ISBN: 978-972-30-1880-6.
- Piéron, M. (1996). Formação de Professores-Aquisições de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica. Edições FMH. Monografia de Licenciatura em Educação Física e Desporto. Faculdade da Motricidade Humana—Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. V. 132, Barcelona: INDE.
- Pimenta, S.G. & Ghedin, E. (2008). Professor reflexivo no Brasil: gênese e crítica de um conceito. São Paulo.
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of educational Psychology*, 95(4), 667.
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Prentice Hall.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

- Petrica, J. M (1989). *A variabilidade dos comportamentos de ensino do professor de educação física: estudos longitudinais em níveis de ensino diferentes numa perspectiva de análise multidisciplinar*. Tese de Doutoramento. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.
- Petrica, J. (2003). *A formação de professores de educação física*. Tese de Doutoramento. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Projeto EsABE/DGE/FMH – <http://aventurasocial.co/arquivo/1586194529 PostEsABE.pdf>.
- Projeto ESCOOL – <https://escool.pt/pt/projeto-escool-pt/escool-pt>
- Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: o lugar do estágio profissional. *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física*, 67-83. Porto: Editora FADEUP.
- Roldão, M. C. (2007). *O Diretor de Turma e a Gestão Curricular*. In J. Verdasca (ed.), *A Turma como Unidade de Análise*. Évora: CIEP.
- Rosado, A., Dias, L., & Silva, C. (2002). Avaliação das aprendizagens em Educação Física e Desporto In A. Rosado & C. Colaço (Eds.), *Avaliação das aprendizagens. Fundamentos e aplicações no domínio das atividades físicas*. Lisboa: Omniserviços, representações e serviços, Lda.
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In Faculdade de Motricidade Humana (Ed.), *Pedagogia do Desporto*. (pp. 69- 122). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Rink, J. (1993). *Teaching physical education for learning*. St. Louis: Mosby.
- Sarmiento, P., Leça-Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1993). *Pedagogia do Desporto: instrumentos de observação sistemática da Educação Física e Desporto*. Oeiras: Edições FMH. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- Silva, T., Batista, P., & Graça, A. (2014). Os programas de formação inicial de professores de Educação Física nas Universidades Públicas Portuguesas: Estrutura e fundamentos. *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física*. Porto: FADEUP, 113-141.
- Schön, D. (1992). *Formar professores como profissionais reflexivos*. In A. Nóvoa (Coord.), *Os professores e a sua formação*, 3. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Stobäus, C. D. (1983). *Desempenho e auto-estima em jogadores profissionais e amadores de futebol: análise de uma realidade e implicações educacionais*. 1983 (Doctoral dissertation, Dissertação (Mestrado em Educação) -Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS, Porto Alegre).
- Serpa, M. (2010). *Compreender a avaliação: Fundamentos para práticas educativas*. Lisboa: Edições Colibri.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

- Siedentop, D. (1983). Academic learning time: Reflections and prospects. *Journal of Teaching in Physical Education*: 3-7.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mountain View, Califórnia: Mayfield Publishing Company
- TfL - Transport for London (2013) the mayor's vision for cycling in London. Olympic legacy for all londoners. Londres
- Ventura, P. P. B. (2019). Indicadores de metodologias ativas com suporte das tecnologias digitais: estudo com docentes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Ceará-UFC. <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/40528>
- Villas-Boas, M. A. (2001). *Escola e família: Uma relação produtiva de aprendizagem em sociedades multiculturais*. Lisboa: Escola Superior João de Deus.
- Waterman, A. S. (1992). Identity as an aspect of optimal psychological functioning. In G. R. Adams, T. P. Gullotta, & R. Montemayor (Eds.), *Adolescent identity formation* (pp. 50–72). Sage Publications, Inc.
- Zenhas, A. (2006). *O papel do director de turma na colaboração escola-família*. Porto: Porto Editora.

8 ANEXOS

ANEXO 1. INSTRUMENTOS – QUESTIONÁRIO VOI-SF

VOI-SF

Orientações Educacionais dos Professores de Educação Física

Apresentamos, de seguida, um conjunto de afirmações que descrevem objetivos que podem ser formulados para os alunos na disciplina de Educação Física. Devido a limitações de tempo, recursos, equipamentos, horários, etc., somos, por vezes, obrigados a fazer escolhas difíceis sobre os objetivos que pensamos serem os mais importantes para os alunos das nossas aulas de Educação Física.

Leia, por favor, os itens de cada conjunto e classifique-os ordenadamente utilizando uma escala de 5 pontos, em que 5 é o mais importante e 1 o menos importante. Embora alguns itens dos vários conjuntos possam parecer similares, eles expressam diferentes objetivos que os Professores de Educação Física creem ser importantes.

Instruções:

1. Leia cuidadosamente as afirmações de cada conjunto antes de responder.
2. Considere a importância que cada afirmação tem para si no momento em que planifica e em que ensina os alunos nas aulas de Educação Física.
3. Classifique cada uma das afirmações por ordem de importância (de 5 a 1).
4. Coloque um "5" no espaço correspondente à afirmação que considera MAIS importante no seu processo de planeamento e de ensino, um "4" no espaço correspondente à afirmação que considera a segunda mais importante e assim sucessivamente até ao número "1", que corresponde à afirmação MENOS importante quando comparadas com outras.

MUITO IMPORTANTE:

5. ATRIBUA, POR FAVOR, UM NÚMERO DIFERENTE A CADA AFIRMAÇÃO, MESMO QUANDO TAL LHE PAREÇA UMA DECISÃO MUITO DIFÍCIL DE TOMAR. O questionário não poderá ser considerado válido se em cada grupo houver repetições de números (e.g. dois 1 ou três 2, etc.).

GRUPO I

1. _____. Eu ensino os alunos a experimentar novas atividades para que estes descubram as que mais lhes agradam.
2. _____. Eu ensino os alunos como decompor os movimentos, as habilidades motoras e os exercícios de aptidão física, de modo a destacar as componentes críticas da aprendizagem.
3. _____. Eu ensino os alunos a trabalhar em conjunto para resolverem os problemas que surjam na turma.
4. _____. Eu planifico de modo a que os alunos pratiquem as habilidades motoras, jogos e atividades de fitness.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

VOI-SF

5. _____. Eu ensino os alunos a assumirem a responsabilidade pelas suas próprias ações.

GRUPO II

1. _____. Eu planejo de modo a que as aulas promovam a interação social, o sucesso pessoal e a performance dos alunos.
2. _____. Eu ensino os alunos a selecionarem objetivos adequados às suas capacidades pessoais únicas.
3. _____. Eu ensino os alunos a aplicarem apropriadamente as habilidades aprendidas em situações de exercício e de jogo.
4. _____. Eu ensino os alunos a refletirem cuidadosamente sobre as regras, de forma a assegurar que todos tenham iguais oportunidades no jogo.
5. _____. Eu ensino aos alunos jogos, desportos e exercícios de aptidão física para poderem participar com outros colegas nas atividades.

GRUPO III

1. _____. Eu exijo que os meus alunos passem o tempo de aula a praticar jogos, habilidades motoras e atividades de aptidão física, de acordo com os objetivos diários da aula.
2. _____. Eu desafio os alunos a aprenderem coisas novas sobre si próprios.
3. _____. Eu ensino aos alunos os conceitos básicos de uma boa execução e desempenho em jogos, atividades desportivas e aptidão física.
4. _____. Nas minhas decisões curriculares, eu atribuo igual importância, tanto ao que os alunos aprendem sobre as suas próprias capacidades, como sobre as capacidades dos colegas.
5. _____. Eu ensino os alunos a criarem as suas próprias regras, para que sejam justas e seguras para todos.

GRUPO IV

1. _____. Eu planejo de modo a que os alunos se exercitem com a frequência, intensidade e duração ótimas para melhorarem a sua aptidão física.
2. _____. Eu programo a sequência das tarefas de modo a que os meus alunos possam compreender como cada uma das atividades físicas contribuem para a sua aptidão física ou performance motora.
3. _____. Eu encorajo os alunos a experimentarem novas atividades que nunca antes tenham praticado.
4. _____. Eu ensino os alunos a criarem um clima de aula positivo, através da discussão de problemas e não através do confronto.

VOI-SF

5. _____. Eu planejo as aulas para que os alunos possam selecionar, entre as diferentes atividades, aquelas que são mais significativas para eles.

GRUPO V

1. _____. Eu ensino os alunos a executarem corretamente as habilidades e movimentos fundamentais.
2. _____. Eu crio um ambiente de aula, onde os alunos se sintam física e emocionalmente seguros.
3. _____. Eu chamo a atenção dos alunos para as semelhanças existentes entre uma nova habilidade e uma habilidade já aprendida.
4. _____. Eu ensino os alunos a tentarem realizar tarefas mais difíceis, para melhor compreenderem as suas próprias capacidades.
5. _____. Eu oriento os alunos no sentido de assumirem responsabilidades dentro da comunidade-turma.

GRUPO VI

1. _____. Eu ensino os alunos a utilizarem habilidades aprendidas nas aulas para ajudarem a sua equipa.
2. _____. Eu ensino aos alunos os efeitos positivos que o exercício físico produz no organismo.
3. _____. Eu insisto com os alunos para que sejam pacientes com os colegas que estão a aprender novas habilidades ou estratégias.
4. _____. Eu ensino os alunos a usarem diferentes tipos de feedback para melhorarem o seu movimento, habilidade motora e aptidão física.
5. _____. Eu recompensar os alunos que tentam realizar os exercícios, mesmo quando não são bem-sucedidos.

GRUPO VII

1. _____. Eu ensino aos alunos habilidades motoras, para que tenham gosto pela prática de jogos e desportos.
2. _____. Eu ensino os alunos a trabalharem de forma positiva com alunos de outro sexo, raça ou nível de habilidade.
3. _____. Eu ensino os alunos a resolverem problemas, através da modificação dos movimentos e habilidades, baseados na procura de uma determinada situação.
4. _____. Eu ensino os alunos a selecionarem a melhor opção ou estratégia, de modo a equilibrarem as suas necessidades com as da equipa.
5. _____. Eu incluo, nas minhas aulas, atividades que representem os interesses e capacidades específicas dos alunos.

VOI-SF

GRUPO VIII

1. _____. Eu ensino os alunos a terem uma perspectiva de futuro e a aprenderem atividades que melhorem as suas vidas após saírem da escola.
2. _____. Eu planifico unidades de ensino que levem os alunos a acrescentarem novas habilidades e conhecimentos ao que já aprenderam em unidades anteriores.
3. _____. Eu ensino os alunos a trabalharem em conjunto, de modo a fazerem da aula um espaço mais agradável para estar.
4. _____. Eu encorajo os alunos a gostarem de aprender habilidades, jogos e atividades de aptidão física.
5. _____. Eu incentivo os alunos a fazerem o melhor que forem capazes.

GRUPO IX

1. _____. Eu ensino os alunos a serem positivos e tolerantes no seu relacionamento com os colegas.
2. _____. Eu ensino aos alunos que o aumento gradual da dificuldade da tarefa conduzirá a melhorias no desempenho motor.
3. _____. Eu ensino aos alunos a forma mais eficaz de executarem os movimentos específicos e as habilidades motoras.
4. _____. Eu ensino os alunos a decidirem sobre as atividades que gostariam de aprender para o seu futuro.
5. _____. Eu ensino os alunos a trabalharem de forma independente para realizarem movimentos, habilidades e exercícios de aptidão física.

GRUPO X

1. _____. Eu ensino os alunos a tomarem consciência das diferenças de capacidades na aula e ajudarem os colegas que necessitam de apoio.
2. _____. Eu ensino aos alunos atividades desafiantes que possam incentivar a participação ao longo da vida.
3. _____. Eu ensino os alunos a tornarem-se competentes tecnicamente e a adquirirem uma boa aptidão física.
4. _____. Eu incentivo os alunos a participarem em várias atividades, para que tenham um melhor conhecimento de si próprios.
5. _____. Eu ensino aos alunos os processos relacionados com a aprendizagem de novas habilidades.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

ANEXO 2. INSTRUMENTOS – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA



Entrevista semiestruturada

“As orientações educacionais dos Professores de Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da aptidão física”.

1. Como é que operacionaliza um dos objetivos da educação física que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?
2. O que é imperioso para si ensinar no processo da aptidão física nas suas aulas, podemos relatar um pouco a sua experiência?
3. Como é que faz a avaliação na sua disciplina e que peso ou ponderação tem a aptidão na mesma?
4. Para si o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física nas suas aulas?

Autora:

Carla Caetano

Contacto: fitness.carla@gmail.com

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

ANEXO 3. PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO ÀS ESCOLAS

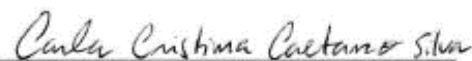


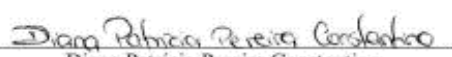
Pedido de Autorização às Escolas

Exmo.(a) Senhor(a),
Presidente do Conselho Diretivo da Escola

Nós, Carla Cristina Caetano Silva e Diana Patrícia Pereira Constantino, no âmbito da dissertação de Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário estamos a desenvolver dois estudos que procuram contribuir para o desenvolvimento percetivo dos Professores de Educação Física em relação à disciplina, tendo em consideração as Orientações Educacionais a que cada um diz respeito. Para este efeito irá ser utilizado um questionário já validado nacionalmente, *Value Orientations Inventory – Short Form* (VOI-SF), bem como duas entrevistas semiestruturadas após análise dos resultados do VOI-SF. Os instrumentos em estudo, avaliam as Orientações Educacionais dos Professores de Educação Física, a interpretação do aluno bem-educado fisicamente, a forma como entendem a educação física ideal e a importância dada aos processos de desenvolvimento da aptidão física. Para levar a cabo a referida investigação, solicitamos a V/ Ex.ª que se digne a autorizar a recolha de dados na escola que preside. A colaboração dos Professores de Educação Física consiste no preenchimento voluntário e anónimo de um questionário, cuja resposta demora cerca de 15 minutos. Serão previamente explicados os objetivos do estudo aos participantes, podendo estes desistir da sua colaboração em qualquer momento. Comprometemo-nos a salvaguardar os interesses dos participantes, assegurando uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida e revelando a nossa total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Agradecemos a atenção dispensada.


Carla Cristina Caetano Silva


Diana Patrícia Pereira Constantino

Contactos:

Carla Silva: 969726417 / fitness.carla@gmail.com

Diana Constantino: 918316381 / dianaconstantino27@gmail.com

ANEXO 4. CONSENTIMENTO INFORMADO



Consentimento Informado

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Os atuais trabalhos de investigação científica, intitulados de “As orientações educacionais dos Professores de Educação Física, a interpretação do aluno bem-educado fisicamente e a forma como entendem a Educação Física ideal” e “As orientações educacionais dos Professores de Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da aptidão física”, inserem-se num estudo que decorre no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e têm como principal objetivo clarificar o papel das orientações educacionais no quadro conceptual de um aluno bem-educado fisicamente e da educação física ideal, bem como entender como as diferentes orientações educacionais atuam num contexto de aptidão física dos alunos. Pretendemos contribuir para o aprofundamento do tema, sendo importante, para tal, incluir os Professores de Educação Física do Distrito de Leiria. Neste sentido, a sua colaboração é fundamental. O resultado da investigação, orientada pelo Professor Dr. Fernando Vieira, será apresentado no Instituto Piaget de Almada no final do ano de 2022, podendo contactar, se desejar, as autoras dos mesmos para ter acesso aos resultados obtidos. Este estudo não lhe trará nenhuma despesa ou risco. As informações recolhidas serão efetuadas através de um questionário e de uma pequena entrevista que deverão ser gravados para permitir uma melhor compreensão dos factos. Qualquer informação será confidencial e não será revelada a terceiros, nem publicada. A sua participação neste estudo é voluntária e pode retirar-se a qualquer altura, ou recusar participar, sem que tal facto tenha consequências para si.

Contactos:

Diana Constantino: dianaconstantino27@gmail.com

Carla Caetano: fitness.carla@gmail.com

Eu, _____ li e compreendi as informações prestadas pelo que aceito participar voluntária e gratuitamente nos estudos “As orientações educacionais dos Professores de Educação Física, a interpretação do aluno bem-educado fisicamente e a forma como entendem a Educação Física ideal” e “As orientações educacionais dos Professores de Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da aptidão física”.

_____, ____/____/____ (Local, data) _____ (Assinatura)

ANEXO 5. ENTREVISTAS TRANSCRITAS

Entrevista 1

Entrevistadora: Carla Caetano

Entrevistado: E1 / OE – Responsabilidade Social

Data: 05/08/2022

Entrevistadora: Como é que operacionaliza um dos objetivos da educação física que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?

Entrevistadora: Percebeste ou queres que eu repita?

Entrevistado: Sim, acho que percebi, aam... além além dos testes de condição física são feitos periodicamente, no mínimo, no início do ano, a meio do ano letivo e depois no final, para ver a evolução aam obviamente que qualquer modalidade está sempre relacionada com aptidão física, aam por mais técnica ou menos técnica que pode ser uma modalidade aptidão física esta sempre presente tens alunos tem mais resistência, tem mais velocidade e vais trabalhando isso ao longo, ao longo do ano letivo, independentemente, das modalidades, claro que há umas puxam pelas capacidades motoras outras, mas mas sim faço isso tento fazer essa avaliação através de testes de condição física, e depois aam acaba por ter a sua importância sempre nas outras modalidades todas.

Entrevistadora: ok

Entrevistado: não sei se...

Entrevistadora: boa, (risos) então vamos à segunda questão.

Entrevistadora: O que é imperioso para si, ensinar no processo da aptidão física nas suas aulas, pode-nos relatar um pouco a sua experiência?

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: eu acho o que é importante, e nesse aspecto a minha filosofia em relação as aulas e à pedagogia e à aula de educação física, propriamente dita, está relacionada com o facto de tu cada vez mais teres um relacionamento com os alunos e por que tu avalias, não é, tens avaliar tens ensinar e encontras muitos alunos com muitas dificuldades cada vez mais por causa do sedentarismo e por causa da falta de vontade por que querem fazer outras coisas mais, eu acho que o mais importante e nomeadamente e relativamente à condição física em particular tu tens fazer, eu faço as coisas de forma a desenvolver as dificuldades que eles tem, seja através da resistência, seja através da velocidade, seja através da força, aam não exigindo, eu tento não fazer isso, é assim, as vezes eu dou por mim a pensar se estou a fazer o correto, pelo facto de tu receberes um roteiro tu sabes determinadas coisas tens trabalhar e depois não fazes nada daquilo fazes aquilo que te ensinaram a ensinar e aquilo tu achas que é o melhor aam isso, isso é suficiente para deixar de consciência tranquila, às vezes estou a fazer uma coisa completamente oposta aquilo é o programa mas sei que no fundo estou a fazer algo que é importante para eles

Entrevistadora: exato

Entrevistado: o que me importa é que eu tenho um aluno chega ao final e que tenha aquela sensação eu aprendi alguma coisa eu melhorei alguma coisa e nomeadamente à relação e particularmente à condição física é uma coisa importantíssima a resistência deles a velocidades deles a força deles eles veem as vezes, é curioso, as vezes eles veem-me, eu já tive essa dificuldade e agora as vezes uma pessoa treina um bocadinho mais e vai mostrando aos alunos mesmo com esta idade, com a idade que eu tenho é muito diferente da idade deles, não é impeditivo para fazer algumas coisas, aiii o professor consegue fazer isto ou consegue fazer aquilo, ou fazer a flexões de braços, sim treinas, tens dificuldade não há problema nenhum, uma coisa é fazer uma flexão de braços, fazes meia não consegues fazer com as pernas em extensão, fazes com os joelhos apoiados, e pronto, isto é para eles perceberem é possível fazer e depois fazer uma, fazendo duas ou fazendo três daqui uma semana ou duas ou mês já estão a fazer mais, então eu preocupo-me principalmente que eles aprendam alguma coisa eles evoluem e que eles sintam estão a evoluir e a aptidão física é coisa que é muito fácil ver isso a evolução e eles sentirem não conseguem fazer porque eles as vezes perguntam, faço testes eles perguntam, oh professor quantos é fiz na última vez, quanto tempo eu fiz na última vez ou seja, eles preocupam-se em melhorar e se melhoram é sinal que estão a evoluir isso é o mais importante

Entrevistadora: Sim esta orientação educacional onde valorizas mais tem mesmo esse fator é um desenvolvimento de uma vida de estilo ativa na vida deles.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: Há sim, sim principalmente eu cada vez mais eu posso estar a dizer uma coisa muito errada, mas não estou tenha a certeza que não estou mas provavelmente se me estivessem a ensinar neste momento não me diriam isto, que eu penso agora, que é, cada vez mais a aula de educação física qualquer uma, mas principalmente a aula de educação física é feita para que os alunos tenham alguma coisa proveitoso para eles, para mim o mais importante não é eles aprenderem ao pormenor a técnica do lançamento, do pontapear a bola ou seja o que for, claro isso é importante faz parte até para desenvolver outras coisas capacidades ou outras destrezas mas o mais importante não é isso, o mais importante é que eles sintam estão a evoluir na resistência, estão a evoluir na velocidade, estão a evoluir na força, e que se sintam bem, para quê tenham vontade de fazer aquilo, se eu insisto muito num aluno de fazer uma coisa muito técnica ele não consegue, é assim, eu posso inventar e reinventar técnicas para ele aprender mas dou-me a ver eu quero que ele aprenda o quê, isto não é assim tão importante, o importante é que ele consiga correr mais rápido, correr mais tempo, ter mais força, isso é o mais importante, e tenha algum gosto obviamente por alguma coisa em particular mas sim o mais importante para mim neste momento é o desenvolvimento pessoal essa percepção eles têm e não propriamente numa questão mais técnica por isso é que se calhar deu a tendência para ir para a responsabilidade social mas de eu dar importância mais a isso, porque para mim é o mais importante é o fundamental.

Entrevistadora: Ok então, vamos a terceira pergunta Professor.

Entrevistadora: A, como é que faz a avaliação na sua disciplina e que peso ou ponderação tem aptidão na mesma?

Entrevistado: é assim como eu disse acaba por estar diluída ao longo do ano letivo em termos de avaliação, obviamente que tem uma percentagem mais reduzida relativamente a todo o resto, tem um peso forte, um peso grande em todas as outras modalidades porque a aptidão física é importante, eu posso por a jogar uma equipa a jogar basquetebol e se eles não estiveram resistência para aguentar cinco dez quinze minutos a jogar sem parar, como não aguentam muitas vezes só com muita insistência aguentam a correr o início da aula se eu pedir a maior parte dos alunos para eles correm cinco minutos, eles não correm cinco minutos, eles não conseguem, ainda estou por perceber se é por preguiça se é efetivamente eles não conseguem, alguns é mesmo por preguiça, outros não tem resistência, eles não conseguem e é, chega a ser ridículo como é que um aluno com doze, treze, quatorze ou quinze anos não consegue correr cinco minutos sem parar, isso é a condição física, isso é resistência e como tal depois ela é trabalhada pontualmente mas depois acaba por ter um peso muito grande nas outras modalidades todas ela não é avaliada ou peso ela tem em termos avaliativos não é muito grande mas tem um peso fundamental para depois no desenvolvimento nas outras modalidades todas, eu acho extremamente importante e tem um peso muito importante embora não possa vir a refletir na avaliação final concretamente a relação a o aluno em relação a condição física melhor isto, porque fez mais flexões de braços, correu mais rápido, teve mais resistência, não diretamente ou objetivamente mas indiretamente tem um peso muito grande.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistadora: ok, vamos à última pergunta.

Entrevistadora: Para si, o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física nas suas aulas?

Entrevistado: O trabalho ideal, é assim, eu aam às vezes em jeito de brincadeira e não como castigo, houve uma altura que se calhar uma pessoa diz faz não sei o quê, fazes não sei quantas flexões de braços, castigar entre aspas, para penalizar o aluno o facto por ele ter recusado ou de não ter feito ou ter falhado alguma coisa eu utilizo o argumento para teres mais força, vais fazer mais umas flexões de braços para teres mais força, isto não é castigo nenhum é para treinar força, mas aam repete só a questão se faz favor.

Entrevistadora: Para si, o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física nas suas aulas?

Entrevistado: Pronto, o trabalho ideal eu não trabalho, além dessa avaliação que é feita e de saber tem essa importância aam eu não faço um trabalho muito objetivo da condição física, aam faço algumas coisas em relação às modalidades que envolvem a condição física aam treinar a velocidade dentro de uma determinada modalidade, treinar a força dentro de uma determinada modalidade mas não faço um trabalho ao longo do ano letivo específico eu sei que há colegas que fazem isso, mas eu não faço um trabalho específico dentro da atividade física, dentro da condição física, especificamente da condição física faço uma coisa mais abrangente muitas vezes está relacionado, muitas das muitas vezes maior parte das vezes está relacionado com atividade em si com a modalidade está a ser lecionada, ou seja, futebol, ou seja, neste caso o futsal, ou voleibol ou basquetebol ou seja ela qual for.

Entrevistadora: ok, ok Professor obrigada.

Entrevista 2

Entrevistadora: Carla Caetano

Entrevistador: E2 / OE – Responsabilidade Social

Data: 06/08/2022

Entrevistadora: Como é que operacionaliza um dos objetivos da Educação Física que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: Aam normalmente organizo as aulas por plurimatérias, nas quais incluo Áreas de Exercício ou Estações, como se queira chamar, com trabalho específico de manter e/ou desenvolver a Aptidão Física. Deste modo consigo operacionalizar também a avaliação formativa dessa matéria. No que diz respeito à Avaliação Inicial e à Avaliação Sumativa, são realizadas com a utilização de alguns testes do programa FitEscola, selecionados pelo grupo disciplinar.

Entrevistadora: muito bom professor, vamos para a segunda questão.

Entrevistadora: O que é imperioso para si ensinar no processo da aptidão física nas suas aulas, pode-nos relatar um pouco a sua experiência?

Entrevistado: aaa... em primeira instância, o que é fundamental é que os alunos percebam a importância da Aptidão Física e a relação que esta tem com a sua saúde no geral. O ponto fundamental é educar os alunos fisicamente para a saúde, a longo prazo. Nas minhas aulas em específico, dou maior importância ao trabalho de resistência para o desenvolvimento da Aptidão Cardiovascular, que me parece ser um ponto importante a desenvolver, dado que é a base do exercício.

Entrevistadora: quarta questão professor.

Entrevistadora: Como é que faz a avaliação na sua disciplina e que peso ou ponderação tem a aptidão física na mesma?

Entrevistado: A avaliação é feita em plurimatéria, tal como já tinha referido, considerando os desígnios dos Programas Nacionais de Educação Física e as Competências Essenciais das diferentes matérias, de acordo com os Critérios de Avaliação Adoptados pelo Grupo Disciplinar. No que diz respeito à Área da Aptidão Física é atribuída uma ponderação de trinta por cento (30%) da nota final.

Entrevistadora: seguimos então, para última questão Professor.

Entrevistadora: Para si, o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física nas suas aulas?

Entrevistado: O ideal para mim é colocar ao dispor dos alunos um trabalho que desenvolva grande parte das capacidades motoras, nas aulas em que seja possível fazê-lo. Tal como referi anteriormente costumo utilizar quase sempre áreas de exercício ou estações em simultâneo com o trabalho realizado em outras matérias, sempre com exercícios adaptados às diferentes condições dos alunos, tentando ter duas estações neste campo, uma com maior incidência no trabalho de força, flexibilidade e agilidade e uma outra estação de resistência, com trabalho de caminhada ou corrida contínua ou intervalada.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistadora: Obrigada Professor, pela sua disponibilidade imediata.

Entrevista 3

Entrevistadora: Carla Caetano

Entrevistada: E3 / OE – Auto - Realização

Data: 06/08/2022

Entrevistadora: Como é que operacionaliza um dos objetivos da educação física que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?

Entrevistada: O método de ensino que aplico nas minhas aulas permite-me desenvolver todas as áreas da educação física em simultâneo, ou um conjunto de matérias, pois assumo um ensino politemático. Desta forma, planeio todas as aulas considerando três ou quatro matérias em que a sua organização é normalmente por estações e numa das estações é sempre desenvolvida essa área. O desenvolvimento e manutenção da aptidão física é então realizada de forma individual, através de exercícios específicos de força média, superior e inferior, flexibilidade e equilíbrio. Porém, na minha opinião, todas as capacidades motoras são desenvolvidas na realização de outras matérias, ainda que de forma indireta. E essa evolução será, potencialmente mais capaz, por se tornar algo mais atrativo para os alunos quando comparado com a realização das estações de forma isolada/individual. Por exemplo, na realização da ginástica acrobática, todos os alunos são submetidos a situações de força e simultaneamente de equilíbrio, estando assim a desenvolver uma matéria da ginástica e conteúdos da área da aptidão física.

Entrevistadora: Ok, muito bem Professora, vamos à segunda questão.

Entrevistadora: O que é imperioso para si ensinar no processo da aptidão física nas suas aulas, pode-nos relatar um pouco a sua experiência?

Entrevistada: Imperioso para mim é que os alunos sejam ativos, que adquiram o gosto pela prática de atividade física, que possuam o gosto por um leque considerável de matérias que são abordadas em aula e, acima de tudo, que consigam, pelo menos durante as duas aulas semanais, realizar o tempo de prática de atividade física considerado essencial para a sua faixa etária. Esta deveria ser a preocupação, na minha opinião, de todos os professores de educação física. No que diz respeito à área específica da aptidão física e, segundo a minha experiência, posso afirmar que é algo que os alunos não apreciam e, desta forma, torna-se difícil motivá-los a desenvolver as várias capacidades. Assim, e voltando ao que referi acima, considero que o seu ensino passará pelo seu destaque na realização das restantes matérias e que todos os alunos percebam que obtendo melhor performance nas diversas capacidades, também conquistarão melhores resultados na realização das matérias da área das atividades físicas.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistadora: Concordo consigo Professora, terceira questão.

Entrevistadora: Como é que faz a avaliação na sua disciplina e que peso ou ponderação tem a aptidão na mesma?

Entrevistada: O peso e a ponderação considerados na avaliação da área de aptidão física, assim como as restantes áreas de educação física, depende sempre do agrupamento onde estamos inseridos e/ou, no meu caso, dos critérios de avaliação definidos pelo grupo de educação física. Neste sentido, a área da aptidão física, tinha um peso de dez por cento (10%) na nota final e dependia da aplicação da bateria de testes FITescola. A interpretação dos resultados era realizada com base nas tabelas de valores de referência para a zona saudável de aptidão física (ZSAF) e perfil atlético, organizada por capacidade motora, idade e género.

Entrevistadora: Professora Catarina, vamos para última questão.

Entrevistada: O ideal será mesmo desenvolver as três áreas em conjunto. E para mim este é e tem sido o trabalho ideal desta área que abracei. Considero as três áreas como uma só e procuro desenvolvê-las numa só. Ou seja, quando planeio as minhas aulas, são várias as preocupações que tenho e que procuro resolver em três pontos em questão. O primeiro é que as três ou quatro matérias que escolho tenham solicitações diferentes (ginástica de solo – flexibilidade, equilíbrio; futsal – força inferior; basquetebol – força superior; dança – desenvolvimento geral); Num segundo ponto, que essas mesmas matérias possam ir ao encontro das motivações da maioria dos alunos; Último e terceiro tempo, que a sua realização dependa de objetivos concretos e simples para que os alunos possam sair da aula com uma melhoria geral de todas as capacidades e matérias que desenvolvem. Para mim, é tema difícil de explicar Carla (risos).

Entrevistadora: Catarina obrigada pela tua partilha, nesta fase importante da minha vida.

Entrevistada: estou aqui para o que precisares, sei bem o que é difícil este processo, passei pelo mesmo, muita força para ti.

Entrevista 4

Entrevistadora: Carla Caetano

Entrevistador: E4 / OE – Processo de Aprendizagem

Data: 08/08/2022

Entrevistadora: Como é que operacionaliza um dos objetivos da educação física que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: Bem, a primeira fase fazemos sempre avaliação inicial, fazemos a bateria de testes do fitnessgram e ficamos ao fim com o conhecimento do estado da nação do que diz respeito à avaliação das capacidades motoras individuais, a partir daí o nosso objetivo ao longo das aulas é irmos desenvolvendo isso, um primeiro objetivo é aulas todas terem desmarcadamente uma intensidade permitam aos alunos atingirem índices de cansaço que nos permita fazer o desenvolvimento ou manutenção da condição física. Uma Aula de educação física não exija do ponto de vista físico muito, nunca será uma boa aula, mas para promovermos esse ponto e depois é preciso irmos periodicamente fazendo avaliações, essas avaliações são numa primeira fase coletivas mas depois resultam de um tratamento individual, porque, nós verificamos que os alunos que estão naturalmente a melhorar a sua condição física e os outros que estão a estagnar ou a piorar, e nesses casos temos de ter a capacidade para individualizar as estratégias dentro da aula para que esses alunos atinjam esses objetivos mas é claramente um ponto fundamental da aula de educação física que eu valorizo que valorizo muito a questão da aptidão física.

Entrevistadora: É por isso que também nestas orientações educacionais, onde a tua maior valorização é o processo de aprendizagem, faz todo o sentido, então, vamos à segunda questão, o que é imperioso para si ensinar no processo da aptidão física nas suas aulas, pode-nos relatar um pouco a sua experiência? Em relação a isso.

Entrevistado: Eu tenho, Só tenho dado aulas nestes últimos anos ao secundário e isso permite-me ter um objetivo que é, como sei que três anos depois os alunos vão sair da escola é muito importante para mim que os alunos consigam para além de desenvolver a sua condição física, consigam adquirir ferramentas que lhes permitam depois praticar desporto fora da escola esse deve ser também um grande objetivo que vai muito para além da nota que vamos dar no final do décimo segundo ano para isso é importante criarmos situações de aprendizagem que eles tenham alguma autonomia, nomeadamente, por estações de educação física em que nós fazemos uma apresentação geral dos exercícios mas depois são eles que gerem a carga do treino que estão a fazer e também do próprio planeamento de condição física no que diz respeito às capacidades motoras, para eles que percebam que vão fazer uma corrida durante vinte minutos estão a trabalhar num determinado regime e que depois deve complementar isso com acelerações ou com o trabalho de força localizada ou seja, dar-lhes essas ferramentas, nem sempre é fácil porque nós também não temos uma carga horária muito muito grande, mas se nós conseguirmos, se nós conseguirmos fazê-los ver durante as aulas que isso é importante para eles e muitas vezes aqui utiliza-se também a política do exemplo, é eles olharem para nós como professores de educação física, mas que também pessoas que praticam desporto, também para eles é importante essa visão de futuro, então tenho sempre esses dois objetivos, um é desenvolver durante as aulas mas também que é que eles ao final do décimo segundo ano quando saem daqui adquiram hábitos de prática de exercícios

Entrevistadora: com a sua autoaprendizagem das suas próprias vivências.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: Exatamente, mas para isso temos que fazer três anos que eles estejam cá, sejam anos que eles façam parte do processo, se eles estão três anos conosco e só fazem aquilo que nós pedimos eles nunca vão desenvolver a sua autonomia e fazemos muitas vezes, e ainda bem que faleste nisso, fazemos muitas vezes também aulas de prática guiada, são eles responsáveis pela evolução da condição física e isso faz parte do nosso décimo primeiro ano e isso também é um momento em que eles vão ter que preparar uma atividade ligada ao desenvolvimento das capacidades motoras que depois dessa partilha enriqueça-se, também enriquece muito.

Entrevistadora: nesta orientação educacional vai muito para um estilo não diretivo, concorda?

Entrevistado: na parte da condição física sim, vou muito

Entrevistadora: faz sentido então,

Entrevistado: porque, porque é importante porque eles já têm bases suficientes para isso né, eles vêm do sétimo, oitavo e nono ano e facilmente nós dizemos como é que se faz uns exercícios de força localizada, os princípios do treino uma coisa muito geral nós facilmente damos essas ferramentas e também nos liberta sabendo que eles estão a trabalhar em autonomia e sabendo que eles estão com um grupo de alunos em prática de atividade física também nos liberta para outras, para outras partes da aula mais técnicas de ensino das matérias e com um grupo de alunos menos mais reduzido é uma técnica que utilizo desde que comecei a dar aulas é trabalhar com estações e se nós estivermos uma estação em que os alunos, estiverem em autonomia por ou por liderança de pares entre eles, eles consigam garantir que sete ou oito alunos estão em atividade motora são sete ou oito alunos que estão a trabalhar e basta supervisionar à distância e depois permite-nos então ter um grupo mais reduzido e fazer um tipo de liderança, ou seja, é como nós tivéssemos dois tipos de liderança, uma liderança mas na descoberta guiada numa parte da sala, outra liderança mais centrada no professor na outra parte.

Entrevistadora: ok, então vamos para a terceira questão, como é que faz a avaliação na sua disciplina e que peso ou ponderação tem a aptidão na mesma?

Entrevistado: Pronto, avaliação cada vez mais ainda agora as novas diretrizes que vieram do ministério, avaliação é cada vez mais formativa, ou seja, a avaliação tem que ser todos os dias, e todos os dias temos de ter a capacidade de dar esse feedback aos alunos, na nossa disciplina acaba por ser fácil, porque, porque nós todos os dias quanto mais não seja, quando vimos um aluno a fazer um lançamento ao cesto, nós dizemos boa ou fazemos um sinal com o dedo positivo ou se acharmos que não está bem, nós chamamos o aluno à nossa parte e corrigimos, ou seja, na nossa aula ou aula da nossa disciplina é muito este feedback esta esta esta

Entrevistadora: interação, torna-se fácil sim

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: sim, e respeitamos muito do ciclo de feedback que ele fez e voltamos aaaa ver se ele ele melhorou aa essa é uma parte da avaliação formativa, depois temos momentos, em que vamos chamar um bocadinho mais da avaliação sumativa onde entra uma parte da aptidão física os testes onde nós ficamos com os resultados efetivos dos alunos, mas nós não podemos pegamos nos resultados efetivos dos alunos e transformamos únicos e exclusivamente na avaliação da área da aptidão física, é uma área importante, é uma área que gastamos cerca de dez horas por por ano letivo, porque fazemos três quatro vezes por semana mas não é a única, depois temos também a parte da aptidão física que é decorrente das aulas em si, naquele trabalho de que estávamos a falar à bocadinho em que eles estão por estações,

Entrevistadora: hum hum

Entrevistado: eu também valorizo muito quer prestação física nessa nessa área quer a autonomia que eles tem nessa prestação e as vezes os alunos que não tem um grande rendimento motor, alunos mais gordinhos alunos que não tenham um desempenho motor tão tão marcante mas já conseguem ser autónomos na tarefa, também valoriza essa essa questão isto tudo junto, ou seja, a parte dos teste físicos a parte da aptidão física que é trabalhada de forma contínua ao longo do do de todas as aulas isto tudo junto tem um peso de trinta por cento (30%) daquilo que depois vai ser a nota final do do do

Entrevistadora: aluno

Entrevistado: sim, o aluno.

Entrevistadora: ok, última questão, para si, o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física nas suas aulas?

Entrevistado: O ideal tem sempre a ver com o planeamento, e tem haver com a capacidade que nós temos de olhar para o aluno está à nossa frente e ajustar a aula que lhe vamos apresentar e isso é o meu, nós não vamos pôr, um exemplo de uma modalidade coletiva, nós não vamos pôr a jogar voleibol seis para seis, alunos que não conseguem fazer sustentação da bola mas se nós temos alunos que já fazem sustentação da bola então já os podemos pôr a jogar três para três ou cinco para cinco o que que eu quero dizer com isto, o difícil, quando tu perguntas que é aaa

Entrevistadora: o ideal,

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: o ideal, o difícil é nós conseguirmos adequar o grau de exigência aos alunos cada vez mais aos alunos, quando era aluno, nós já éramos quase todos iguais então a quase que o exercício que dessem para todo, hoje em dia é muito difícil fazer isso nós temos à nossa frente alunos que são federados e fazem desporto cinco ou seis vezes por semana com alta performance, temos alunos que é o normal que é os alunos que não são federados mas que ainda tem alguma condição física, fazem educação física na escola e que de vez em quando fazem uns passeios de bicicleta mas temos cada vez mais aqueles alunos não tem qualquer habito de aptidão física ou a pouca atividade física que fazem é dentro da escola, o que é que isto nos obriga, obriga-nos a que nós termos um planeamento muito ajustado a eles por isso é que eu acho que o trabalho de autonomia é fundamental, porque o trabalho de autonomia vai permitir que cada um deles três durante o mesmo tempo consigam ter uma tarefa é ajustada ao nível deles ao papel deles tu podes pôr um aluno a vou dar um exemplo mais fácil para arrumar na nataçã, posso ir com três alunos para piscina e por um que é campeão nacional na pista cinco sozinho, eu digo-lhe a ele faz mil e quinhentos metros crol e ele está ali fazer a sua aula de nataçã, porque eu não vou ter a capacidade dentro deste grupo nível corrigir nada e quanto eu posso fazer é dar-lhe o feedback motivação e de valorização do que ele faz e utilizá-lo, a utilizar o seu exemplo aos colegas e depois não vou pedir isso a um uma criança que está aprender a nadar, para a criança que está aprender a nadar vou ter dar fazer exercícios pedagógicos na na questão da condição física tem ser muito assim, agora tem haver planeamento e nós temos que registar de igual forma para os três aquilo é sua evolução e se eles perceberem que eu só conseguia fazer, só conseguia fazer dez percursos no VaiVém, mas agora faço dezoito e se eles perceberem que isso é valorizado eles vão ter essa motivação, mesmo que dezoito seja pouco mas a verdade é que o dezoito é pouco mas é em relação ao aluno já fazia trinta ou quarenta e é nessa base que eu os consigo que eu consigo

Entrevistadora: os motivar

Entrevistado: motivá-los e consigo transformar isso porque nós temos avaliar também realmente aquilo é o rendimento deles e isso é está no programa e é só cumprir mas depois também temos avaliar participação e o empenho e é muito fácil um aluno que até nem tenha um extraordinário empenho em termos de rendimento tenha uma boa nota comigo porquê, se ele conseguir mostrar que é responsável, é participativo, e é empenhado na tarefa, pronto o meu planeamento passa muito por isso e depois nós só temos duas ou três vezes por semana nós não podemos fazer aptidão física uma coisa que o fazemos como as matérias que é agora vou dar três semanas ginástica, agora vou dar cinco semanas de nataçã, em todas as aulas, em todas as aulas nós temos que incluir aaaa

Entrevistadora: aptidão

Entrevistado: aptidão física e é nessa base a incluir aptidão física em todas as aulas eu costumo a dizer em jeito de brincadeira que um aluno que transpire comigo tem boas notas é sinal que levou a aula a sério e depois incluir isso de forma articular com com outras ...

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistadora: matérias

Entrevistado: sim com as outras matérias

Entrevistadora: ok Professor, por mim está (risos)

Entrevistado: boa sorte aí para o teu trabalho Carlinha.

Entrevista 5

Entrevistadora: Carla Caetano

Entrevistador: E5 / OE – Mestria Disciplinar

Data: 08/08/2022

Entrevistadora: Obrigada Professor, pela disponibilidade imediata estando de férias e prestar a sua atenção nesta colaboração da segunda fase do meu estudo.

Entrevistado: achei bastante pertinente o seu estudo, até comentei com os meus colegas, quando o finalizei, que o questionário está muito bem feito e porque me pareceu que o questionário tinha não é armadilhas, mas tinha perguntas muito cruzadas para fazer um apuramento de qualquer coisa e achei curioso e fiz esse comentário aaa portanto se calhar eu próprio estou admirado com o resultado, porque eu por acaso não sobrevalorizo os conteúdos, porquê, acho os conteúdos muito desportivos, o universo das modalidades desportivas as matérias os desportos eu acho que isso foi umas das enfermidades que na minha opinião deveria se ultrapassar devia ter-se em conta um perfil ligado para a saúde para vida mais ativos, um bocadinho de surpresa que me dê a mestria mas, talvez o questionário detete a mestria precisamente por saber que conteúdos dá mais importância.

Entrevistadora: posso realizar a primeira pergunta Professor?

Entrevistado: sim, sim.

Entrevistadora: Como é que operacionaliza um dos objetivos da educação física que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: como é que eu operacionalizo a avaliação e manutenção da aptidão física, epá (risos) sem consulta (risos) como é que eu operacionalizo, bom eu aaaa dando muita atividade, portanto eu centro a atividade motora no aluno, dou muito tempo motor aos alunos, muito tempo motor, as minhas aulas se há alguma coisa que as deferência dos outros meus colegas é o tempo motor, pronto. Porque, aprendi que, quando tirei o meu curso, umas das características de uma boa aula de educação física, era o tempo motor dos alunos, os alunos deviam estar na aula de educação física em movimento, assim como numa aula de matemática, estariam a fazer cálculos mental ou contas ou aprender matemática, numa aula de português estariam a aprender português sentados a ler ou a escrever na educação física eles estariam em movimento, a operacionalização disso passa no tempo motor muito tempo motor, muito tempo motor, eu acho que isso é umas das características que que operacionais digamos assim dessa pergunta esta a fazer, aaa depois isso é dividido ou operacionalizado numa aula tradicional, que é três parte que é: o aquecimento da aula educação física, é uma corrida contínua à volta durante X tempo, ou durante uma certa distância ou apanhadas por exemplo: faço muitas apanhadas com os alunos e vario, depois dou realmente conteúdos disciplinares programado que está no currículo, que está no coiso, dividido por estações geralmente, faço um bocadinho de parte analítica, por exemplo: vamos imaginar que estou a dar o basquetebol, depois ensino o drible, o passe, aa o lançamento da passada, digamos que ali uma parte, então esta parte central da aula aaammm numa parte analítica decompõe-se o gesto técnico ou os gestos técnicos mais básicos, do basquetebol e depois termino sempre com o jogo para eles terem aquilo e integrarem esses elementos analíticos numa fase de jogo em situação de jogo e depois a parte final, é parte mais passiva é o retorna à calma é levantar as pernas ou deitarem-se no chão para fazer o relaxamento e introduzo a aula seguinte, a operacionalização de uma sessão, de uma sessão basicamente é esta, depois uma operacionalização anual é isto repetido muitas vezes.

Entrevistadora: ok Professor, vamos para a segunda questão, O que é imperioso para si ensinar no processo da aptidão física nas suas aulas, pode-nos relatar um pouco a sua experiência?

Entrevistado: Bom, aa aptidão física é um conceito, é um conceito que como deves calcular varia de não só autor para autor, de cultura para cultura aaaa portanto fiz muitas escolas, essa questão da condição física, da aptidão física aaa eu sei que agora está muito ligado ao fitness à saúde portanto aos aspetos cujos parâmetros que são são medidos através de daaa batimento cardíaco, ventilação pulmonar etc, etc aaa eu penso, eu valorizo, eu valorizo muito a resistência daqueles parâmetros todos da capacidades físicas portanto que no seu conjunto vão formar a condição física, como lhe chamaste?

Entrevistadora: Aptidão Física Professor.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: isso, Aptidão Física, eu valorizo muito, mas isto é discutível, porque eu valorizo muito a resistência, portanto, os aspetos cardiovasculares os aspetos pulmonares, portanto, porque penso que é digamos a parte principal do motor do nosso corpo, estás a perceber, claro que isto agora numa analogia muito muito tosca podemos dizer que as pernas são as rodas, podemos dizer que os braços são guindastes etc, etc tenha ter a sua Aptidão Física, tónus muscular a força etc,etc.. mas eu valorizo muito na condição física ou na Aptidão Física valorizo muito os aspetos cardiovasculares, portanto, as transformações gasosas no sangue e essa aptidão física toda, eu valorizo isso, mas reconheço, eu fiz um ação-de-formação aqui há dois anos, e fiz essa pergunta muito claramente ao formador, Qual é para si, a capacidade física mais importante? E ele surpreendeu-me e disse-me a velocidade, Eu como? então não é, não é a resistência, portanto eu associo a resistência à saúde, eu preciso de atrasar o mais possível os sintomas do cansaço para ser um adulto saudável para ir para o trabalho para ir para o mercado de trabalho para render para o patrão lhe dizer assim, muito bem sim senhora, aguenta-se a trabalhar vinte e quatro horas por dia etc., etc., e depois você vem dizer que é a velocidade, e ele fundamentou, não, é a velocidade porque oh Carla, enquanto que eu por exemplo, vamos imaginar, isto agora é analogia que não tem nada haver contigo

Entrevistadora: sim, sim

Entrevistado: Vou meter, tenho que meter, despachar aaaa um saco com cem envelopes pelas caixas de correio,

Entrevistadora: hum, hum

Entrevistado: e a outra pessoa ou faz mesmo tempo faz quinhentas, ele foi mais rápido, portanto, ele quis me dizer que a velocidade hoje em dia com o mundo atualmente, com esta globalização, com este mercado de trabalho com este rendimento é muito importante é a capacidade mais importante, então é assim, eu continuo a valorizar os aspetos cárdios, mas começo dar importância à velocidade, pronto dou um bocadinho menos de valor à força ao tónus muscular embora a gente goste ter um corpo tonificado, bonito, os rapazes, as raparigas também já não ser balofas, gostam de ter o seu tónuzinho, isso também é importante, o aspeto é mais do que outra coisa, mas eu acho que aaa respondendo concretamente à pergunta eu valorizo mais os aspetos cardiovasculares e a seguir a velocidade e a execução.

Entrevistadora: Ok Professor, vamos a terceira questão, como é que faz a avaliação na sua disciplina e que peso ou ponderação tem a aptidão física na mesma?

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: dou muita, dou mesmo mesmo bastante importância, bastante mesmo, porque é assim, epá isto varia muito entre o trinta por cento (30%) e os cinquenta por cento (50%) depois tem os aspetos sociais para todos conseguirem êxito, é preciso ir buscar também vários os outros fatores todos, mas Aptidão Física é muito importante, um aluno que nos testes de resistência, dos testes de condição física, se saliente mesmo que do ponto vista desportivo, técnico que não saiba fintar, não saiba driblar e não sei quê.. epá não é importante para mim, para mim eu vejo está ali um diamante em bruto, está ali um atleta, então eu valorizo muito isso, dou uma importância muito grande à condição física ou Aptidão Física na avaliação faço na Educação Física, trinta (30) a cinquenta por cento (50%) o que é muito, depois conto, o comportamento, assiduidade, a higiene, a colaboração, essas coisas todas depois o próprio desempenho nas matérias, portanto, aliás, as minhas grelhas de avaliação são quase todas sobre a condição física ou Aptidão Física, tenho lá aqueles testes todos, tu não foste a minha aluna Carla?

Entrevistadora: não Professor, fui aluna da sua esposa Sebastiana

Entrevistado: há ok, eu sabia que havia alguma coisa relacionado connosco, mas não sabia se tinha sido a minha aluna ou tinha sido aluna dela, porque tenho todos os calhamaços de todos os foram os meus alunos, se tivesses sido a minha aluna ainda mostrava o registo das tuas avaliações.

Entrevistadora: vamos então para última questão Professor, para si, o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física nas suas aulas?

Entrevistado: O trabalho ideal aaa um trabalho ideal é, um trabalho que incluía todas as capacidades físicas, portanto, o trabalho terá de ser dividido por estações ou por um circuito, por exemplo aaa ou um trabalho global que incluía todas as capacidades físicas, incluía o desenvolvimento da força, da velocidade, da resistência da coordenação, desenvolvesse todas as capacidades físicas, esse é o trabalho ideal aa com mais predominância na resistência, ou seja, com mais predominância aaa com um trabalho motor onde aaa as pulsações, portanto, que o ritmo cardíaco esteja acima das cem pulsações, das cento e dez ou cento e vinte das pulsações durante e mínimo no tempo de vinte minutos, uma aula de educação física aa tem de ser predominantemente intensa, mas não muito com uma intensidade máxima nem submáxima, portanto, uma intensidade com ritmo cardíaco acima dos cem e abaixo dos cento e trinta ou cento e vinte por aí, aaa e durante pelo menos vinte minutos mas com aquelas valências todas que referi a bocadinho, fazer umas sérieszinhas, uns sprints, uns VaiVeis, umas estafetazinhas depois uma coordenação, portanto, fazer mudanças de direção aa fazer umas habilidades e depois também a componente da força que é preciso fazer abdominais, preciso fazer elevações, flexões de braços, pull ups,

Entrevistadora: É por aí o caminho Professor.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: eu penso que é um trabalho que tem de englobar essas coisas todas, não sei se respondi à questão.

Entrevistadora: Claro que sim Professor, respondeu sim, eu não tinha a experiência na vertente da Educação, para meu espanto, encontrar miúdos que não conseguem correr durante dois minutos seguidos o que me faz muita confusão, eu não percebi que muitos é mera preguiça ...

Entrevistado: também é institucional Carla, repara bem, antigamente nós fazíamos o teste de resistência era o teste ...

Entrevistadora: Cooper lembro-me perfeitamente Professor, ainda era do meu tempo

Entrevistado: que era doze minutos, o teste de cooper depois passou para nove minutos, nas escolas, começamos a fazer nove minutos, ou dez minutos salve erro acho eu, de resistência de dez minutos, depois nove e depois já chegava a oito, ou seja, cada vez a exigência estava a baixar mais, e isso levava com que os alunos, a a pronto, depois apareceu a milha, a tendência agora com a milha já é diferente mil seiscentos e nove metros e os miúdos vêm-se a rasca, mas se não dermos stress aquela pressão “Opa tens acabar” temos para lá uns falecimentos e tal, e se a gente explicar tens que fazer isto os mil e seiscentos metros no tempo que conseguires, tens gerir o teu esforço como souberes e como puderes pronto, quanto menos tempo conseguires melhor, portanto eles aí percebem que, quanto mais tempo estiverem parados pior é para eles e vou alternando a marcha com a corrida e depois param pouco, depois apareceu o VaiVem, deves conhecer ..

Entrevistadora: todos esses testes eu conheço Professor, nós no externato realizamos os testes do FitEscola.

Entrevistado: eu não introduzo como teste para não os stressar, mas há um sempre que é para avaliar, mas tenho ali miúdos, com muita pedalada também, malta está futebol.

Entrevistadora: Há sim, sim professor, exatamente são alunos tem outra performance, outros fazem qualquer coisa, já são atletas federados também, já se encontra muitos alunos já fazem atividades fora da escola porque gostam muito, não são federados e andam muito de bicicleta, são ativos, e por vezes os alunos que até não são federados que se revelam.

Entrevistadora: Mais uma vez Professor, obrigada pela sua disponibilidade nesta partilha de conhecimento, continuação de boas férias.

Entrevistado: Tudo de bom para si Carla.

Entrevista 6

Carla Cristina Caetano Silva, n.º 58169

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistadora: Carla Caetano

Entrevistado: E6 / OE – Auto-Realização

Data: 15/08/2022

Entrevistadora: Olá Professor

Entrevistado: Olá, tudo bem

Entrevistadora: Tudo, obrigada, desde já Professor e peço desculpa por estar a incomodar as suas férias, agradeço imenso por este bocadinho.

Entrevistado: podes tratar por Simão, já agora

Entrevistadora: Ok Simão (risos), vai ser difícil (risos) posso realizar a primeira questão?

Entrevistado: Força!

Entrevistadora: Como é que operacionaliza um dos objetivos da educação física que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?

Entrevistado: Pronto, aqui eu acho que queres saber os momentos de avaliação que nós temos, provavelmente, não é.

Entrevistadora: Certo!

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: Nós, ali funcionamos, este ano passamos para semestres, funcionamos com uma avaliação diagnóstica no início do ano aam e depois a partir daí, lá está, depois temos uma em cada final de semestre, aam embora ali no final do primeiro semestre os alunos já atingiram na avaliação diagnóstica não repetem, só voltam a fazer depois no final do segundo semestre, porque nós alteramos os critérios este ano relativamente à Educação física, isto aqui vai bater na terceira pergunta, aam nós não temos percentagem, depois já chego lá, a nível de avaliação temos dois momentos, a diagnóstico e as duas de final do semestre aam os alunos que não atingem não estão na zona saudável aam aqueles que estão muito distantes, é elaborado um relatório que os alunos são identificados, isto Porquê? Chega lá um aluno com cem quilos, e faz dez Vaivéns, ele no final não vai conseguir fazer, se tiver que fazer cinquenta não chega lá, nós estabelecemos ali um objetivo realista para ele vá, aam vamos pôr por exemplo, um objetivo final do primeiro semestre será atingir as vinte, eventualmente, no final do segundo semestre tentar os trinta, mas ele não vai atingir aquela zona saudável, vai ser completamente impossível, ou seja, é elaborado um plano à semelhança de outras disciplinas em que é adaptado, fazemos uma adaptação e isso depois fica no processo dele aam outra situação nós introduzimos este ano, é que, os alunos não atingem, a qualquer momento do semestre podem pedir uma avaliação, podem repetir um vaivém, pode repetir uns abdominais as flexões, isto porquê? Porque, lá está, os alunos que não atingem é privilegiada às vezes durante aulas para melhorarem um bocadinho da parte da Aptidão Física, aam autonomamente, obviamente orientados por nós, eles podem achar ali ao meio do semestre já conseguem atingir, um aluno que estava ali cinco a dez Vaivéns a atingir e volta a repetir

Entrevistadora: Ok, isso é bom, isso é bom dar oportunidades

Entrevistado: isto foi uma alteração que fizemos este ano aam pronto, e basicamente é assim que operacionalizamos, aam assim, é desta forma.

Entrevistadora: ok Professor, vamos para a segunda questão, o que é imperioso para si ensinar no processo da aptidão física nas suas aulas, como pode relatar um pouco a sua experiência?

Entrevistado: Bom, aam ali na Nazaré tenho trabalhado mais com ensino secundário, até a partir da pandemia, clara que a minha preocupação também foi dar-lhes alguma autonomia, a parte da pandemia foi boa para isso, transmitir conhecimentos aam para eles pudessem autonomamente começarem a desenvolver fora das aulas, também temos duas vezes educação física infelizmente as vezes aulas coincidem ali em dois dias seguidos ainda, os alunos estão muito tempo sem educação física, isto para aptidão física, é complicado

Entrevistadora: assim é complicado, pois é.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: mas é assim depois em termos das aulas também depende muito das turmas, às vezes eu tenho uma turma que quase todos ali aqui na Nazaré jogam andebol e futebol praia como estão ali, tenho uma turma está ali numa zona saudável e já tem perfil atlético já não me vou preocupar praticamente com a parte da aptidão física, há turmas vou preocupar mais com isso, depois depende de cada turma

Entrevistadora: claro, depende de cada turma

Entrevistado: são criados às vezes momentos ali no início da aula, trabalhar ali bocadinho a força, flexibilidade, resistência, há turmas que é preciso e outras nem é preciso

Entrevistadora: sim, sim.

Entrevistado: A diagnóstica é vai depois mostrar e ajudar a planear, mas pronto, no secundário a preocupação é essencialmente que eu tenho ali, é, é eles adquirirem competências para autonomamente aam comecem a trabalhar.

Entrevistadora: Ok, vamos para terceira, como é que faz a avaliação na sua disciplina e que peso ou ponderação tem a aptidão física na mesma?

Entrevistado: O peso tem haver com isto, esta alteração que fizemos este ano, deixa ver se consigo partilhar a tela, consegues dar a partilha.

Entrevistadora: Sim, sim Professor apesar de perceber pouco disto (risos).

Entrevistado: Deixa cá ver, então, onde tenho isso, por exemplo, tenho aqui os critérios do secundário deste ano, o que é acontece, nós consideramos, que a parte dos conhecimentos, isto, isto vem do seguimento de uma conversa que nós tivemos com Jorge Mira, não sei sabes que é?

Entrevistadora: Mira, esse não é estranho (risos) Mira dos Programas da Educação Física.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: Exatamente, e pronto, isto foi no seguimento de uma conversa nós queríamos alterar aqui, ele deu-nos esta sugestão, então a parte dos conhecimentos e da aptidão, nós temos os três anos, parte atividades físicas e conhecimentos da aptidão física, estas duas, aptidão física e os conhecimentos são independentes, mas os alunos tem garantir para ter, seja, no terceiro ciclo para ter um três, tem ter cinquenta por cento na aptidão física, nós definimos, para ter cinquenta por cento, o terceiro ciclo tem fazer um teste de força, teste flexibilidade e um resistência, pode ser um Vaivém, pronto, e nos conhecimentos eles tem ter aqui, seja, ou em trabalho, ou questionários, ou uma apresentação tem ter também no secundário no mínimo de noventa e cinco pontos, de zero a cem tem ter dez ao longo do ano, pronto, isto depois é o professor que decide, ok, aam se aluno por exemplo quiser ter e estar neste patamar de dezoito a vinte já tem que ter na parte dos conhecimentos já acima dos cento e oitenta, no trabalho ou numa apresentação, pronto, porque, aam obviamente que um aluno não tá, não cumpre com os critérios mínimos da zona saudável, ele aqui também na parte das modalidades vai ter muita dificuldade, geralmente.

Entrevistadora: geralmente sim.

Entrevistado: Pronto, portanto, nós aqui queremos só garantir que o aluno cumpre com a zona saudável, praticamente cumpre, automaticamente a nota dele vai ser dada aqui nos níveis destas modalidades e o mesmo para os conhecimentos, portanto, isto aqui é mais para validação da nota, para ter nível três no terceiro ciclo por exemplo, ele tem garantir aam cinquenta por cento na parte dos conhecimentos e cinquenta por cento na aptidão física e depois a nota é definida em função aqui nos patamares nós definimos, não há uma percentagem, não tem percentagem é validatório, validatório e basicamente é assim que funciona.

Entrevistadora: Ok, ok Simão, vamos então para última questão, para si, o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física nas suas aulas?

Entrevistado: ideal, o ideal é estejam todos na zona saudável no final do ano e que, pronto, lá está, principalmente no secundário consigam adquirir essas competências para depois autonomamente trabalhem aam fora das aulas, que adquirem esses conhecimentos, basicamente eu acho é objetivo da aptidão física, lá está, nós ali na escola não temos uma preocupação aam transversal a todas as turmas e depende de cada turma, há turmas onde nem te precisas trabalhar isso e há outras é, tenho uma turma que oitenta por cento são atletas, apanhamos ali às vezes de andebol há uma parte está ali desenvolvida

Entrevistadora: tens turmas muito grandes, numerosas?

Entrevistado: aam ali não, vinte e quatro, vinte cinco.

Entrevistadora: há boa, boa menos mal.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: no secundário às vezes vão para vinte tais e trinta tais já, mas depende já tive anos com menos e outros com mais, mas ali, ali trabalha-se bem, depois é assim a minha experiência em outras escolas, já dei aulas em outras escolas, não tinha condições como tenho aqui na Nazaré, em termo de espaços, se calhar é uma das melhores que já passei, e nas outras já privilegiava mais um bocadinho aptidão física ,também por falta dessa opção, agora aqui, temos campos de ténis, temos piscina, temos pista de atletismo, temos sintético, temos dois pavilhões, então aam

Entrevistadora: Sim, dá para fazer melhor a gestão.

Entrevistado: dá, dá muito bem.

Entrevistadora: vocês também aí fazem a gestão pelo roulement?

Entrevistado: É, trabalhamos em roulement, somos sete Professores, e pronto, agora na pandemia notamos aqui um bocadinho, um bocadinho não, muito

Entrevistadora: um grande bocado.

Entrevistado: pois, os miúdos ainda estão muito mal.

Entrevistadora: aqui no meu estágio, no Externato, mas isto acho é no geral, miúdos que não conseguem correr mais do que dois minutos, seja no terceiro ciclo, ou seja, no secundário, tive uma turma do sétimo e outra do décimo ano,

Entrevistado: Esses miúdos quando chego ali, avaliação de diagnóstico geralmente, fazem ali quatro ou cinco vaivéns, ele já sabe que ali no primeiro semestre, no início da aula vai ter que começar a correr, as vezes até repito o teste, faço ali momentos que eles fazem vinte vaivéns ali no início da aula, uns tem mais dificuldade, vamos fazendo assim, o facto de isto ser validatório este ano também já perceberam tem de tentar atingir o mínimo.

Entrevistadora: Eu acho que foi ótimo que Educação física conta para nota,

Entrevistado: senão não atingiam o mínimo, não chegam ao nível três nem ao nível dez

Entrevistadora: era terrível se não contasse, acho eu

Entrevistado: ou então, para aqueles casos de obesidade, então abrimos aquele plano para aqueles casos.

Entrevistadora: ok, por mim está feito, obrigada pela disponibilidade Professor, Simão.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: Podes tratar por Simão, agora somos colegas.

Entrevistadora: (risos) ainda não Professor, só quando entregar a tese e defendê-la, chau, chau Professor e mais uma vez obrigada.

Entrevista 7

Entrevistadora: Carla Caetano

Entrevistado: E7 / OE – Integração Ecológica

Data: 19/08/2022

Entrevistadora: Olá Professor

Entrevistado: Olá, tudo bem

Entrevistadora: Tudo, obrigada desde já Professor, agradeço imenso por este bocadinho.

Entrevistadora: Como é que operacionaliza um dos objetivos da educação física que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?

Entrevistado: Nós, não temos aam como norma a aplicação dos testes da fitnessgram, não temos por norma aplicação, mas a grande maioria dos professores faz, não fazemos todos os teste fazemos alguns deles, aam mas eu mas eu, voltando um bocadinho atrás, eu faço alguns deles, mas desconfio muito da aplicação destes testes em função da daquilo que acabei de dizer à pouco no outro estudo, duas vezes por semana noventa minutos, pode calhar à segunda e à quarta por exemplo, depois o aluno de quarta até segunda vai tar quinta, sexta, sábado e domingo, vais estar quatro dias sem pratica regular, portanto à sempre diferenças significativas mas a grande maioria das diferenças não assentam no trabalho que é realizado na educação física mas sim um trabalho extra que o aluno faz fora da escola na sua prática desportiva extra escolar, aam concretamente aquilo que perguntas aam avaliar isso acho que não, acho que o grande objetivo é colocar os alunos na zona saudável, de cada um dos testes que sejam aplicados, e não, pelo menos na nossa perspetiva na nossa escola não é atribuir uma classificação ao aluno que na milha faz menos minutos ou atribuir uma nota pior àquele que faz mais minutos, o objetivo é que eles estejam na zona saudável, esse é nosso grande objetivo, falei da milha, mas posso falar no salto horizontal ou noutra qualquer.

Entrevistadora: Certo, ok.

Entrevistado: não sei se foi àquilo que tu querias.

Entrevistadora: Ok, é a sua perspetiva João, certo.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistadora: o que é imperioso para si ensinar no processo da aptidão física nas suas aulas, como pode relatar um pouco a sua experiência? Aqui se calhar já respondeste um bocadinho, mas se quiseres desenvolver.

Entrevistado : aam neste caso alguns testes do fitnessgram aam tem aspetos técnicos que são determinantes, e nós temos ter muito cuidado no nosso cumprimento, outros nem tanto, portanto, embora a técnica da corrida seja determinante na milha, mas poderá não ser por aí que aluno consegue melhor ou pior resultado, agora, a questão dos abdominais, no salto horizontal, da flexibilidade, portanto é imperioso concretamente é definir os critérios de correção do exercício de forma otimizar a prestação do aluno sem correr riscos de qualquer lesão possa surgir.

Entrevistadora: ok, ok

Entrevistadora: como é que faz a avaliação na tua disciplina e que peso ou ponderação tem a aptidão física na mesma?

Entrevistadora: estou a fazer esta pergunta, mas já percebi aa

Entrevistado: Nós, não incluímos, aam Nós grupo disciplinar, entendemos que ela não deve ser avaliada, portanto não tem uma nota na sua avaliação aam o objetivo, o nosso objetivo é colocar os alunos na zona saudável, utilizamos a condição física para a melhoria vou me repetir para a melhoria da condição física dos alunos, testamos no início aam há quem faça duas vezes, há quem faça três vezes ao longo do ano aam a partir da altura que eles estão na zona saudável, possivelmente já nem voltamos a fazer aquele aluno que já estava alargamento na zona saudável, por exemplo na flexibilidade dos membros superiores, o aluno que facilmente que coloca as mãos atrás das costas, não é a mão bem atrás das costas, mas consegue agarrar as duas mãos atrás das costas, se faz isso com extrema facilidade, portanto colocamos logo uma notazinha, e não voltamos a repetir ao longo do ano, porque ele não vai perder a flexibilidade ao nível do ombro com aulas, aam repito não atribuímos uma classificação e queremos sim é que os alunos todos estejam na zona saudável em função do género e da sua idade.

Entrevistadora: ok, parece estou a repetir um bocadinho, mas é para tentar desenvolver bem estas questões, para ti, o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física nas suas aulas?

Entrevistado: Bem, como tu sabes, cada uma das qualidades físicas, devem ser trabalhadas em determinados momentos das aulas, portanto se trabalhamos a resistência se calhar em determinado momento, se trabalhamos a velocidade será noutra, a flexibilidade surgem todos aam parece que não, mas falta-nos um bocadinho de tempo para abarcar isto tudo, aam repete-me só a pergunta para não me esticar muito.

Entrevistadora: o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física nas suas aulas?

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: há, bom se eu seleciono um conjunto de testes onde vou pôr à prova os alunos eu tenho fazer um determinado trabalho no sentido de ver alterações da sua prestação, mas como te disse à pouco acho que aqueles que tem melhorias significativas não é concretamente com aulas de Educação Física porque só as tem as duas vezes por semana, aam a condição física entra em todas as aulas, todas, todas, todas, todas, no início, no período de aquecimento, pós aquecimento, na parte final da aula, não só com os alongamentos mas por vezes com algum trabalho de força que é utilizado em função do espaço onde nós estamos a trabalhar, mas em todas as aulas nós trabalhamos, dentro das próprias modalidades também, como tu sabes tão bem por exemplo, no badminton há muitos exercícios da parte principal da aula que são utilizados no desenvolvimento numa determinada qualidade física, não é, por isso aam é variadíssimas as situações onde nós estamos a pôr à prova ou estamos a incentivar aa ou a incrementar a condição física do aluno nas diferentes capacidades físicas, qualidades físicas do aluno.

Entrevistadora: Muito bem João, quero agradecer por teres tirado um bocadinho do teu tempo

Entrevistado: Não tens nada que agradecer acho que disse foi muito pouco não foi muito, sei lá, isto era conversa de uma hora ou duas horas.

Entrevistadora: Sim, sim verdade.

Entrevista 8

Entrevistadora: Carla Caetano

Entrevistado: E8 / OE – Mestria Disciplinar

Data: 24/08/2022

Entrevistadora: Olá Professor, boa tarde, está a conseguir entrar.

Entrevistado: Sim, estou.

Entrevistadora: Obrigada pela sua disponibilidade, não tem sido fácil Professor, agradeço-lhe imenso.

Entrevistado: Pois, imagino.

Entrevistadora: (risos) O Professor teve uma valorização afincada na Mestria Disciplinar.

Entrevistado: O que é isso quer dizer?

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistadora: Isto quer dizer, valoriza mais os conteúdos que dá mais valor às disciplinas que considera ser as mais importantes do currículo, para elevar a aprendizagem de habilidades motoras, basicamente é isto, não sei se está de acordo Professor?

Entrevistado: Ok.

Entrevistadora: Professor, existem cinco orientações educacionais, Mestria Disciplinar, Processo de Aprendizagem, Auto-Realização, Responsabilidade Social e a Integração Ecológica, são estas a cinco, todas beneficiam o aluno.

Entrevistado: Ok.

Entrevistadora: Posso realizar a primeira questão, como é que operacionaliza um dos objetivos da educação física que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?

Entrevistado: Como eu operacionalizo o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física? Eu faço esse esse operacionalização desse desenvolvimento dessa avaliação através dos testes do FitEscola, portanto, eu tenho.

Entrevistadora: É toda a Escola, ou o Professor é faz ou o grupo de Educação Física também tem por regra?

Entrevistado: O Grupo de Educação física também tem tem, só que eu operacionalizo de outra maneira, porque tenho, eu não não tenho em conta só o estar dentro da zona vida saudável, eu dentro da zona de vida saudável tenho parâmetros de avaliação de acordo com avaliação de cada aluno, aa e isso é extremamente importante porque eles sabem se na força superior eles sabem o que tem, por cada resultado obtiveram para além de trabalhar essa aptidão física em todas as aulas praticamente aa de forma integrada nas atividades físicas com forma separada procuro sempre avalia-lo e no fim vou com os testes do FitEscola tenho uma tabela específica que foi desenvolvida numa escola que eu estive em que ele sabe exatamente o que é que corresponde o catorze, o treze, o doze ou um dez, um dezoito é evidente que isso também tem a ver com a zona de operação da aptidão física dentro da zona saudável, e depois aqueles que estão para além da zona saudável, estão na zona atlética da condição física, e isto o que eu faço.

Entrevistadora: hum, hum, ok Professor muito bem.

Entrevistadora: Segunda questão, o que é imperioso para si ensinar no processo da aptidão física nas suas aulas, como pode relatar um pouco a sua experiência?

Entrevistado: O que é imperioso?

Entrevistadora: Sim

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: O imperioso, é desenvolver todas as capacidades físicas de uma forma integral, multifuncional, não é, aa principalmente as capacidades físicas relativamente à força, é uma coisa acho que nossos jovens têm pouco desenvolvido e aptidão cardiorrespiratória, outra que eu acho é essencial desenvolver, principalmente a força e aptidão cardiorrespiratória e um pouco a flexibilidade, isso é fundamental para mim.

Entrevistadora: Cada vez menos vejo pelo menos neste estágio no ano letivo que estive a realizar aqui no Externato Cooperativo da Benedita, não sei se já ouviu falar, Alcobaça – Benedita, aam eu deparo-me com miúdos não conseguem correr mais do que dois minutos, eu fiquei chocada Professor, eu não tinha bem esta realidade, desta noção da educação, isto para mim é mundo novo, estou mais habituada ao ginásio área do fitness é uma forma de estar totalmente diferente, cheguei à escola vi uma realidade não estava à espera, fiquei chocada, é isso mesmo o Professor falou, já vi é geral.

Entrevistado: É um problema que nós temos, a nossa juventude olha muito para a imagem externa e pouco conteúdo daquilo que se passa com seu corpo, querem ter tudo muito bem arranjadinho, mas depois fazer exercício tem pouca capacidade de sacrifício, nem imaginam a capacidade que o corpo mantém para fazer exercício, só que mentalmente não estão predispostos para qualquer coisa fazer um esforço tremendo.

Entrevistadora: não são resilientes, não

Entrevistadora: Eu acho que a culpa também é um bocadinho dos pais, não sei, não faço ideia ainda... O professor como já tem uma grande experiência sabe dizer

Entrevistado: Eu já lido com há muitos anos tenho uma vivência ambígua, este ano tenho uma turma muito boa, predisposto para fazer tudo, e outra, uma turma muito má do mesmo ano que não querem fazer mesmo nada, é um extremo, eu penso tem a ver exatamente com a cultura que é transmitida pelos próprios pais, aam de uma turma com certeza é preciso fazer exercício o exercício é importante, enquanto que os outros, não tem essa preocupação e por isso eu tenho duas turmas completamente diferentes, uma muito boa e muito fraquinha.

Entrevistadora: Impressionante Professor, vamos a terceira pergunta, como é que faz a avaliação na sua disciplina e que peso ou ponderação tem a aptidão física na mesma?

Entrevistado: Isso está definido de acordo com o grupo, já não me lembro, penso é dez por cento, que por acaso é muito pouco.

Entrevistadora: pois Professor, quer dizer, é em relação a Nós aqui no Externato é trinta por cento.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: é muito pouco, tenho ideia que é isso.

Entrevistadora: Ok Professor (risos) última questão Professor o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física nas suas aulas?

Entrevistado: Um trabalho ideal?

Entrevistadora: Sim, na área da aptidão física?

Entrevistado: um trabalho ideal nas aulas é integrar aptidão física o mais possível aam nas nas situações de aprendizagens nas várias matérias, isso é que era o ideal.

Entrevistadora: E consegue o fazer Professor?

Entrevistado: De sobre a forma de circuito em estações às vezes consegue-se, mas é preciso criar rotinas para os alunos realizarem dessa forma, que por vezes não é fácil, o Professor muitas das vezes não consegue estar em todas as estações a controlar os miúdos estão a realizar.

Entrevistadora: tem turmas muito numerosas Professor?

Entrevistado: as minhas turmas, tem trinta alunos.

Entrevistadora: xii, pois.

Entrevistadora: os espaços são pequenos Professor, o Pavilhão é dividido em três?

Entrevistado: sim, os espaços são muito reduzidos, muitos limitados do ponto vista para as atividades, não são polivalentes, se fosse polivalentes, podia-se fazer muito coisa ao mesmo tempo, mas como não são, são muito limitados a uma determinada matéria.

Entrevistadora: Mas tem condições para realizar?

Entrevistado: esta escola até tem bastantes recursos, estou pela primeira vez, este ano é o meu primeiro ano na Escola que estou, por isso, ainda estou a aprender também muita coisa

Entrevistadora: a sério? Engraçado.

Entrevistado: tenho trinta nove anos de serviço e vim agora para a Marinha Grande dar aulas, dava aulas em Coimbra, durante trinta e nove, ainda estou a aprender, mas agora fiz o levantamento do material com a diretora das instalações, temos muito material para trabalhar a condição física mesmo, bastante, é a melhor escola onde já estive para trabalhar.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistadora: Boa, boa isso é bom, é grupo bastante grande, quando eu mais a minha colega fomos à Marinha Grande aa o Agrupamento ainda são catorze ou quinze Professores, não é Professor.

Entrevistado: Sim, sim, Eu estou só no secundário, o agrupamento é muito grande, e por acaso funciona muito bem, funciona muito bem.

Entrevistadora: Foi uma mudança radical Professor? De Coimbra para a Marinha Grande (risos).

Entrevistado: Pois foi, a minha filha diz que eu vim para minha pré-reforma.

Entrevistadora: (risos) Pois de Coimbra para a Marinha Grande, (risos).

Entrevistado: comprei uma casa aqui a beira da praia

Entrevistadora: isso é bom, apesar do oeste esta zona é sempre a chover, mas pronto.

Entrevistado: Oeste é chuvoso (risos).

Entrevistadora: mais uma vez, muito obrigada, espero que um dia esteja desse lado também (risos).

Entrevistado: Eu também espero, encontrá-la por aí.

Entrevistadora: mas vai ser difícil, beijinhos.

Entrevistado: de nada, beijinhos.

Entrevista 9

Entrevistadora: Carla Caetano

Entrevistado: E9 / OE – Integração Ecológica

Data: 06/09/2022

Entrevistadora: Olá olá Rui. Olha então vai aqui a primeira questão. Como é que operacionaliza um dos objetivos da Educação Física que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: Alô! Olha aahh, essa pergunta é um bocado estranha, mas (suspiro) para o desenvolvimento da avaliação tento seguir os objetivos que são delineados pelo PNF para... a manutenção da atividade física tento adequar o máximo os mesmos objetivos que defini para a avaliação, tento adequar ao máximo óóó, ao nível ou neste caso aos grupos, aos grupos níveis que eu tenho, acho que é por aí.

Entrevistadora: Ok. Tá bem. Olha e o que é que é imperioso para ti ensinar no processo da aptidão física nas tuas aulas, podes-nos relatar um bocadinho essa tua experiência?

Entrevistado: Então imperioso pra mim é a parte das regras, aahh, acho que devemos criar rotinas, acho que devemos estabelecer regras a trabalhar com eles, aahh, e acho que a base deve partir por aí. A partir do momento em que eles já estão acostumados, já estão com aquela rotina na cabeça, já sabem o que é que “há-dem” de fazer, depois aí eu acho que chegar até eles, modificar certas e determinadas coisas, nomeadamente exercícios, formas de aprendizagem, progressões pedagógicas, aahh, eu acho que depois torna-se tudo muito mais fácil. Pra mim eu acho que, tendo em conta também as idades que eu dou não é? São 7ºs, 8ºs e 9ºs anos com mais regularidade, acho que, que a parte das regras e de estabelecer rotinas musculares e de aquecimento, por aí fora. Acho que é a parte, a parte mais impreterível para mim.

Entrevistadora: Ok. Sim é, é realmente importante que eles percebam como é que é a dinâmica da aula e isso depois já se transporta de aula a aula. Olha então e como é que fazes a avaliação na tua disciplina e o peso que pon... e o peso ou ponderação que tem a aptidão física na mesma? (Pode ter ou pode não ter ok?) Aqui, portanto, é mesmo o peso ou a ponderação que a aptidão física... que dás à aptidão física na tua disciplina.

Entrevistado: Pois, o que eu faço nesse caso, são três momentos de avaliação, nos três momentos de avaliação vejo em que parâmetros em que eles estão, ahm, e no final do ano, aahh, utilizo essa... essas três avaliações como se fosse uma modalidade seja coletiva ou individual para, para ser avaliado também.
(intervenção à parte)

Entrevistadora: Tudo bem, vou já deixar a última, assim que houver oportu... oportunidade então respondes. Então e para ti o que é que consideras um trabalho ideal na área da aptidão física nas tuas aulas? Aahh, portanto, o que é que achas importante trabalhar para desenvolvimento da aptidão física tá? Obrigada, até já.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: Aahh, pronto, neste caso, a atividade física, tirando nessa semana de todos os períodos ou, neste caso, as primeiras do semestre, ah, em que faço a avaliação, aahh, utilizo a parte da aptidão física e da condição física em, em aulas em que não tenho espaços para abordar, neste caso outro tipo de matérias que são, que são essenciais para a aprendizagem. Aahh, temos de ter sempre em conta que nem toda a gente, aahhh, gosta da parte da condição física, aahh, secalhar uns conseguem fazer 20 flexões no espaço de 1 minuto e outros conseguem fazer 6 ou 7, aahh, o que interessa, pronto os das 20, é tentar incentivar a fazerem 21/22 numa próxima vez, os que fazem 6/7, que fazem menos do que, do que o dito normal nos parâmetros, é incentivar sempre e num ano eles podem fazer menos, depois no outro já gostam mais e vão fazer mais um bocadinho, aahh, não podemos ser muito rígidos aahh, com, eu pelo menos falo por mim, não é... não podemos ser muito rígidos com, com pessoas que não têm essa gosto pela prática, porque depois vão ganhar aversão à, à modalidade, neste caso à condição física, e depois até em vez de fazerem 5 ou 6, não fazem... não fazem nada com jeito se é que me expressei bem. Aahh, fora isso, é mesmo... fora as tais semanas, é mesmo ou nos desportos coletivos ou nos individuais ou então quando não tenho espaço para trabalhar esse tipo de coisas, aahh, aplico, aplico então a condição física. Em termos estruturais, costumo funcionar muito por circuitos, uns estão a fazer salto, outros estão a fazer abominais, outros estão a fazer flexões, agachamentos, não interessa, ou então funciona em sistema de tabata, fazem todos ao mesmo tempo, descansam todos ao mesmo tempo, aahh, e trabalham por séries., pronto é a forma como eu aplico.

Entrevistadora: Ok. Não havendo mais questões, aahh, queres aprof... aprofundar mais alguma coisa sobre a aptidão física? Ou achas que mais ou menos ficou tudo respondido?

Entrevistado: Tendo em conta as questões que tu me fizeste acho que... que fui de encontro ao que tu pretendias ouvir, não sei, eu acho que não tenho mais nada a acrescentar, também se depois for preciso mais alguma coisa olha... mandas outro áudio (risos) e desculpa lá ter demorado tanto tempo, mas passou-me completamente. Bom trabalho!

Entrevistadora: Ok. Tu... Tudo bem, tudo bem Rui. Obrigada pelo teu tempo. Um beijinho e até amanhã.

Entrevista 10

Entrevistadora: Carla Caetano

Entrevistado: E10 / OE – Processo de Aprendizagem

Data: 07/09/2022

Entrevistadora: A primeira questão, como é que operacionaliza um dos objetivos da Educação Física que é o desenvolvimento da avaliação e manutenção da aptidão física?

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: Como é que operacionalizo, portanto, nós, aam eu tento seguir o fitnessGram, agora é o Fitescola, tento, tento nem sempre consigo, fazer três avaliações por ano letivo, uma no início, a meio, ali no segundo período e depois no final do terceiro período, em todas as aulas nós trabalhamos um bocadinho aa condição física para melhorar ali um bocadinho de força é a parte pior dos nossos alunos é força de braços, aam pronto faço em todas as aulas ou no início ou no fim.

Entrevistadora: O que é que é imperioso para si ensinar no processo da aptidão física nas suas aulas, podes-nos relatar um bocadinho essa tua experiência? Portanto, já respondeu um bocadinho, mas se quiser desenvolver, o que é mesmo importante ensinar neste processo aptidão física.

Entrevistado: Pronto, aam para já que os alunos tenham resistência, resistência física que muito dos alunos desistem logo à primeira, tanto tanto seja a correr mesmo andar há alunos que, vamos fazer uma caminhada? vai ser aula toda a caminhar, Nós temos ali na zona Óbidos temos vários percursos, será aula toda a caminhar, aa à não sei se aguento, isto para mim é extremamente importante trabalhar resistência com eles, tanto cardio cardio e depois notamos que a parte mais fraca deles é a resistência, a força de braços, eles não tem força de braços e agora também começa abdominal, eles não tem força abdominal, portanto é por aí, para mim a resistência cardio é a primeira e depois como nós já fizemos esse estudo, pronto braços, trabalhar a força de braços.

Entrevistadora: Ok. Am, como é que faz a avaliação na sua disciplina e que peso ou ponderação que tem a aptidão física na mesma?

Entrevistado: aam, Nós fazemos, aplicamos um ou duas, aquilo normalmente dá duas a três aulas, mas eu não faço, não não ai, não utilizo aula toda para monitorizar os teste de condição física, utilizo uma parte da aula aa se conseguir fazer da turma toda muito bem, se não conseguir tá uma parte a fazer aptidão física e a outra parte está a trabalhar outra modalidade mais, tento fazer três ou quatro aulas a fazer e nós na nossa escola aam escolhemos cinco teste aptidão física, portanto, cardio, aa flexibilidade, como é que é teste do vaivém ou a milha, teste de flexibilidade de tronco, força de braços, força de abdominal e dos ombros é mais simples aam eu tentei no meu secundário e porque já tinha algum, pronto, mais à vontade com eles fazer a medição das pregas adiposas e da cintura perímetro, mas senti que mesmo eles terem confiança comigo, dava-mos mesmo muito bem, senti que havia ali duas meninas e um rapaz que não se sentiu à vontade fazer essa medição, mesmo sendo em espaço diferente de expor ali o corpo aa não sei se me perdi, porque às vezes perco-me nas respostas. (risos)

Entrevistadora: Aqui a questão, como é que faz a avaliação na sua disciplina e que peso ou ponderação que tem a aptidão física?

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: Avaliação, fazemos três, aam tento fazer três vezes, mas muitas vezes fico só por duas vezes, isto porque acho que, aam tento sempre fazer duas ou três aulas primeiro, duas ou três semanas de aulas aam só depois é que começo com os testes de condição física, depois a coisa atrasa e acaba por ser sempre só, aam não consigo fazer em todas as turmas três vezes e a ponderação eu não quero mentir, mas eu acho é quinze por cento.

Entrevistadora: Ok.

Entrevistado: Mas quer eu, posso mostrar a grelha.

Entrevistadora: não, é só para termos uma ideia, quinze por cento.

Entrevistado: antes era como fosse uma disciplina qualquer aí à dez anos atrás, porque nós fazemos avaliação anual tentamos fazer todas as modalidades, todas as modalidades que nós dá-mos vai acrescentando não é estante, não é o primeiro período, segundo período e terceiro período não, o que vai mudando é os valores, imaginando que eu faço agora A e depois como é que nós fazemos, se estiver na zona saudável em todas os cinco testes, tem, cem por cento ou vinte por cento, e depois vai diminuindo, portanto, setenta em cinco, cinquenta, vinte cinco e uma coisa assim, pronto, aam não sei se é o mais correto ou não, mas foi assim que nós achávamos que prejudicávamos menos os alunos.

Entrevistadora: Pronto, exato a questão é essa, também não é, uma vez tive com um em conversa com um colega meu, aam pois é mesmo dizer que o gordinho, pronto, não consegue ter um dez, pronto aquele menino ou menina com mais dificuldade é muito difícil ter as vezes a nota.

Entrevistado: Os alunos que, eu tenho uma aluna, tive, que ela agora vai para a faculdade, que no decimo ano apenas estava numa zona saudável num, ela era aluna dezoito noutras disciplinas, e na minha andava à volta dos quatorze, mesmo com a negativa no teste da condição física aam ela teve dois anos a trabalhar ela ele este ano não estava na zona saudável em um, eu acho é que, um trabalho, os alunos tem perceber e os pais tem perceber é uma disciplina como outra qualquer que requer trabalho fora da escola, não é só duas horas por semana ou duas vezes por semana que vai melhorar a condição física.

Entrevistadora: Exato, sim, exatamente.

Entrevistadora: aam portanto, para finalizar, para si o que é que considera um trabalho ideal na área da aptidão física nas suas aulas.

As Orientações Educacionais dos Professores Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física

Entrevistado: era que todos os alunos conseguissem, levassem a sério a parte da condição física, porque nós, não conseguimos monitorizar todos normalmente aam eu trabalho muito também por estações, há sempre uma estação de condição física, e é claro que se eu não estiver ali naquela estação, muito dos alunos aam não o fazem, eu acho é seria o ideal os alunos levassem mesmo a sério e percebessem é muito importante para eles a parte da aptidão física.

Entrevistadora: Também Professora, agradeço-lhe muito a sua ajuda.

Entrevistado: não sei se ajudei muito.

Entrevistadora: ajudou sim, sim isto agora é um processo transcrever, vou só interromper aqui.