Campos Universitário de Almada

Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Nuno Filipe Pereira Figueiredo

Relatório Final de Prática de Ensino Supervisionada realizado na

Escola EB 2,3 D. Dinis, Odivelas

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador da Faculdade: Professor Doutor Carlos Barrigas

Orientadores de Escola: Professor Luís Leitão & Professora Inês Veríssimo

Almada, 2016

Declaração de Autenticidade

A presente dissertação foi realizada por Nuno Filipe Pereira Figueiredo no âmbito do Ciclo de Estudos de Mestrado em ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, no ano letivo 2015/2016.

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 noutra 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 que a versão digital deste 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.

Almada, 14 de Outubro de 2016

_____

(Nuno Filipe Pereira Figueiredo)

Agradecimentos

No decorrer desta etapa da minha vida guardo muitas recordações na memória. O conhecimento, a aprendizagem, a cooperação, a amizade e o trabalho com alunos, professores e funcionários, são algumas dessas memórias. Não posso deixar de agradecer às pessoas que considero as mais determinantes neste meu processo de estágio. Tenho a agradecer ao meu Orientador de Faculdade, o Professor Dr. Carlos Barrigas os ensinamentos prestados ao longo estágio, a sua paciência, o esforço, a sua mediação e a orientação que fez para que este barco chegue a bom porto.

Agradeço ao grupo disciplinar de Educação Física por toda a ajuda e apoio prestado, assim como pelas interações e aplicação de conhecimento que me proporcionaram, sobretudo aos Professores Bruno Ferreira, João Correia e Hugo Baltazar. Também agradeço à Professora Maria de Lurdes Carreto Vaz os seus ensinamentos na área da direção de turma e a sua disponibilidade. Agradeço também às diretoras de turma das turmas que lecionei, a Professora Ana Viçoso e a Professora Alexandra Santana, pela confiança depositada em mim e pelo acolhimento nos conselhos de turma.

Agradeço à 71ª Esquadra da Polícia de Segurança Pública, de Odivelas, a disponibilidade e o envolvimento prestado no Seminário de Escola.

O meu especial obrigado ao Sr. Engenheiro Paulo Feliz, pelo tempo disponibilizado e pela elaboração do mapa cartográfico da escola e pela sua disponibilização gratuita para a escola. Sem ele não teria sido possível a realização e finalização do seminário de Grupo de Educação Física.

Agradeço ao Professor Estagiário e meu colega e amigo Pedro Fernandes pelo acompanhamento nos bons e maus momentos e pela ajuda prestada ao longo deste estágio. Agradeço também à Chefe da Secretaria da Escola a Sra. Helena Fernandes polo esforço na realização deste estágio e a todos funcionários da escola pelo carinho, amizade e ajuda em vários momentos.

Não posso deixar de agradecer ao Professor Márcio Silva, coordenador da Escola JI/EB 1 Quinta da Paiã, escola onde leciono a atividade de enriquecimento curricular de Atividade Física e Desportiva, por ter permitido uma maior flexibilidade no meu horário para conseguir acompanhar a maioria das atividades realizadas neste estágio e pela sua camaradagem e ensinamentos.

Agradeço também à Professora de Inglês da Escola JI/EB 1 Quinta da Paiã, Carla Cunha, a disponibilidade e atenção na revisão do *abstract* deste relatório.

Agradeço aos meus amigos pelo apoio nos momentos mais difíceis que tive de ultrapassar durante este ano. Não é necessário referir nomes porque estes sabem quem são. Obrigado a todos pelo apoio ao longo desta jornada.

Este estágio não teria sido possível se não tivesse turmas compostas por alunos. A estes o meu mais sincero obrigado por estarem abertos e recetivos aos meus ensinamentos e às minhas metodologias. Não posso deixar de destacar e agradecer à turma do 8º D pela sua conduta exemplar, compreensão, carinho e sobretudo por involuntariamente, e algumas vezes voluntariamente, não me terem deixado desistir desta etapa da minha vida e de formação.

Agradeço sobretudo às pessoas mais importantes na minha vida. Ao meu Pai, António Marques Figueiredo, pelo seu amor, pelo seu esforço, pelo seu carinho e pela sua força na minha ausência durante esta etapa, porque não me permitiu acompanhar constantemente a sua situação de saúde. À minha Mãe, Maria de Lurdes Pereira Figueiredo, por toda a ajuda, carinho, amor, esforço e conselhos que me permitem ser um Homem melhor e sobretudo por acreditar em mim e não me deixar desistir. À minha namorada Maria de la Concepcion Barreales dos Santos por tudo o que fez por mim nesta etapa, pelo seu carinho, amor e amizade. Não foi fácil de articular certas questões familiares com o estágio. Foi um ano letivo onde várias necessidades externas interferiram e ganharam uma maior prioridade em relação ao estágio, mas com esforço e determinação lá me fui desafiando e percorrendo este longo caminho, contrariando as dificuldades e as peripécias que na vida foram surgindo e pelos condicionamentos criados por parte de quem deveria ajudar, indicar e ensinar. A estes últimos resta-me desejar boa sorte pela vida fora, quer profissional quer social, porque tornaram-me mais forte como pessoa e como profissional, embora os seus condicionalismos, a falta de ajuda e os seus altruísmos quase me levaram a desistir por mais de uma vez e a reconsiderar se era isto que eu queria mesmo fazer na vida, mas com o apoio dos que me são mais próximos consegui contrariar as situações impostas. Não guardo mágoas e muito menos rancor, apenas tristeza de saber que poderia ter evoluído muito mais com outros contextos e com outra sorte.

Resumo

No cumprimento da ordem de trabalhos do estágio surge este documento que define e resume todo o trabalho realizado ao longo deste ano letivo. O trabalho desenvolvido, ao longo deste estágio, é caraterizado pela lecionação da disciplina de Educação Física de duas turmas de anos letivos diferentes, pela minha participação num núcleo de Desporto Escolar, pela participação direta nas inúmeras atividades desenvolvidas, pelo envolvimento com o grupo de Educação Física, pela interação na direção de uma turma e pelos seminários realizados na comunidade escolar onde estive envolvido.

Paralelamente ao trabalho realizado na Escola foi desenvolvido um estudo de investigação no sentido de verificar a existência de uma associação entre as avaliações das duas disciplinas de maior peso nos currículos do 9º ano (Português e Matemática), a avaliação de Educação Física e os resultados da bateria de testes do Fitnessgram aplicados nesta escola, considerando o género dos alunos.

Para concluir este trabalho foi ainda realizada uma reflexão sobre o contributo deste estágio para o desenvolvimento de competências, verificando e confirmando a evolução registada.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física; Estágio; Seminários; Avaliação de Disciplinas.

Abstract

In compliance with the instructions of the practicum, this document defines and characterizes all the work done throughout this school year. The work throughout this practicum is characterized by teaching two classes of Physical Education of different school years, by my participation in school Sports Core, by direct participation in numerous activities developed by Physical Education group, by the involvement with the Physical Education group, and by interaction in the direction of a class and the seminars held in the school community in which I was involved.

In parallel with the work done in the school, a research study was conducted in order to verify a possible relationship between the classification obtained by students in the two disciplines of greater importance in the curriculum of the 9th grade (Mother Language - Portuguese and Mathematics) with the classification obtained in Physical Education and the results of the Fitnessgram test battery applied in this school, according to students gender.

In order to complete this work it was necessary to do a reflection on the contribution of this practicum to the development of skills, by checking and confirming personal improvements.

KEY-WORDS: Physical Education; Practicum; Seminars; Classifications of Disciplines.

Resumen

En cumplimiento de la orden de trabajo de esta etapa de práctica curricular proviene este documento que define y caracteriza a todo el trabajo realizado durante el año escolar. El trabajo a lo largo de esta etapa se caracteriza por lecionación de Educación Física, dos clases de diferentes años escolares, a través de mi participación en el núcleo de deportes de la escuela, por la participación directa en numerosas actividades desarrolladas por participar con el grupo de Educación Física, la interacción en la dirección de una clase y los seminarios realizados en la comunidad escolar en que yo estuve involucrado.

En paralelo al trabajo realizado en la escuela, un estudio de investigación se llevó a cabo con el fin de comprobar la existencia de una asociación entre las clasificaciones de las dos asignaturas de mayor peso en el plan de estudios del 9º Año de la escolaridad del plan del estudio del Ministerio de Educación de Portugal (lengua materna – portugués y matemáticas) la clasificación de la Educación Física y los resultados de la batería de pruebas de condicionamiento físico aplicados en esta escuela, también comparando el género de los estudiantes. También hizo la misma comparación entre las pruebas y las notas de Educación Física.

Para completar este trabajo fue realizada una reflexión sobre la contribución de esta etapa en el desarrollo de habilidades, comprobando y confirmando los acontecimientos.

Palabras-Clave: Educación Física; Prácticas; Seminarios; Evaluación de Asignaturas.

Índice Geral

• Declaração de Autenticidade i

• Agradecimentos ii

• Resumo vi

• Abstract v

• Resumen vi

• Índice Geral vii

• Índice de Tabelas viii

• Índice de Figuras x

• Índice de Gráficos xi

• Índice de Anexos xiv

• Introdução 1

• Caracterização da Escola 2

• Caracterização das Turmas 9

• Descrição e Análise das Atividades 11

1- Profissional, Social e Ética 11

2 - Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem 15

3- Participação na Escola e Relação com a Comunidade 24

4 - Desenvolvimento Profissional 53

• Reflexão sobre o contributo do estágio para o desenvolvimento de competências 62

• Conclusão 66

• Bibliografia 67

• Anexos 70

Índice de Tabelas

• Tabela 1 – Representantes da Direção 4

• Tabela 2 – Representantes do Pessoal Docente 5

• Tabela 3 – Representantes do Pessoal Não Docente 5

• Tabela 4 – Representantes dos Encarregados de Educação 5

• Tabela 5 – Conselho Pedagógico 5

• Tabela 6 – Coordenação Técnica e de Assistentes Operacionais 6

• Tabela 7 – Total de professores da escola EB 2,3 dos Pombais 6

• Tabela 8 – Número de alunos 6

• Tabela 9 – Número de alunos estrangeiros 6

• Tabela 10 – Número de alunos com Ação Social Escolar (ASE) 6

• Tabela 11 – Número de alunos por ano letivo 7

• Tabela 12 – Número de alunos estrangeiros 7

• Tabela 13 – Número de alunos com ASE 7

• Tabela 14 – Unidades de Ensino 19

• Tabela 15 – Concordância com a elaboração do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" 33

• Tabela 16 – Respostas abertas dos questionários do Seminário Orientação na Escola 51

• Tabela 17 – Comparação (teste t para amostras independentes) entre as diferentes variáveis estudadas, em função do género 59

• Tabela 18 – Comparações (ANOVA) entre os resultados obtidos nas diferentes variáveis em função dos níveis obtidos na avaliação em Educação Física..... 60

Índice de Figuras

• Figura 1 – Presépio de Natal do 8º D 13

• Figura 2 – Torneio Xadrez Escola 31 de Janeiro, na Parede 25

• Figura 3 – Tabuleiro LEGO 26

• Figura 4 – Torneio de Bola ao Capitão do 4º ano do Agrupamento D. Dinis 27

• Figura 5 – Apresentação do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas, com a PSP 31

• Figura 6 – Pontos de Controlo Pintados 52

Índice de Gráficos

• Gráfico 1 e 2 – Género e Cargo Académico na Escola dos inquiridos no Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" 32

• Gráfico 3 – Questão 1 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" 33

• Gráfico 4 – Questão 2 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" 33

• Gráfico 5 – Questão 3 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" 34

• Gráfico 6 – Questão 4 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" 34

• Gráfico 7 – Questão 5 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" 34

• Gráfico 8 – Questão 6 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" 35

• Gráfico 9 – Questão 7 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" 35

• Gráfico 10 – Questão 8 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 35

• Gráfico 11 – Questão 9 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" 36

• Gráfico 12 – Questão 10 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 36

• Gráfico 13 – Questão 11 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 36

• Gráfico 14 – Questão 12 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 37

• Gráfico 15 – Questão 13 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 37

• Gráfico 16 – Questão 14 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 37

• Gráfico 17 – Questão 15 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 38

• Gráfico 18 – Questão 16 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 38

• Gráfico 19 – Questão 17 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 38

• Gráfico 20 – Questão 18 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 39

• Gráfico 21 – Questão 19 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 39

• Gráfico 22 – Questão 20 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"..... 39

• Gráfico 23 e 24 – Género e Grau de Lecionação dos inquiridos no Seminário "Orientação na Escola"..... 44

• Gráfico 25 – Questão 1 do questionário Seminário "Orientação na Escola" 44

• Gráfico 26 – Questão 2 do questionário Seminário "Orientação na Escola" 45

• Gráfico 27 – Questão 3 do questionário Seminário "Orientação na Escola"..... 45

• Gráfico 28 – Questão 4 do questionário Seminário "Orientação na Escola"..... 45

• Gráfico 29 – Questão 5 do questionário Seminário "Orientação na Escola"..... 46

• Gráfico 30 – Questão 6 do questionário Seminário "Orientação na Escola"..... 46

• Gráfico 31 – Questão 7 do questionário Seminário "Orientação na Escola"..... 46

• Gráfico 32 – Questão 8 do questionário Seminário "Orientação na Escola"..... 47

• Gráfico 33 – Questão 9 do questionário Seminário "Orientação na Escola"..... 47

• Gráfico 34 – Questão 10 do questionário Seminário "Orientação na Escola"..... 47

• Gráfico 35 – Questão 11 do questionário Seminário "Orientação na Escola"..... 48

• Gráfico 36 – Questão 12 do questionário Seminário “Orientação na Escola” 48
• Gráfico 37 – Questão 13 do questionário Seminário “Orientação na Escola”..... 48
• Gráfico 38 – Questão 14 do questionário Seminário “Orientação na Escola”..... 49
• Gráfico 39 – Questão 15 do questionário Seminário “Orientação na Escola”..... 49
• Gráfico 40 – Questão 16 do questionário Seminário “Orientação na Escola”..... 49
• Gráfico 41 – Questão 17 do questionário Seminário “Orientação na Escola”..... 50
• Gráfico 42 – Questão 18 do questionário Seminário “Orientação na Escola”..... 50
• Gráfico 43 – Questão 19 do questionário Seminário “Orientação na Escola”..... 50
• Gráfico 44 – Questão 20 do questionário Seminário “Orientação na Escola” 51

Índice de Anexos

• Anexo1 – Material das Salas de Ginástica 1

• Anexo 2 – Rotação de Instalações na Disciplina de Educação Física 2

• Anexo 3 – Calendário de Atividades de Educação Física 3

• Anexo 4 – Atividades do Desporto Escolar 4

• Anexo 5 – Caracterização da Turma 7º A 5

• Anexo 6 – Caracterização da Turma 8º D 8

• Anexo 7 – Caracterização da Turma 8º B 11

• Anexo 8 – Exemplo de Plano de Aula 14

• Anexo 9 – Exemplo de Ata de Reunião Semanal com os Orientadores de Estágio 16

• Anexo 10 – Planta de Aula da Turma 8ºB 18

• Anexo 11 – Planeamento Anual 19

• Anexo 12 – Unidades Didáticas 22

• Anexo 13 – Resultados da Avaliação Inicial 25

• Anexo 14 – Critérios de Classificação de Educação Física 38

• Anexo 15 – Avaliações das Turmas 28

• Anexo 16 – Horário 38

• Anexo 17 – Exemplo de Teste de Avaliação Teórica 39

• Anexo 18 – Ficha de Autoavaliação 42

• Anexo 19 – Ficha de Conhecimentos Teóricos Aplicada em Aula 44

• Anexo 20 – Pósteres do Desporto Escolar – Divulgação do Núcleo de Xadrez 46

• Anexo 21 – Exemplo de Convocatória para Torneios de Xadrez 48

• Anexo 22 – Exemplo de Autorizações Para os Encarregados de Educação para Participação em Torneios de Xadrez 49

• Anexo 23 – Exemplo Ficha de Presenças Mensais do Núcleo de Xadrez 50

• Anexo 24 – Exemplos de Exercícios Práticos de Nível Introdução Aplicados no Núcleo de Xadrez 51
• Anexo 25 – Atividades Internas e Externas Realizadas ao Longo do Estágio 52
• Anexo 26 – Póster de Divulgação do Torneio Interturmas de Voleibol 53
• Anexo 27 – Regulamento do Torneio Interturmas de Voleibol 54
• Anexo 28 – Quadro Competitivo do Torneio Interturmas de Voleibol 55
• Anexo 29 – Cartaz de Divulgação do Seminário de Prevenção e Sensibilização Sobre as Drogas 59
• Anexo 30 – Questionário do Seminário de Prevenção e Sensibilização Sobre Drogas 60
• Anexo 31 – Gráfico Geral das Respostas Recolhidas nos Questionários do Seminário de Prevenção e Sensibilização Sobre as Drogas 62
• Anexo 32 – Mapa Cartográfico da Escola 63
• Anexo 33 – Cartão de Controlo de Orientação 64
• Anexo 34 – Códigos dos Pontos de Controlo de Orientação 65
• Anexo 35 – Proposta de Visita de Estudo e Prova de Orientação no Complexo Desportivo do Jamor 66
• Anexo 36 – Exemplo de Exercícios de Oricones 67
• Anexo 37 – Prova Clássica de Orientação na Escola 68
• Anexo 38 – Questionário do Seminário de Orientação 69
• Anexo 39 – Gráfico Geral das Respostas dos Questionários do Seminário de Orientação 71
• Anexo 40 – Codificação dos Pontos de Controlo Permanentes de Orientação 72
• Anexo 41 – Mapa dos Pontos de Controlo Permanentes de Orientação 73
• Anexo 42 – Quadro de Referência Normativa do Fitnessgram, por Idade e Género 74
• Anexo 43 – Cartas dos Alunos 76

Introdução

No âmbito da prática de ensino supervisionada e da minha formação enquanto estagiário, foi proposta a elaboração do meu Relatório Final de Estágio. Assim e com base no Perfil de Competências Gerais do Professor (Decreto de Lei n.º 240/2001 de 17 de Agosto) vou estabelecer o perfil de competências que atingi, identificando as dificuldades sentidas e as potencialidades evidenciadas.

Este documento é uma análise da concretização dos objetivos propostos inicialmente, das melhorias das minhas potencialidades, da supressão ou atenuação das minhas dificuldades e de todas as tarefas realizadas ao longo do estágio. Neste sentido, este documento integra as atividades que foram realizadas durante a prática de ensino supervisionada, tendo por base as suas finalidades e as minhas necessidades de formação enquanto estagiário.

Foi essencial conhecer os objetivos gerais das quatro áreas de formação do professor e os objetivos específicos de cada área (profissional, social e ética; desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; participação na escola e relação com a comunidade; desenvolvimento profissional ao longo da vida). Para que este conhecimento tenha sido real e viável foi necessário conhecer e caracterizar o contexto em que esta prática de ensino supervisionada foi concretizada, identificando as dificuldades e potencialidades que permitiram uma planificação das atividades em função das competências exigidas.

Neste documento vão ser abordadas as competências desenvolvidas em cada uma das quatro áreas e apresentada a realidade vivenciada por mim, como estagiário, na Escola Básica D. Dinis, em Odivelas.

Caracterização da Escola

A caracterização da escola foi realizada seguindo as informações presentes no Regulamento Interno e no Projeto Educativo da Escola D. Dinis 2013-2016, em Odivelas.

A Escola Básica (EB) 2,3 D. Dinis está localizada no bairro dos Pombais, na rua do Lobito, situada na zona sul da cidade de Odivelas. Este bairro cresceu em redor da antiga Quinta dos Pombais, que ainda hoje existe, mantida no domínio privado, embora bastante reduzida em relação às suas dimensões originais, devido à cedência de terrenos para a construção da escola. O antigo nome da escola era EB 2,3 dos Pombais, descendendo o seu nome da antiga quinta, tendo o seu nome alterado à dois anos.

O concelho de Odivelas está localizado no distrito de Lisboa, sendo composto por quatro freguesias: Odivelas, União das Freguesias da Pontinha e Famões, União das Freguesias da Póvoa de St.º Adrião e Olival Basto e União das Freguesias da Ramada e Caneças. O nível socioeconómico da população do concelho é médio, embora exista um número significativo de famílias desestruturadas e carenciadas.

As atividades económicas existentes no concelho são sobretudo o comércio e os serviços, tendo-se assistido nos últimos anos a um aumento da construção de grandes e médias superfícies comerciais que têm contribuído para uma acentuação da descaracterização do meio.

A população residente tem uma percentagem substancial de pessoas naturais de outras regiões do país ou descendentes delas. É de salientar o número crescente da população imigrante, oriunda numa fase inicial, essencialmente dos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP). Atualmente a diversidade dos países de origem é enorme destacando-se Brasil, China, países de Leste, Índia, Paquistão, etc. A estas novas características demográficas tem-se aliado a crescente precariedade da economia e dos vínculos laborais, assim como a consequente segregação e o risco de conflitualidade.

A EB 2,3 D. Dinis é a sede do Agrupamento D. Dinis de Odivelas. Este Agrupamento de Escolas é composto pela EB 2,3 D. Dinis, Jardim de Infância (JI) e EB 1 Maria Lamas e EB 1º Ciclo Rainha Santa. A escola funciona em regime normal, das 8h15m – 13h15m (período da manhã) e das 13h30m – 18h30m (período da tarde).

O espaço físico da EB 2,3 D. Dinis é constituído por quatro blocos distintos (A, B, C e D), uma portaria junto ao portão principal, um portão secundário, balneários, dois campos de jogos, um campo de futebol de sete com piso sintético e espaços livres descobertos.

O Bloco A é essencialmente composto por serviços, onde salientamos a secretaria, o PBX, o gabinete médico, a sala de professores, a sala de trabalho dos diretores de turma/departamentos, a sala de receção aos Encarregados de Educação, o gabinete da Direção, o gabinete da chefe do pessoal auxiliar de ação educativa, a reprografia, a arrecadação do arquivo morto, a biblioteca, a sala de aula de Educação Musical, a sala multimédia (sala de aula de TIC), o gabinete dos serviços de Psicologia e Orientação, o gabinete de Coordenação/Concelhia Desporto Escolar, o gabinete de Coordenação dos CEF, o gabinete do Departamento de Educação Especial e o gabinete de Apoio ao Aluno e à Família. O Bloco B e C são espaços essencialmente compostos por salas de aula, totalizando vinte e duas salas de aulas.

No Bloco C e D funcionam duas salas adaptadas para aulas práticas de Educação Física, sobretudo preparadas para a lecionação das matérias de ginástica e dança. Estas salas adaptadas não reúnem as melhores condições para a prática da Educação Física (ANEXO 1). As dimensões espaciais destas salas são muito reduzidas para o número de alunos das turmas, originando aglomeração de alunos e elevados tempos de espera durante a prática de exercícios.

No Bloco D (de um só piso, ao contrario dos restantes que possuem dois pisos) funcionam a sala de convívio dos alunos, o bufete, a papelaria, os cacifos para alunos, o gabinete para o Clube de Rádio, a sala de pessoal auxiliar de ação educativa, o refeitório e a cozinha.

Os Balneários estão situados junto aos campos de jogos estando divididos por zonas distintas em função dos géneros (masculinos e femininos). Neste edifício, de um só piso, ainda está presente o gabinete de trabalho para professores de Educação Física e a arrecadação de ferramentas e material de Educação Física.

O espaço destinado à prática da disciplina de Educação Física é composto por três campos de jogos descobertos, com marcações e equipamentos para a prática de futebol, andebol, voleibol, atletismo e basquetebol, tendo o maior destes campos (com piso de relva sintética) 1200m2 e os menores 400m2. Estes espaços são denominados na rotação de espaços de Educação Física por E1/E2 (campo sintético), D1 e C1. As aulas lecionadas nos espaços destinados à Educação Física são regulamentadas pela rotação de espaços por semanas (3 em concreto), definindo assim as turmas que ocupam os respetivos espaço de aula (ANEXO 2).

Em relação aos espaços livres existentes nesta escola destacam-se os espaços descobertos destinados a área de lazer dos alunos. Estes espaços livres encontram-se

praticamente todos ajardinados ou com árvores. Junto ao bloco D existe um espaço coberto por um telheiro equipado com uma mesa de ténis de mesa e junto ao bloco B existe outra mesa de ténis de mesa.

As linhas orientadoras da escola advêm do Projeto Educativo do Agrupamento. O Projeto Educativo defende uma abordagem centrada no aluno, que respeite as circunstâncias sociais e culturais, assumindo o aluno como o principal destinatário de toda a razão de ser do processo de ensino e aprendizagem. O aluno, ao longo do seu percurso escolar, deve consciencializar-se de que é imprescindível a sua participação ativa e responsável na construção da sua formação enquanto cidadão livre numa sociedade aberta, democrática e em constante mutação. Esta consciencialização deverá desencadear mecanismos de envolvimento formal dos pais e encarregados de educação.

O Projeto Educativo vem nortear o Agrupamento no sentido de desenvolver a sua ação educativa com base num conjunto de valores fomentadores de uma formação integral e harmoniosa dos alunos, potenciando a formação de cidadãos autónomos, responsáveis, tolerantes e solidários.

A atuação da comunidade educativa junto dos alunos está vincada nos grandes pilares da educação na formação dos jovens: "o saber" (os conteúdos), "o saber ser" e "o saber estar" (a educação para a cidadania), tendo como visão "a escola num mundo em construção".

O Projeto Educativo abrange todas as escolas que fazem Agrupamento. Estas escolas são a EB 2, 3 D. Dinis, a EB1 Rainha Santa e a JI/EB 1 Maria Lamas, todas localizadas na cidade de Odivelas.

De forma a garantir o bom funcionamento da Escola e a aplicação do Projeto Educativo existe uma grande estrutura, de seguida apresentado.

Tabela 1 - Representantes da Direção

Cargo	**Nome**
Diretora do Agrupamento	Ana Manuela Marques da Costa Gralheiro
Subdiretora	Rosa Maria Magalhães Gouveia Anjos
Adjuntos	Carla Alexandra Diogo de Faria
	Carlos Alberto da Conceição Neves

Tabela 2 - Representantes do Pessoal Docente

Nome	Escola / Nível de Ensino
João Gil Dias Bento	EB 2, 3 D. Dinis / 2º ciclo
José Manuel da Costa Brás	EB 2, 3 D. Dinis / 2º ciclo
Fernanda Maria Fernandes	EB 2, 3 D. Dinis / 3º ciclo
Maria do Soledade Pardal	EB 2, 3 D. Dinis / 3º ciclo
Maria da Graça Antunes Rijo	EB 2, 3 D. Dinis 2º e 3º ciclo

Tabela 3 - Representantes do Pessoal Não Docente

	Nome	Cargo
Efetivos	Maria Adelaide C. S. Fernandes	Assistente Operacional / Rainha Santa
	Maria Helena D. P. Fernandes	Coordenador Técnico / EB 2, 3 D. Dinis

Tabela 4 - Representantes dos Encarregados de Educação

	Nome	Cargo
Efetivo	Inocência Pinto	Associação de Pais EB 2, 3 D. Dinis

Tabela 5 - Conselho Pedagógico

Representante	Nome	Cargo
Direção Executiva	Ana Gralheiro	Diretora do Agrupamento
Pessoal Docente	Maria Toricas	Coord. Dep. Línguas
	Mª Fátima Rebelo	Coord. Dep. Ciências Humanas e Sociais
	Mª Angelina Tiago	Coord. Dep. Matemática e Ciências Experimentais
	Carla Faria	Coord. Dep. Expressões
	Margarida Rapoula	Repres. Educação Especial
	Ana Teresa Marques	Coord. Dep. Pré-Escolar
	Rosa Fernandes	Coord. Diretores Turma
	Ana Gralheiro	Coord. Projetos
	Helena Coimbra	Coord. Desporto Escolar
	Nair Sobral	Coord. Plano Tecnológico
	Fernanda Jacinto	Coord. BE/CRE

Tabela 6 - Coordenação Técnica e de Assistentes Operacionais

Coordenadora Técnica	Maria Helena Dias Pereira Fernandes
Encarregada das Assistentes Operacionais	Teresa Silva

Pessoal Docente

Tabela 7 - Total de professores da escola EB 2, 3 D. Dinis

Professores de 2º Ciclo	Professores de 3º Ciclo	Educação Especial	Total
20	44	4	68

Alunos

2º Ciclo

Tabela 8 - Número de alunos por ano

Ano Letivo 2015 / 2016			
5.º Ano	**6.º Ano**	**CEF**	**Total**
132	89	24	245

Tabela 9 - Número de alunos estrangeiros

Ano Letivo	2º Ciclo
	Total
2015/2016	31

Tabela 10 - Número de alunos com Ação Social Escolar (ASE)

ASE	2º Ciclo			
	5.º Ano	**6.º Ano**	**CEF**	**Total**
A	54	57	12	123
B	28	28	4	60
Total	82	85	16	183

3º Ciclo

Tabela 11 - Número de alunos

Ano Letivo 2015 / 2016				
7.º Ano	**8.º Ano**	**9.º Ano**	**CEF**	**Total**
112	110	109	44	375

Tabela 12 - Número de alunos estrangeiros

Ano Letivo	**3º Ciclo**				
	7.º Ano	**8.º Ano**	**9.ºAno**	**CEF**	**Total**
2014/2015	18	11	17	13	59

Tabela 13 - Número de alunos com ASE

ASE	**3º Ciclo**				
	7.º Ano	**8.º Ano**	**9.ºAno**	**CEF**	**Total**
A	56	41	26	-	123
B	31	17	13	-	61
Total	87	58	39	-	184

Em relação ao Plano Anual de Atividades, para este ano letivo, é pertinente destacar a calendarização das atividades do Departamento de Educação Física (ANEXO 3). Estas atividades foram abertas aos alunos da Escola, através da inscrição nas mesmas. A organização e gestão das atividades são da responsabilidade dos Professores de Educação Física.

Nesta escola, o Grupo de Educação Física é presidido pelo Professor Carlos São Pedro. Este departamento faz cumprir o Regulamento Interno Educação Física, de onde salientamos as diretrizes essenciais para o desenvolvimento da lecionação desta disciplina na Escola:

• Considera-se devidamente equipado o aluno com t-shirt, calções ou calças de desporto, sapatilhas para ginásio, ténis para praticar atividade física e roupa interior para mudar. Nos meses de inverno poderá usar por cima dos calções umas calças de fato de treino e uma camisola ou casaco de fato de treino por cima da t-shirt. Nos campos exteriores é

aconselhável o uso de boné. Este equipamento deverá ser vestido e usado unicamente na aula de Educação Física. Nos campos exteriores não é permitido fazer a aula prática descalço. Aconselha-se o uso de t-shirt com o logótipo da escola. Nenhum aluno poderá efetuar a prática das aulas sem o referido material.

• Se por qualquer razão (lesão, doença) algum aluno não puder participar temporariamente ou permanentemente na aula prática, deverá trazer um atestado médico referindo o motivo e as contraindicações, bem como o prazo previsto de incapacidade física, para que assim se possam adequar as situações de aprendizagem e/ou as tarefas às limitações do aluno. No entanto, o aluno deverá estar presente na mesma com calçado apropriado.

• Os alunos poderão ser dispensados da prática da aula duas vezes por período, em caso de indisposição momentânea ou por falta de material. Em caso de reincidência e após a segunda dispensa da prática, o aluno terá falta de presença. Esta dispensa necessita de uma justificação (caderneta do aluno) assinada pelo Encarregado de Educação.

• Não é permitida a entrada dos alunos na arrecadação de material, a não ser com autorização do professor ou acompanhados de uma funcionária.

Para além das atividades pré-calendarizadas, este departamento assegura também as Atividades de Complemento Curricular de Desporto Escolar. No Desporto Escolar desta Escola são praticados os desportos de ténis de mesa, boccia, trampolins, dança e xadrez (ANEXO 4).

Caracterização das Turmas

No corrente Estágio fiquei encarregue de lecionar a Disciplina de Educação Física à turma do 7º A e do 8º D. A turma do 7º A teve como Professor Titular de Educação Física a Professora Inês Veríssimo e a turma do 8º D o Professor Luís Leitão. Também me foi atribuída a coadjuvação ao cargo de Diretor de Turma do 8º B, colaborando e adjuvando a Professora Lurdes Carreto.

No que diz respeito à turma do 7º A, saliento que a turma foi composta por 29 alunos, dos quais 12 eram do género masculino e 17 eram do género feminino, com uma média de idade de 12,1 anos. Esta turma teve 3 alunos referenciados com necessidades educativas especiais e um aluno estrangeiro. Em relação a alunos abrangidos pela Ação Social Escolar (ASE) existiam 10 alunos que usufruíam do escalão A e cinco do escalão B. A turma contou com 3 alunos com reprovações de ano no 2º ciclo. De referir que saiu desta turma um aluno no início do ano letivo, tendo sido transferido de escola.

Em relação aos Encarregados de Educação desta turma, foi notória uma maior presença do grau de parentesco "Mãe" nesta função, com um total de 23 Encarregados de Educação. A média de idade dos Encarregados de Educação era de 42,5 anos. As habilitações académicas dos Encarregados de Educação eram sobretudo de Ensino Secundário (N=12) e Ensino Básico (N=11), contudo 5 tinham habilitações de nível superior.

É importante salientar que 2 alunos estavam sujeitos a tratamento e acompanhamento médico, condicionando a sua participação plena nas atividades escolares. Um aluno iniciou o ano letivo em recuperação de uma fratura no membro superior direito e outro sofria de uma patologia ortopédica no joelho direito.

A Direção desta turma ficou a cargo da Professora Ana Viçoso, que lecionava à turma a disciplina de Português.

Os dados referentes a esta turma são apresentados no ANEXO 5.

A turma do 8ºD foi composta também por 29 alunos, dos quais 15 eram do género masculino e 18 do género feminino, com uma média de 13,9 anos. Esta turma teve 2 alunos referenciados com necessidades educativas especiais. Na turma existiam 15 alunos estrangeiros. Em relação a alunos abrangidos pela ASE existiam 13 alunos com o escalão A e dois com o escalão B. A turma contou com 15 alunos com reprovações de ano no 2º ciclo e 3º ciclo, sendo que um aluno reprovou por duas vezes no 3º ciclo.

Em relação aos Encarregados de Educação desta turma, foi notória uma maior presença do grau de parentesco "Mãe" nesta função, com um total de 18 Encarregados de Educação. A média de idade dos Encarregados de Educação foi de 39,3 anos. As habilitações académicas dos Encarregados de Educação foram sobretudo de Ensino Secundário (N=11) e Ensino Básico (N=15), contudo 3 tinham habilitações de nível superior. De destacar que dois alunos da turma tinham o mesmo Encarregado de Educação.

É importante salientar que ao nível de saúde a turma teve 3 alunos com problemas de asma, 1 com ligeiro défice cognitivo, 2 com problemas de visão e 1 com problemas cardíacos severos.

A Direção desta turma ficou a cargo da Professora Alexandra Santana, que lecionou à turma a disciplina de Inglês.

Os dados referentes a esta turma são apresentados no ANEXO 6.

Em relação à turma que coadjuvei na Direção de Turma, o 8º B, foi composta por um total de 30 alunos, sendo 12 do género feminino e 18 do género masculino, com uma média de idade de 13 anos. Em relação a alunos abrangidos pela ASE existiam 16 alunos que beneficiaram do escalão A e 6 do escalão B. Existiu nesta turma 4 alunos provenientes do estrageiro. Em relação aos problemas de saúde dos alunos desta turma destaco 5 alunos com problemas de asma, 2 com problemas visuais, 2 com défice de atenção, 1 com problemas motores, 1 com anorexia nervosa e 1 com síndrome de Asperger (dificuldades significativas na interação social e comunicação não-verbal). Existiam 3 alunos referenciados com necessidades educativas especiais e contavam com apoio de Educação Especial segundo o Decreto-Lei n.º 3/2008, de 7 de janeiro. A turma contou com 6 alunos com reprovações em anos anteriores.

Em relação aos Encarregados de Educação desta turma, em semelhança às turmas referidas anteriormente, foi notória uma maior presença do grau de parentesco "Mãe" nesta função, com um total de 25 Encarregados de Educação com este grau de parentesco. A média de idade dos Encarregados de Educação foi de 42,8 anos. As habilitações académicas dos Encarregados de Educação foram sobretudo de Ensino Secundário e Ensino Básico. Como referido anteriormente, a Direção desta turma ficou a cargo da Professora Lurdes Carreto, que lecionou à turma a disciplina de História.

Os dados referentes a esta turma são apresentados no ANEXO 7.

Descrição e Análise das Atividades

1- Profissional, Social e Ética

Esta área é transversal a todas as outras e está relacionada com a vertente deontológica e a responsabilidade social da prática docente. Nesta área é pretendido que o estagiário seja capaz de organizar e gerir o processo educativo através de situações de ensino de qualidade e contextualizadas, participando também na vida da comunidade escolar, respeitando as diferenças culturais e pessoais. Para que isto tenha sido possível foi necessário existir responsabilidade, cumprimento de compromissos e cooperação com os professores do núcleo de Educação Física e da escola, num clima agradável e com respeito, existindo interajuda, criatividade e com a existência de um espírito de iniciativa.

De forma a desenvolver correta e eticamente esta área no estágio foi necessário definir metas e objetivos desde o início.

Assim, defini três grandes objetivos:

• O primeiro objetivo nesta área foi a organização e a gestão do processo de ensino-aprendizagem, ao longo do ano letivo. Esta foi uma tarefa onde beneficiei do conhecimento e da experiencia dos Orientadores. Utilizei como estratégia as reuniões semanais com os Orientadores de Escola, o envio antecipado dos planos de aula (ANEXO 8) e dos documentos complementares para a sua verificação, tal como observação de aulas de outros Professores e os respetivos balanços e resumos das aulas.

Ao longo do Estágio foi determinada uma hora de reunião com os Orientadores de Escola. Esta hora foi marcada para as sextas-feiras, das 10:30H às 11:30H, momento em que era realizado um balanço sobre a semana de trabalho dos estagiários, adiantadas as críticas dos Orientadores, definidas as atividades e os contatos a realizar para os seminários e onde os estagiários tentavam colocar as suas dúvidas e tratar de os outros assuntos. Estas reuniões assumiram a sua maior importância quando eram definidas as tarefas a serem realizadas e eram dadas ferramentas uteis para as fazer por parte dos Orientadores, o que, infelizmente, nem sempre aconteceu. Por cada reunião, os estagiários eram obrigados a realizar a ata da mesma, com um prazo pré-definido de envio (ANEXO 9). Como eramos dois estagiários, chegamos a um acordo e realizamos as atas alternadamente.

O envio antecipado dos planos de aula, assim como de todos os documentos realizados, foi uma forma de os Orientadores saberem previamente o que iria acontecer nas

aulas. Esta situação decorreu só até meio do estágio, porque os Orientadores deram indicações para não serem enviados antecipadamente, mas sim entregues impressos os planos de aula no início de cada aula lecionada. A par desta situação, também foi cessado o envio dos sumários aos Orientadores e passei a preencher diretamente os sumários nos livros de ponto, marcar diretamente os vários tipos de faltas (presença, material, atraso e disciplinar) e assinar as mesmas.

As observações das aulas dos Professores titulares de Educação Física foram marcadas por três momentos distintos. No primeiro período observei aulas dos Orientadores às turmas que lecionei durante uma semana, isto porque comecei a lecionar uma semana depois de entrar no estágio. Após esta semana comecei a observar todas as aulas de uma turma (três blocos de quarenta e cinco minutos semanais) do meu colega estagiário. Optei por observar a turma do 8ºB porque era a turma onde eu coadjuvava a direção de turma. Durante o segundo período observei uma turma do segundo ciclo básico, tendo retirado alguma informação e estratégias para aplicar nas minhas turmas de lecionação, assim como alguns exercícios. Durante o terceiro período observei as aulas de uma turma do terceiro ciclo básico, sendo estas observações as que considero mais importantes para a minha formação porque aprendi estratégias de manutenção de um bom clima de aula, de lecionação adequada a todos os níveis dos alunos da turma e de planeamento das matérias. Nestas observações retirei bastantes exercícios e conhecimentos, porque o professor titular lecionava as matérias nucleares e as alternativas, solicitando a minha ajuda nas aulas e explicando-me todos os critérios de êxito e realização de cada exercício que aplicava. Para cada semana de observação, os Orientadores solicitavam o balanço e resumo escrito das aulas, onde era descrita a aula, as estratégias utilizadas, a minha crítica à aula e as minhas sugestões para melhorar a aula.

• O segundo objetivo foi a participação na comunidade educativa, respeitando as diferenças culturais e pessoais. De forma a facilitar as tarefas e estratégias propostas para este objetivo tive a mais-valia do meu sentido de responsabilidade, do meu cumprimento de compromissos e prazos e da cooperação com os colegas num clima de cordialidade, respeito e interajuda. Este objetivo foi desenvolvido ao longo de todo o ano letivo. As estratégias estabelecidas foram a participação em todas as atividades de Diretor de Turma, a participação nas reuniões dos conselhos de turma, as reuniões de Diretores de Turma e do grupo de Educação Física, a participação nas atividades do grupo de Educação Física e a participação nas atividades escolares.

A Direção de Turma foi muito importante para a minha formação pessoal e profissional, permitindo-me aumentar a minha capacidade de interação e de estabelecimento de relações pessoais, num carácter mais formal. Penso que o facto de ser um professor de Educação Física pode ter sido uma vantagem no estabelecimento de relações de proximidade com os alunos, porque existe um carinho especial por esta disciplina por parte dos mesmos. Porém, o fato de não lecionar a disciplina à turma comprometeu a minha ação na ponte entre a diretora de turma, os alunos e os encarregados de educação. Juntamente com a Professora Lurdes Carreto procurei desenvolver as tarefas e funções do Diretor de Turma, aprendendo todas as tarefas burocráticas específicas da função. Uma das tarefas desenvolvidas foi o lançamento e tratamento de dados no programa informático da escola. Para o tratamento destes dados foi criada uma hora semanal de informatização específica para esse fim (segundas-feiras das 13:00 às 14:00 Horas).

A primeira abordagem neste cargo foi a ajuda na realização da caracterização da turma (apresentada anteriormente), obrigatória para arquivo escolar e para apresentação aos Encarregados de Educação. Após esta caraterização, foi realizada a planta da sala de aula (ANEXO 10) utilizada para dispor os alunos em todas as aulas teóricas.

Após saber que iria adjuvar na direção desta turma comecei a observar as aulas de Educação Física desta turma para conhecer os alunos e as suas potencialidades. Procurei ter uma relação professor/ aluno próxima com a turma, embora esta tenha sido dificultada por não ser diretamente professor da turma. Contudo, participei na maioria das atividades escolares em que a turma esteve envolvida, como por exemplo na elaboração do presépio de natal da turma.

Figura 1 – Presépio de Natal do 8º D

Desenvolvi, por força do cargo, a relação e o contato com os encarregados de educação (por contato telefónico, por carta registada ou por reuniões pessoais na escola), a preparação das reuniões com os encarregados de educação e com o Conselho de Turma. Como é referido pelos autores Boavista e Sousa (2013) o diretor de turma exerce na escola *"uma valiosa atividade, determinante na mediação de conflitos, que não se encerram apenas no recinto escolar, ramificando-se e multiplicando-se por toda a comunidade educativa. Acumula ainda numerosas funções burocráticas, necessitando de desenvolver, através de técnicas específicas, capacidades para o exercício de todas as tarefas de coordenação que executa*". Os mesmos autores reconhecem o diretor de turma como um gestor pedagógico que acumula

uma tripla função, ou seja, a relação estabelecida com os alunos e com os encarregados de educação, além da relação estabelecida com os demais professores da turma.

Nos Conselhos de Turma procurei sempre ter uma participação ativa e pertinente, durante as reuniões. Esta procura originou um maior relacionamento com os restantes professores da turma e também uma ajuda na tomada de decisões sobre os alunos desta turma.

Numa fase inicial das minhas funções de coadjuvação à direção de turma constatei a fraca participação e acompanhamento da maioria dos encarregados de educação sobre a vida académica dos seus educandos. Leite (2010), refere que o elo de ligação entre a escola e a família é o Diretor de Turma, orientando os pais no acompanhamento da vida escolar dos seus filhos, propondo e planeando ações com os encarregados de educação com o intuito de buscar uma relação mais estreita entre a família e a escola, possibilitando encontrar estratégias específicas que aproximem e envolvam os pais, tornando-os elementos participativos, ativos e mais atentos ao meio escolar no sentido de encontrarem, juntos, soluções mais adequadas para os problemas que se apresentarem. Procurei, juntamente com a Professora Lurdes Carreto, contactar os encarregados de educação em falta, através de *e-mails* e contactos telefónicos, avisando-os das datas das reuniões e da hora de atendimento.

Na turma, existiam casos específicos de alunos com necessidades especiais e que mereceram uma especial atenção. Rapidamente percebi que estes alunos requerem um acompanhamento especial, não só da direção de turma mas dos restantes professores. Em conjunto tentámos construir soluções que conduzissem as aprendizagens destes alunos a bom porto.

Também fui convocado para acompanhar a diretora de turma nas reuniões de Diretores de Turma da Escola, permitindo-me ter um maior conhecimento das exigências necessárias ao desempenho deste cargo.

A minha coadjuvação à direção desta turma permitiu-me ganhar novos conhecimentos, adquirir novas estratégias e competências na gestão de turmas e dos seus problemas. Considero que o meu percurso neste cargo foi bastante positivo e que, para além dos ganhos na minha formação, contribuiu para o desenvolvimento da turma como um todo e dos alunos no seu carácter individual.

• O terceiro objetivo foi a promoção da aprendizagem e do desenvolvimento pessoal e cívico dos alunos. Ao longo do ano letivo tentei procurar conhecer o melhor possível os meus alunos, não só nas suas dificuldades e potencialidades académicas, mas também nas suas competências, considerando a desejável formação de adultos ativos e participativos na

sociedade. Embora seja complicado chegar a todos da mesma forma, devido ao número elevado de alunos por turma, procurei conhecer e ajudar na resolução de alguns problemas individuais, como conflitos entre alunos, problemas do fórum pessoal e de angariação de metodologias de estudo. Também foi útil a colaboração de outros professores, sobretudo das diretoras de turma destes alunos, porque foram facultando informações preciosas para ajudar a gerir conflitos e personalidades. No final do ano letivo foi gratificante verificar que este esforço não tinha sido em vão, isto porque foi prendado com o carinho dos alunos através de cartas, pedidos de fotografias, pedidos de contato futuro pelas redes sociais e pela forma como os alunos se despediram de mim. Acredito que tenha conseguido ajudar a formar pessoas no sentido social, por mais pequena que essa mudança tenha sido sinto que consegui.

2 - Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

Esta área integra três das dimensões de intervenção, nomeadamente, o planeamento, o processo de ensino-aprendizagem e a avaliação.

Considero todas estas áreas importantes para progredirmos e para nos formarmos profissionalmente, mas a área da lecionação é a que ocupa uma grande parte desse processo, tornando-se a área mais desafiante a todos os níveis e a mais difícil, obrigando-me a pesquisar e criar soluções, debater com os Orientadores, colegas de estágio e professores sobre assuntos de natureza organizativa, do planeamento e a nível da avaliação, gestão, instrução e clima. O fato de ter liado com jovens adolescentes desejosos de receberem novos conhecimentos e aprendizagens, esperando de mim competências para programar, gerir e solucionar os seus problemas nas matérias, constituiu uma enorme satisfação pessoal pelos desafios que constantemente foram surgindo. Também imperou o medo de errar e de comprometer as aprendizagens destes jovens, fazendo com que trabalhasse bastante nesta área para fazer progredir os alunos até aos seus objetivos. Para cumprir estes objetivos foi essencial construir um bom planeamento das matérias a lecionar.

Em relação ao planeamento foi essencial realizar um planeamento anual (ANEXO 11) com base nas avaliações iniciais da turma, nos recursos espaciais e temporais, nos Planos Nacionais de Educação Física (PNEF), nas necessidades individuais dos alunos e nos resultados que foram sendo registados nas avaliações formativas. Em paralelo com o trabalho do planeamento anual foram elaboradas as unidades de ensino de ensino (ANEXO 12) de

cada matéria a ser lecionadas. Estes documentos continham toda a informação dos critérios de realização dos gestos técnicos, regras, táticas, exercícios de progressão e estratégias de ensino de cada matéria lecionada. Para a realização destas unidades de ensino apoiei-me no conhecimento e experiência dos Orientadores, na partilha de informação com os professores de Educação Física e na seleção de bibliografia pertinente e adequada para cada matéria.

O currículo de Educação Física aplicado pela escola seguia os PENF. Com a minha chegada à escola e após a apresentação das turmas, foi necessário proceder à planificação da Avaliação Inicial, de forma a recolher dados que permitissem planificar as restantes etapas. Segundo os PNEF o planeamento anual contempla as 4 Etapas (Prognóstica, Prioridades, Progresso e Produto) e tem por base a análise dos resultados obtidos na Avaliação Inicial – Prognóstica (1ª Etapa). A planificação das etapas foi realizada e projetada da seguinte forma:

• **1ª Etapa: Avaliação Inicial** – O início do ao letivo foi a 21 de Setembro de 2015. As primeiras aulas da disciplina de Educação Física foram lecionadas pelo Orientadores de Escola. No dia 14 de Outubro de 2015 iniciei a lecionação às turmas, onde comecei por efetuar a apresentação e descrição das regras de funcionamento das aula e iniciei a avaliação inicial na maioria das matérias nucleares, com exceção da matéria de Atletismo e Dança.

• **2ª Etapa: Prioridades** – As matérias selecionadas para esta etapa foram ao encontro dos resultados obtidos na avaliação inicial. A escolha das duas matérias iniciais de jogos desportivos coletivos (andebol e voleibol) recaiu nas necessidades dos alunos e por serem as matérias que os Orientadores já estavam a lecionar à turma a quando da minha chegada à escola. Nesta etapa identifiquei a prioridade de lecionar as matérias de atletismo e dança, visto não terem sido matérias abordadas na avaliação inicial e serem matérias nucleares. As matérias de ginástica (solo e aparelhos) também foram lecionadas nesta etapa, sendo integradas na lecionação conforme a rotação de espaços. Também foi lecionada a matéria de Tag-Rugby devido ao agendamento do torneio interturmas para uma data dentro desta etapa, preparando os meus alunos para esta prova.

• **3ª Etapa: Progresso** - Nesta etapa a lecionação recaiu na complementação letiva das matérias presentes no currículo da disciplina para os respetivos anos letivos. Foram lecionadas as matérias onde foram detetadas menores dificuldades dos alunos na avaliação inicial e as matérias presentes no currículo disciplinar.

• 4ª Etapa: Produto – Esta etapa foi marcado pela avaliação de todas as matérias lecionadas ao longo do ano letivo.

A primeira interação com as turmas foi a planificação da 1ª Etapa, a Avaliação Inicial (ANEXO 13). Nesta etapa, como foi a primeira interação direta como os alunos e a sua realidade, senti dificuldades na sua planificação, o que originou que a etapa ocupasse bastantes aulas, tornando-se extensa para o curto tempo planeado para este fim. A falta de prática, a quantidade e diversidade de matérias a avaliar fez com que esta etapa se prolongasse no tempo. Foi uma etapa marcada pela avaliação dos alunos em várias matérias, atribuindo níveis aos alunos nas matérias e formando grupos de nível. Numa primeira parte desta etapa deixei que os grupos fossem criados aleatoriamente pelos alunos e posteriormente os grupos já foram criados por mim, de forma a estabelecer grupos de nível homogéneos por matérias. Penso que a quando da formação de grupos aleatórios deveria ter constituído os grupos mais cedo, não permitindo que esta constituição grupal ocupasse tantas aulas, de forma a permitir uma avaliação mais eficiente do real nível dos alunos. Nesta etapa, utilizei os alunos na montagem e desmontagem do material, contribuindo desde cedo para a sua aprendizagem global nas matérias.

A avaliação inicial prognosticou um caminho difícil para a generalidade dos alunos, pois estavam aquém dos objetivos para alcançar uma nota positiva no final do ano. Existiam muitas limitações dos alunos principalmente no que se relaciona com a Aptidão Física e com as Atividades Físicas Desportivas, onde o nível era muito reduzido tanto a nível técnico como tático. Utilizei a avaliação inicial para identificar atividades prioritárias a serem trabalhadas e definir objetivos para o ano letivo. Optei por iniciar as matérias de Jogos Desportivos Coletivos de Andebol e Voleibol e desenvolver as matérias de ginástica de solo e aparelhos. Esta planificação foi semelhante para as minhas duas turmas porque ambas apresentaram resultados semelhantes na Avaliação Inicial.

Após esta etapa e a lecionação de alguns conteúdos de algumas matérias, procurei realizar a avaliação diagnóstica dos alunos, procurando a melhor maneira para solucionar as dificuldades individuais e coletivas da turma, investindo tempo na planificação das etapas, nas unidades de ensino e nas aulas. Como refere Costa (2013) citando Clark e Peterson (1986), "*a planificação pode ser entendida como o conjunto de processos psicológicos básicos, através dos quais o Professor visualiza o futuro, faz um inventário dos fins e meios, e constrói um marco de referência que guie as suas ações*". Penso ter conseguido com este estágio atenuar,

ou mesmo suprimir algumas das minhas dificuldades na avaliação dos alunos, sobretudo nos jogos desportivos coletivos. Procurei trabalhar e desenvolver as necessidades dos alunos com exercícios que promovessem a prática das mesmas, através de progressões pedagógicas, como referido por Costa (2013) "*o ensino deverá ser estruturado de forma progressiva, para facilitar a aprendizagem do aluno*". Também procurei criar objetivos desafiantes e motivadores para cada aula, aumentando o tempo de prática e procurei diferenciar o ensino tornando a tarefa adequada e significativa a cada grupo de alunos, adequando os exercícios propostos aos objetivos que pretendi atingir com cada grupo de nível homogéneo. Desta forma criei condições favoráveis e motivantes para os alunos, para que estes conseguissem atingir os seus objetivos nesta disciplina.

A Avaliação Inicial pecou por ter sido curta e realizada apenas em algumas matérias, devido ao começo da prática de ensino supervisionado a meio do 1º período e por os Orientadores não terem passado a informação que tinham recolhido sobre as turmas. Desta forma iniciei o processo normal de trabalho de Professor e da Avaliação Inicial a meio do mês de Outubro, retirando muitas aulas do ano letivo para desenvolver todo o trabalho espectável.

Um dos meios facilitadores para a Avaliação Inicial e para a restante avaliação foi a existência de critérios de avaliação para cada matéria, definidos pelo grupo de Educação Física (ANEXO 14).

No Currículo das turmas nesta disciplina optei por lecionar as matérias obrigatórias e também algumas alternativas, previstas pelo Grupo de Educação Física. Assim o currículo englobou as matérias de Jogos Desportivos Coletivos de Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futebol e Tag-Rugby, as matérias de Atletismo de corrida de velocidade, corrida de estafetas e de transposição de barreiras, as matérias de ginástica de solo, de aparelhos e acrobática, uma matéria de dança onde foi desenvolvida a dança social Rumba Quadrada e a matéria alternativa de Orientação. Este currículo ainda englobou duas aulas Xadrez para as duas turmas, de forma a dar a conhecer o jogo e os alunos poderem praticar.

O Planeamento Anual das turmas foi composto por nove unidades de ensino. A escolha da lecionação das unidades de ensino utilizou como base a avaliação inicial, realizada no início do ano letivo. Como as turmas apresentaram resultados semelhantes nas avaliações iniciais e ambas pertencem ao terceiro ciclo de escolaridade, optei por um planeamento semelhante para as duas turmas. O planeamento foi moldável e recebeu modificações e adequações ao longo do ano letivo.

Tabela 14 - Unidades de Ensino

Unidades de Ensino								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Andebol	Voleibol	Ginásticas	Tag Rugby	Basquetebol	Atletismo	Futebol	Dança	Orientação
2ª Etapa	2ª Etapa	2ª e 3ª Etapa	2ª Etapa	2ª e 3ª Etapa	2ª e 3ª Etapa	3ª Etapa	2ª e 3ª Etapa	3ª Etapa

Desta forma, seguindo os resultados obtidos na Avaliação Inicial e o trabalho que já estava a ser realizado pelos Orientadores nas suas respetivas turmas, optei por inicialmente lecionar e atribuir uma maior importância às modalidades de Andebol e Voleibol. Estas matérias foram lecionadas em primeiro lugar com a intenção de melhorar as técnicas base e os conhecimentos táticos dos alunos nestes jogos.

As ginásticas surgiram com um período de tempo alargado (2ª e 3ª Etapa) porque algumas matérias só podiam ser lecionadas nas salas de ginástica e a sua realização complementou os dias de aula em que a prática foi realizada em espaço coberto, por motivos de adversidades meteorológicas ou outros. Inicialmente procurei trabalhar a ginástica de solo e de aparelhos porque foram as matérias onde os alunos evidenciaram maiores dificuldades. A ginástica acrobática foi a última a ser lecionada porque os alunos demonstraram possuir competências nesta matéria. Esta unidade de ensino foi desenvolvida ao longo do ano letivo.

O Tag Rugby, não sendo uma matéria prioritária, foi lecionada na 2ª Etapa devido ao torneio escolar da modalidade ser realizado dentro desta Etapa. Assim, pretendi que os alunos adquirissem o gosto pela modalidade, bem como competências e domínios para participarem no torneio escolar.

A matéria de Basquetebol foi desenvolvida no final da 2ª Etapa e na 3ª Etapa porque foi uma modalidade onde os alunos de ambas as turmas apresentaram resultados díspares entre eles. Alguns alunos já dominavam o jogo e os gestos técnicos da modalidade e os outros ainda faltava adquirirem os gestos técnicos e a dinâmica de jogo.

A matéria de Atletismo foi desenvolvida sobretudo no espaço de aula E1 (campo sintético). Esta unidade de ensino surgiu na 2ª e na 3ª Etapa. Esta matéria não foi avaliada na avaliação inicial, porque o tempo previsto para a avaliação inicial foi curto e eu optei por dar mais enfâse à avaliação dos jogos desportivos coletivos e das ginásticas, o que fez com que eu não tivesse dados que permitissem enquadrar esta matéria com prioritária, embora também surja na etapa destinada para este fim. A planificação da unidade de ensino no planeamento

anual foi sendo reajustada devido à necessidade de apurar alunos para as provas de atletismo da escola e pelo aparecimento de atividades escolares relacionadas com esta matéria.

A unidade de ensino de Futebol foi lecionada na 3ª Etapa. Nesta matéria, a generalidade dos alunos demonstrou competências adequadas ao nível de ensino na Avaliação Inicial. Surgiu nesta etapa para complementar o currículo dos alunos nas matérias fundamentais de ensino. Contudo, também foram desenvolvidas as técnicas e táticas de base aos alunos que revelaram maiores dificuldades iniciais.

A unidade de ensino da Dança surgiu no final 2ª Etapa, mas como forma de avaliar os alunos para o desenvolvimento da matéria na 3ª Etapa. Foi lecionada a Rumba Quadrada e estabelecido o objetivo de as turmas conseguirem alcançar o nível elementar nesta dança. Esta matéria, devido à necessidade de ter que ser lecionada nas salas de ginástica, foi abordada na parte final de cada aula de ginástica.

A unidade de ensino de Orientação só apareceu na 3ª Epata devido à probabilidade de as condições meteorológicas neste período do ano serem mais favoráveis. O seminário de Orientação do Grupo de Educação Física também foi realizado pela mesma altura, usufruindo os alunos e eu, como professor, dos conhecimentos adquiridos com este seminário.

A Condição Física dos alunos foi desenvolvida em todas as aulas práticas, tendo sido transversal a todas as etapas do planeamento. Desta forma, penso que existiu uma evolução fisiológica e uma sistematização dos procedimentos de trabalho pelos alunos, traduzidos na obtenção de melhores resultados nos testes do fitnessgram aplicados na escola.

Os testes do fitnessgram foram aplicados no final de cada período, existindo assim tempo para os alunos treinarem e desenvolverem as suas capacidades para os respetivos testes.

A matéria teórica foi trabalhada numa só aula por período. A matéria foi facultada aos alunos para o seu estudo. No final de cada período ficou marcado um teste teórico ou um trabalho de grupo sobre a matéria dada, conforme indicações estabelecidas pelos critérios de avaliação dos alunos.

Na 4ª Etapa foram avaliadas todas as matérias lecionadas durante o ano letivo, conforme previsto pelos Planos Nacionais de Educação Física do 3º Ciclo.

No processo de ensino-aprendizagem foi essencial que as estratégias de ensino utilizadas durante as aulas fossem eficazes e significativas. Nestas estratégias estiveram englobadas a organização das aulas, as instruções, o controlo a turma e a promoção de um clima agradável e próprio de um contexto de aula. Para tal, foi essencial a minha reflecção

individual e a cooperação com os orientadores cooperantes sobre as minhas práticas pedagógicas como também as minhas observações e analises as aulas dos outros professores de Educação Física desta escola.

Na avaliação foi vital que esta regulasse de uma forma contínua os alunos, permitindo a identificação das potencialidades e dificuldades dos alunos, identificando o que foi necessário melhorar, ajustar ou retificar. Foi deixado a meu cargo pelos Orientadores as avaliações intermédias e finais dos períodos (ANEXO 15). Estas avaliações foram ponderadas e algumas vezes discutidas com os Orientadores, com exceção da avaliação final do ano letivo, que ficou a meu cargo vistos os Orientadores terem afirmado que não se iriam prenunciar sobre as mesmas.

Nas duas turmas existiram três casos de alunos em que a avaliação foi efetuada através da área dos conhecimentos e interajuda nas aulas. Na turma do 8ºD existia uma aluna com necessidades educativas especiais e com problemas cardíacos severos, enquanto na turma do 7ºA existiram dois alunos com atestados médicos permanentes para a não realização das aulas práticas de Educação Física. Juntamente com os respetivos diretores de turma foram realizados os planos de adequações avaliativas para cada caso. A avaliação destes alunos foi efetuada através das provas teóricas ou trabalhos definidos para a turma, complementados com um trabalho escrito em cada período e com a ajuda ao professor durante as aulas. Só um destes alunos é que não conseguiu atingir um aproveitamento positivo no final do ano letivo.

O horário das turmas (ANEXO 16) atribuiu uma carga horária das aulas de Educação Física em dias não consecutivos, como está previsto pelos PNEF, permitindo assim a aplicação dos princípios do treino e o desenvolvimento da aptidão física na perspetiva de saúde (PNEF, 2001). Cada turma teve semanalmente três períodos de aula de 45 minutos, distribuídos em dois períodos de aula, um de 45 minutos e outro de 90 minutos.

A lecionação dos conteúdos teóricos, próprios dos anos letivos em questão, foram desafiantes para mim porque o carater teórico requer uma preparação prévia dos conhecimentos, assim como a forma como foram apresentados aos alunos. Desenvolvi e planeei aulas teóricas, com recurso a apresentações através de *PowerPoint*, recorrendo a pesquisas e troca de ideias com colegas, deixando este material disponível na Escola para futuras lecionações nos próximos anos letivos. Também foi desafiante, enriquecedor e motivante a planificação e criação de instrumentos e critérios de avaliação sobre os conteúdos lecionados. Nunca tinha estado na posição de avaliador teórico, definindo os critérios de avaliação e as questões a aplicar. Recorri, no 1º Período, à avaliação destes conhecimentos

através de um trabalho de grupo. Na avaliação dos trabalhos senti dificuldades em valorar as prestações dos alunos, mas com esforço e seriedade tentei ser o mais justo possível na avaliação que lhes atribuí. Nos restantes períodos realizei provas de avaliação escritas (ANEXO 17), através de testes de escolha múltipla, de forma a poder experienciar outras formas de avaliar o conhecimento dos alunos, permitindo-me evoluir e ter um suporte para situações semelhantes no futuro.

Na avaliação do 1º Período tentei perceber junto dos alunos quais as perspectiva que estes tinham sobre o seu trabalho realizado, confrontado com as minhas análises e avaliações. Como era prática recorrente na Escola efetuar a autoavaliação, eu e o meu colega de estágio propusemos ao Grupo de Educação Física a criação e a implementação de uma ficha de autoavaliação (ANEXO 18), que acompanhasse os alunos ao longo deste ano letivo e nos futuros anos letivos. Esta ficha foi aprovada pelo grupo e aplicada por todos os professores nas suas turmas. Esta aceitação do grupo fez-me encarar de outra perspectiva o trabalho de grupo entre os professores da mesma disciplina, incentivando-me a colaborar e produzir um trabalho sério e digno que fizesse evoluir a Escola e melhorar as condições de funcionamento da mesma.

A necessidade de gerir alunos, tempo, espaço, matérias e material foi umas das tarefas mais difíceis e também das mais desafiantes. Foi necessário estabelecer rotinas de organização permitindo que os alunos ganhassem uma maior autonomia, cumprindo e respeitando as transições. Um dos fatores que mais contribuiu para o meu aperfeiçoamento na capacidade de gestão das aulas foi a observação de aulas de professores e do meu colega estagiário, com o respetivo debate e troca de ideias. Estas observações permitiram criar uma evolução na disposição das estações nos respetivos espaços de aula, nas formas organizativas e nas melhores formas para solucionar os constrangimentos das tarefas, dos alunos e do envolvimento. Nesta dimensão senti dificuldades na adequação dos exercícios aos espaços de aula devido ao número elevado de alunos. Todas as aulas lecionadas foram organizadas em três partes distintas. A primeira parte foi a parte inicial, que englobou a instrução inicial e o aquecimento, tanto geral como específico, com o principal objetivo de preparar os alunos para as atividades que iam ser desenvolvidas ao longo da aula. A segunda parte foi constituída por exercícios de desenvolvimento dos objetivos específicos da aula (Parte Fundamental). Por último, a terceira parte da aula denominada de conclusão, onde o objetivo era o retorno à calma, a análise e a avaliação da aula efetuada, a informação sobre a próxima aula e a conclusão da mesma.

Na gestão dos alunos que não compareciam com o respetivo equipamento para a realização da aula prática foram criadas estratégias para reduzir estes casos e contribuir para que estes não criassem comportamentos desviantes na aula. Estes alunos realizavam uma ficha teórica, criada por mim e disponibilizada à Escola, relacionada com a matéria teórica dos respetivos anos letivos e/ou com os critérios de realização dos exercícios utilizados nas aulas (ANEXO 19), ou efetuavam um relatório sobre a aula prática ou, caso houvesse necessidade, ajudavam aos colegas em prática, colaborando com o professor. Esta ficha teórica foi composta por várias questões sobre várias matérias, onde eu escolhia três questões que iam ao encontro das matérias lecionadas nessa aula para os alunos realizarem. Esta estratégia contribuiu para uma diminuição do número de faltas de material ao longo do ano letivo e também para um aumento do conhecimento teórico dos alunos sobre as matérias lecionadas nesta disciplina.

A dimensão da instrução exigiu um investimento pessoal, porque esta é uma ferramenta extremamente útil no campo da pedagogia. Penso que com o decorrer do estágio colmatei algumas das minhas lacunas na instrução, procurando transmitir feedbacks acertados e atempados, corrigindo as execuções dos alunos nas tarefas propostas, questionando-os sobre quais as soluções para resolverem os desafios impostos nos exercícios ou jogos e perceber quando o feedback deve ser prescrito ao grupo ou quando deve ser prescrito individualmente. Procurei sempre utilizar feedbacks pedagógicos que Rosado e Mesquita (2011) caracterizam como um "*comportamento do professor de reação à resposta motora de um aluno, tendo por objetivo modificar essa resposta, no sentido de aquisição ou realização de uma habilidade".*

Na instrução tentei utilizar a demonstração como uma ferramenta útil para dar aos alunos uma maior noção do que era pretendido em cada tarefa. Para a demonstração recorri normalmente à utilização de meios visuais, à demonstração efetuada por mim ou sobretudo pelos alunos mais aptos nas respetivas matérias.

Na dimensão do clima, existiu sempre a resolução de alguns comportamentos desviantes de alguns alunos, que não cumpriam todos os aspetos de organização e das normas e hábitos específicos próprios da disciplina. Também foi necessário serem corrigidas e explicadas as funções específicas de cada material. O clima das aulas foi por norma agradável e prazeroso, tanto para mim como para os meus alunos.

Julgo que a questão relacionada com a formação de grupos foi um dos aspetos determinantes para existir um clima da aula harmonioso, isto porque procurei ter o cuidado de formar grupos homogéneos e que minimizassem os conflitos internos entre alunos das turmas,

não sendo refletidos durante nas aulas. Também foi obrigado a restruturar os grupos conforme as necessidades, originando o aumento da motivação dos alunos, contribuindo para um maior empenho nas tarefas. Este tipo de organização facilita a ação do professor que pode conferir mais especificidade ao trabalho que vai realizando com os seus alunos, providenciando o apoio necessário aos alunos menos dotados e definindo metas e objetivos mais ambiciosos para os alunos com mais capacidades (Costa, 2013).

3- Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Para esta área foi pretendido uma participação e uma integração na comunidade educativa ao longo de todo o ano letivo, tendo em conta o contexto escolar, a sua missão e a sua organização.

Para que a participação e integração na comunidade educativa fosse produtiva e verdadeira foi necessário conhecer os documentos orientadores e participar nas atividades internas e externas do grupo de Educação.

Nesta área saliento as vertentes em que investi bastante tempo e recursos: a) o Núcleo de Desporto Escolar de Xadrez, b) as atividades internas e externas do Grupo de Educação Física, c) a Organização do Torneio de Voleibol da Escola e d) os Seminários realizados: um para a comunidade escolar e um para o grupo de Educação Física.

a) No Desporto Escolar, fui integrado no núcleo de xadrez. Este grupo foi introduzido neste ano letivo na escola pelo Professor Luís Leitão que foi o professor responsável por este núcleo de desporto escolar, durante este ano letivo.

Considero que esta área foi uma das mais prazenteiras e motivadoras, obrigando-me a destinar grande parte do meu tempo. As sessões de treino tiveram a duração de 45 minutos, em dois dias semanais (terça-feira e quarta-feira). A meio do ano letivo foi introduzida mais uma sessão de 45 minutos à quinta-feira. Esta nova hora foi ao encontro da disponibilidade dos alunos que só podiam comparecer a uma sessão semanal devido ao seu horário escolar.

A possibilidade de ajudar e gerir um grupo de alunos para evoluirmos conjuntamente, possibilitou a existência de um bom e agradável clima. Uma das primeiras preocupações do núcleo foi a angariação de alunos para o núcleo, ficando eu responsável pela criação de cartazes para afixar pela escola e panfletos para entregar aos alunos (ANEXO 20). Também

fiquei responsável pela convocatória dos alunos para os torneios (ANEXO 21), da entrega e controle das fichas de autorização dos Encarregados de Educação para a participação dos alunos nos torneios (ANEXO 22), no registo das presenças mensais das sessões de treino (ANEXO 23), na angariação de alunos e na aplicação de exercícios práticos em cada sessão de treino (ANEXO 24). Além destas tarefas, ao meio do ano letivo, também fiquei responsável pelas convocatórias para os encontros de xadrez.

O Desporto Escolar deve basear-se num sistema de práticas desportivas organizadas, de modo a integrar harmoniosamente as dimensões próprias da atividade, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição (Programa de Desporto Escolar 2013-2017). Com esta consciência presente, não foi dada demasiada importância aos resultados quantitativos, preferindo o núcleo privilegiar a aprendizagem e a formação pessoal. Procuramos que os alunos se tornassem melhores jogadores, mas principalmente que se tornassem melhores pessoas, através da criação de hábitos de autodisciplina, concentração, organização, desenvolvimento social e emocional e sobretudo de respeito mútuo. Também foi dado enfase ao desenvolvimento que a própria modalidade promove nos seus atletas, com referido por Olímpio (2006), "*entre muitos benefícios que o xadrez traz os principais são o crescimento do poder de atenção, da concentração, do pensamento logico, a antecipação de situações e a valorização do respeito das regras*".

Antes de iniciar as minhas funções nesta modalidade, eu já possuía alguns conhecimentos neste jogo, mas a necessidade de ensinar jovens obrigou-me a pesquisar e aprender mais sobre o jogo e a aprendizagem do mesmo. O jogo de Xadrez não e um jogo de azar, mas sim um jogo de estratégia e tática, e é especialmente popular pela sua complexidade. Todo o bom jogador tem que conhecer as regras do jogo, sabendo o que é permitido e o que não é, mas além disso, ele também tem de saber e aprender a jogar, porque as regras não são fáceis de compreender (Olímpio, 2006). Assim, em primeiro lugar, procurei ensinar aos nossos alunos as regras básicas e só depois algumas jogadas e abertura de jogo, como por exemplo a abertura Pastor. Após conhecerem as regras, os alunos praticavam e assimilavam os fundamentos do jogo através do jogo supervisionado, até conseguirem ter autonomia para jogarem sozinhos.

Figura 2 – Torneio Xadrez Escola 31 de Janeiro, na Parede

Foram realizados vários encontros com outras escolas. Estes encontros serviram sobretudo para preparar os alunos, e eu próprio, à realidade deste tipo de encontros. Foi um

desafio encarado com seriedade e trabalho por todo o núcleo. No final do ano letivo, o nosso grupo terminou em penúltimo lugar do Torneio do Desporto Escola da Zona de Lisboa, o que consideramos muito positivo, porque a generalidade dos alunos nunca tinha tido contato anterior com o jogo e só podiam comparecer às sessões de treino uma vez por semana devido ao seu horário escolar.

De forma a motivar os alunos para a prática desta modalidade foi proposto aos alunos, ao longo do ano, que criassem os seus próprios tabuleiros de jogo com materiais recicláveis ou outro tipo de materiais. Fui assistindo a algumas ideias interessantes, mas verifiquei que a maioria já tinha adquirido um tabuleiro e peças clássicas do jogo. Contudo, e seguindo uma paixão minha, construi um tabuleiro em LEGO para mostrar aos alunos. Este tabuleiro serviu como forma de presentear os melhores jogadores do núcleo nos torneios a jogarem nele, visto ter escolhido temas para as peças conforme os gostos dos alunos (Idade Medieval vs Star Wars – Sith & Império). Os alunos gostaram da ideia e realizaram vários jogos neste tabuleiro, mostrando assim que, com alguma criatividade, todos poderiam criar o seu próprio tabuleiro. Os alunos adoraram esta ideia.

Figura 3 - Tabuleiro LEGO

O núcleo de Xadrez foi uma das áreas que mais motivação e interesse despertou em mim, porque numa fase inicial não tinha muitas expetativas em relação a ele porque não é uma modalidade que seja desenvolvida na formação de professores de Educação Física e por julgá-la como muito parada e até pouco interessante. Neste momento a minha opinião é totalmente contrária à inicial, porque juntamente com os alunos aprendi a gostar, a perceber a sua complexidade, as suas estratégias e o seu prazer e a alegria do jogo, sobretudo espelhada no rosto dos nossos alunos.

b) Participei em várias atividades internas e externas do Grupo de Educação Física (ANEXO 25). Estas atividades foram realizadas na escola, outras através do Desporto Escolar nas provas regionais ou do Concelho de Odivelas e outras nas escolas do1º ciclo do Agrupamento.

O grupo de Educação Física escolheu uma farda de inverno e outra de verão para os Professores que aderissem, de forma a existir uma indumentária própria do grupo para as atividades internas e externas que o grupo participasse. Todos os Professores do grupo aderiram, assim como os estagiários.

O Grupo de Educação Física da Escola desenvolveu um projeto pioneiro que consistia em levar às Escolas do 1º Ciclo do Agrupamento D. Dinis a disciplina de Educação Física, de forma a existir um contato mais próximo da disciplina com os alunos. Embora os alunos destas escolas já tivessem no seu currículo a atividade extracurricular de Atividade Física e Desportiva, o Grupo pretendia que estes alunos tivessem mais contacto com as modalidades desportivas e com os hábitos de uma vida mais saudável e ativa. Cada encontro decorreu durante um dia, e foi composto por várias estações de diversas modalidades. Fiquei sempre responsável por uma estação, onde abordei a iniciação à corrida de estafetas, corrida de velocidade, lançamento do dardo, ou de jogos pré-desportivos, como o jogo do rabo da raposa, bola ao capitão, o jogo do mata, entre outros.

Figura 4 – Torneio de Bola ao Capitão do 4º ano do Agrupamento D. Dinis

Nestas ações não senti muitas dificuldades na interação com as crianças porque são faixas etárias que eu tenho experiência de trabalho, mas de qualquer forma, é sempre gratificante ver o sorriso das crianças em atividade física e em atividades de que gostam, fugindo à rotina diária das suas aulas.

Outras atividades que fui efetuando com o núcleo de Educação Física da Escola, no âmbito anterior, foram os torneios de Jogos Pré-Desportivos do Agrupamento D. Dinis, com a participação da Escola EB1 Rainha Santa, da Escola EB1 Maria Lamas e dos 5ºe 6º anos da Escola EB 2,3 D. Dinis. Estas atividades foram bastante enriquecedoras para os meus conhecimentos e aprendizagens enquanto futuro docente, porque estive diretamente envolvido na elaboração dos quadros competitivos, na orientação dos alunos para os respetivos espaços de jogos e na recolha e afixação de resultados.

Em relação ao Desporto Escolar estive presente e colaborarei no planeamento, orientação e gestão de todos os torneios interturmas da escola. Nestes torneios exerci as funções que um professor da disciplina de Educação Física tem neste tipo de eventos. Orientei os alunos para os seus respetivos campos de jogos, realizei as chamadas dos respetivos alunos, arbitrei jogos, fiquei responsável da marcação de resultados e respetiva afixação, efetuei a prevenção de comportamentos desviantes, entre outras. Nestes torneios retirei bastantes aprendizagens para conseguir realizar corretamente e com sucesso o Torneio de Voleibol, que ficou à responsabilidade dos estagiários. Além deste tipo de provas também estive a colaborar no dia do Desporto Adaptado na escola, procurando que os meus alunos

participassem nas atividades e acompanhando-os nas mesmas, de forma a poder transmitir conhecimentos e esclarecer dúvidas sobre o desporto adaptado, as regras dos jogos e as dificuldades sentidas pelos atletas.

No final do segundo período, e no âmbito do Prémio de Mérito Desportivo, os alunos saíram da Escola, deslocando-se ao Parque das Nações, em Lisboa. Esta visita de estudo consistia num passeio pelo Parque das Nações e na realização de canoagem no rio Tejo, junto ao Oceanário de Lisboa. A visita foi destinada aos dois alunos de cada turma do terceiro ciclo que atingissem melhores resultados na disciplina de Educação Física e que cumprissem as normas e hábitos específicos da mesma. Foi complicado escolher dois alunos de cada turma que lecionei, porque vários mereciam receber este prémio. De forma a evitar conflitos reuni com as turmas, expliquei em que consistia o prémio e quais os critérios de seleção em que deveria incidir a escolha e solicitei aos alunos que eles escolhessem quem deveria receber o prémio. Esta escolha foi efetuada sob a minha vigilância e concordância e adequada aos critérios de seleção. Desta forma também obriguei os meus alunos a refletirem nas suas prestações e comportamentos, assim como da turma em geral. No dia da visita de estudo, além do acompanhamento e orientação dos alunos também realizei a prova de canoagem, num clima de harmonia e cooperação entre professor e aluno, retirando uma experiência marcante e enriquecedora para mim e para os alunos.

Considero que estas atividades do Desporto Escolar foram uma das vertentes que enriqueceram os meus conhecimentos em todo o estágio, além da dedicação e motivação que requereram, porque o professor de Educação Física não pode ficar só restrito às suas turmas de lecionação mas sim a todos os alunos das escola que pretendam participar nas atividades desportivas realizadas ao longo do ano letivo.

Além das atividades do desporto escolar também acompanhei algumas turmas noutro tipo atividades. Estas atividades foram complementares ao currículo académico dos alunos e estão sobretudo relacionadas com a vida dos alunos e com a criação de bons hábitos sociais. Estive envolvido no acompanhamento de turmas às sessões teóricas do dia mundial da luta contra a SIDA e nas sessões do dia Mundial da Saúde, Exercício Físico e Alimentação Saudável. Estes acompanhamentos serviram para rever e receber novos conhecimentos, fomentando a minha aprendizagem, e para aprender e perceber o trabalho que os Professores, independentemente da disciplina que lecionam, realizam com os alunos fora do contexto habitual das suas aulas, em prol dos ensinamentos e conhecimentos que a escola deve transmitir na educação dos seus alunos.

c) A Organização do Torneio interno na Escola foi um dos requisitos impostos inicialmente pelo Orientadores de Escola, para a conclusão com sucesso deste estágio. De todas as atividades internas programadas no calendário de Atividades de Educação Física, eu e o meu colega estagiário, tínhamos de escolher uma e desenvolve-la por completo. A escolha recaiu no torneio interturmas de voleibol, porque era o último torneio a ser realizado na escola e por eu ter um maior à-vontade com a modalidade. A escolha do último torneio é justificada pela nossa inexperiência na realização deste tipo de provas, podendo assim usufruir das aprendizagens e experiências dos outros torneios em que adjuvamos.

Numa primeira etapa foi necessário a divulgação do torneio aos alunos, pelo qual criamos um poster de divulgação (ANEXO 26) que foi afixado em todos os pavilhões da escola. Após esta etapa, em reunião do Departamento de Educação Física, debatemos como poderia ser realizado o torneio, sempre com a responsabilidade e inovação do nosso lado. Ficou acordado que cada Professor realizaria a inscrição das equipas das suas turmas de lecionação na Dropbox do grupo de Educação Física até à data marcada, à semelhança de todas as outras atividades do grupo. Ficou também acordado que as equipas do 6º e 7º ano realizariam jogos 2x2 e as equipas do 8º e 9º ano realizariam jogos 4x4, ambos com serviço por baixo. Também ficou decidido que este torneio deveria ser realizado unicamente no turno da manhã e que a arbitragem dos jogos seria da responsabilidade dos alunos do 8º e 9º ano.

No final das inscrições foi necessário criar o regulamento do torneio (ANEXO 27) e distribuir por todos os Professores de Educação Física para o fazerem chegarem às turmas, dando conhecimento das regras a seguir.

Das inscrições resultaram um total de 36 equipas para o torneio, entre o 6º e o 9º ano, divididas por género. Foi necessário desenvolver um quadro competitivo (ANEXO 28), com seriedade e rigor, de forma a não existirem condicionalismo e erros durante o torneio. Este quadro competitivo foi composto por 77 jogos.

Antes do dia de realização do torneio foi necessário verificar o estado do material específico da modalidade, sobretudo das redes e dos postes de fixação das mesmas, isto porque nesta escola o voleibol é ensinado não com o recurso às redes específicas mas sim com elásticos presos às tabelas de basquetebol ou a postes improvisados, descaracterizando um pouco a modalidade. Também foi necessário gerir e criar os campos para os jogos 2x2, que seriam realizados no campo de piso sintético de futebol.

No dia anterior ao torneio primamos por montar as redes nos quatro campos de voleibol existentes na escola, e no período após as aulas montamos os elásticos e os respetivos

postes ao longo do campo sintético. Esta montagem prévia permitiu que o torneio fosse realizado sem contratempos na montagem do material.

No dia do torneio afixamos o regulamento e o quadro competitivo. Os jogos 2x2 foram realizados em primeiro lugar, ocupando todos os campos de jogo (com recurso a sinalizadores e divisão dos campos de 4x4) e em seguida os jogos 4x4. Foi realizada por mim a chamada das equipas e o encaminhamento para os respetivos campos de jogos, com recurso ao megafone, ficando o meu colega na mesa do torneio.

O torneio decorreu conforme previsto, começando e terminando dentro do período programado e sem incidentes de notoriedade. À medida que os jogos iam terminando iam sendo afixados os resultados e as classificações.

Foi gratificante ver o espaço destinado à lecionação de Educação Física repleto de alunos a praticarem e competirem nesta modalidade, assim como verificar que o nosso esforço tinha sido recompensado, devido a tudo ter corrido dentro do espectável, mesmo sabendo de antemão que a realização deste tipo de torneios era complicado e que já tinham acontecido complicações em anos letivos anteriores, valorizando ainda mais o nosso trabalho.

A organização deste torneio fez-me perceber todo o trabalho existente antes, durante e depois destas provas. É um trabalho complexo e de grande responsabilidade porque abrange diretamente ou indiretamente toda a comunidade escolar, o que faz com que toda a atenção recaía no nosso trabalho, e este na dedicação dos alunos à prova em que estão envolvidos.

d) À semelhança do ponto anterior, os orientadores solicitaram desde início a realização de dois seminários não previstos no plano de estágio para a conclusão deste processo de formação. Um seminário para a comunidade escolar e um para o grupo de Educação Física. Estes seminários foram trabalhados e apresentados pelo Núcleo de Estagio.

A escolha, criação e elaboração destes seminários não foi um processo fácil já que todas as ideias e iniciativas esbarravam nas prestativas e barreiras que iam sendo criadas por vários elementos da comunidade escolar. Devido a estes condicionalismos e obstáculos fui obrigado a dedicar bastantes recursos e disponibilidade nesta área.

Ficou estipulado que a apresentação dos seminários ficaria agendada para o terceiro período, de forma a poder existir um período temporal que permitisse realizar pesquisas, reuniões com entidades externas à escola e elaboração das apresentações e do material para disponibilizar à escola. O material recolhido e produzido foi cedido à escola na íntegra,

permitindo a continuação das iniciativas e fornecendo material para a lecionação nos futuros anos letivos.

Os seminários foram intitulados de: I) "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" e II) "Orientação na Escola".

I) Este seminário permitiu aos estagiários poderem intervir e colaborar no auxílio da resolução de problemas detetados na escola ou no meio onde esta está inserida. Esta área permitiu percecionar vários aspetos, como a importância atribuída à cientificidade, ao debate, à troca de saberes e/ou à cooperação com entidades externas à escola, procurando e colaborando na busca de soluções, estudos e resolução de problemas detetados.

O seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas" foi uma ação para a comunidade escolar, conforme previsto pelo regulamento de estágio dos orientadores de escola. Este seminário teve como público-alvo os alunos do 9º ano desta escola e contou com a colaboração e participação da 71ª Esquadra da Polícia de Segurança Pública (PSP), de Odivelas.

A finalidade deste seminário passou por sensibilizar os alunos sobre os malefícios do consumo deste tipo de substâncias, prevenindo assim o seu consumo, apresentar as instituições estatais e não estatais que previnem e ajudam os consumidores e demonstrar alguns mecanismos de prevenção do consumo, como por exemplo a prática de exercício físico regular ou a prática de uma modalidade desportiva. A ação da PSP surgiu para credibilizar as informações presentes neste seminário.

Figura 5 – Apresentação do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas, com a PSP

No início da realização deste seminário foi necessário reunir com o Sr. Comandante do posto da PSP de Odivelas para solicitar a sua participação nesta iniciativa e ao mesmo tempo apresentar a ideia ao Conselho Pedagógico da Escola para a sua respetiva aprovação. Este seminário foi realizado no Âmbito do Projeto de Educação para a Saúde (PES), aprovado pelo Conselho Pedagógico e pela Professora responsável pelo PES. Após a aprovação das duas instituições, foram realizadas algumas reuniões com o Sr. Comandante da PSP para articularmos a apresentação dos Estagiários e a da PSP, visto serem apresentações de complementaridade de informações.

Elaboramos a nossa apresentação e apresentamos ao Sr. Comandante do posto da PSP que prontamente a aprovou e solicitou para a esquadra, para ser utilizada em futuras ações.

Seguindo a nossa ideia e a nossa apresentação, o Sr. Comandante desenvolveu a sua apresentação aos alunos, com visualização de vídeos e respetiva discussão e esclarecimento de dúvidas aos presentes.

Após as apresentações finalizadas foi necessário agendar o seminário para uma data em que todas as turmas pudessem participar sem afetar o seu plano de estudos, isto porque no terceiro período os alunos do 9º ano têm de efetuar a preparação para os exames. Conversamos com os professores que lecionavam a estas turmas sobre qual a melhor data e hora para a apresentação do seminário. Assim, estabelecemos a data e decidimos que a apresentação seria realizada em duas sessões de 45 minutos e reservamos a biblioteca para este período, porque era o melhor local da escola para albergar todos os alunos, utilizar os melhores aparelhos audiovisuais e receber a PSP.

Foi então criado e afixado na escola um cartaz de divulgação do seminário (ANEXO 29), para que mais interessados pudessem comparecer além das turmas do 9º ano.

De forma a conseguirmos perceber e a avaliar o seminário criamos um questionário (ANEXO 30), que foi distribuído a todos os participantes. Foi utilizada a escala de Likert, devido a ser uma escala psicométrica utilizada em questionários de opinião, onde os inquiridos especificam o seu nível de concordância. Foi estabelecida uma escala de 1 a 7, onde 1 equivalia a discordo totalmente e 7 a concordo totalmente. Este questionário foi de preenchimento facultativo e anónimo, contabilizando o preenchimento de 76 questionários. Após o tratamento de dados foram retirados os seguintes resultados, abaixo apresentados.

Gráfico 1 e 2 – Género e Cargo Académico dos inquiridos no Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

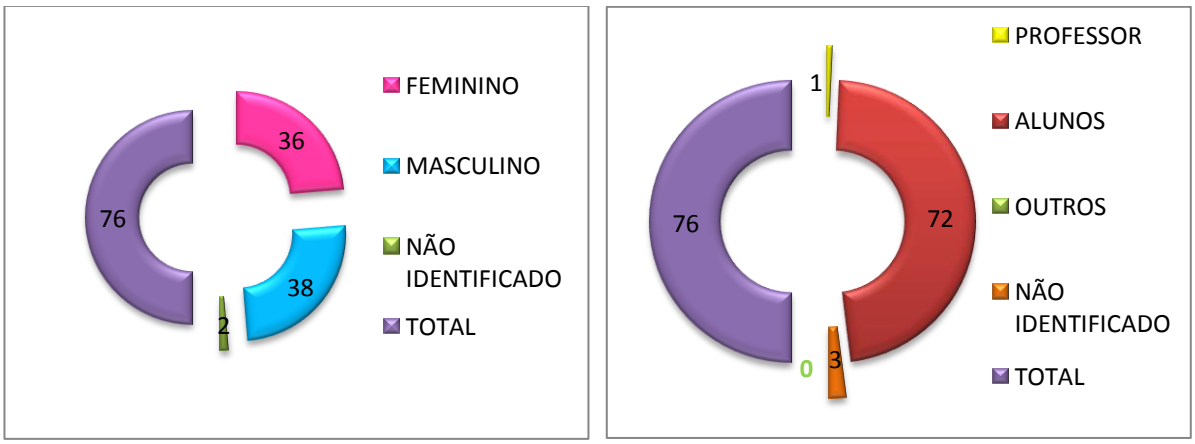


Tabela 15 - Concordância com a elaboração do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

7	**CONCORDO TOTALMENTE**
1	**DISCORDO TOTALMENTE**
X	**NÃO RESPONDEU**

Gráfico 3 – Questão 1 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

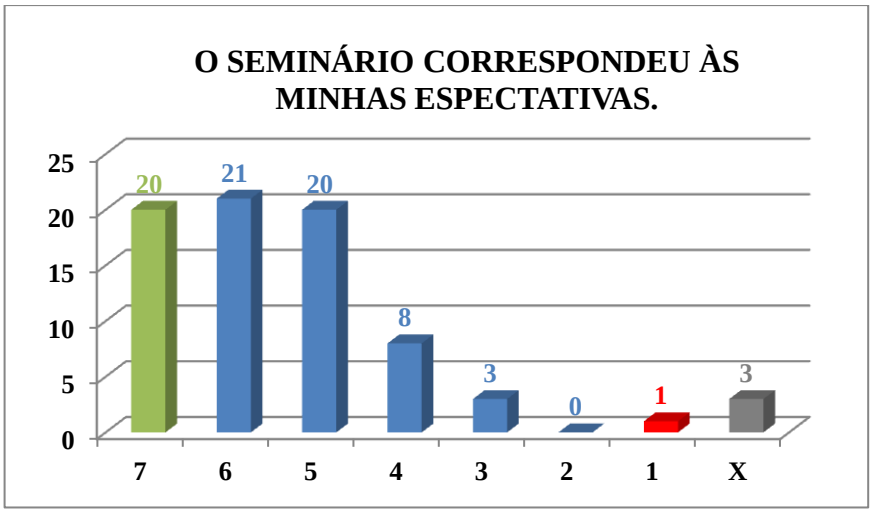


Gráfico 4 – Questão 2 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

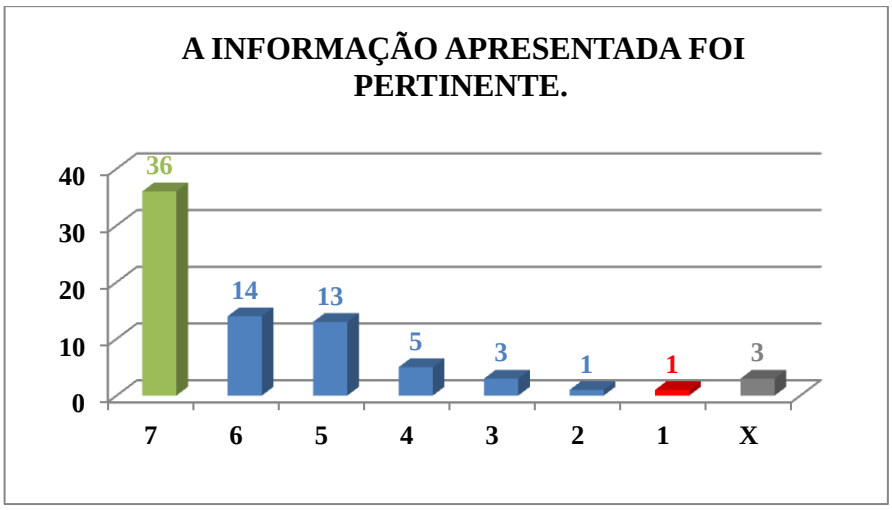


Gráfico 5 – Questão 3 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

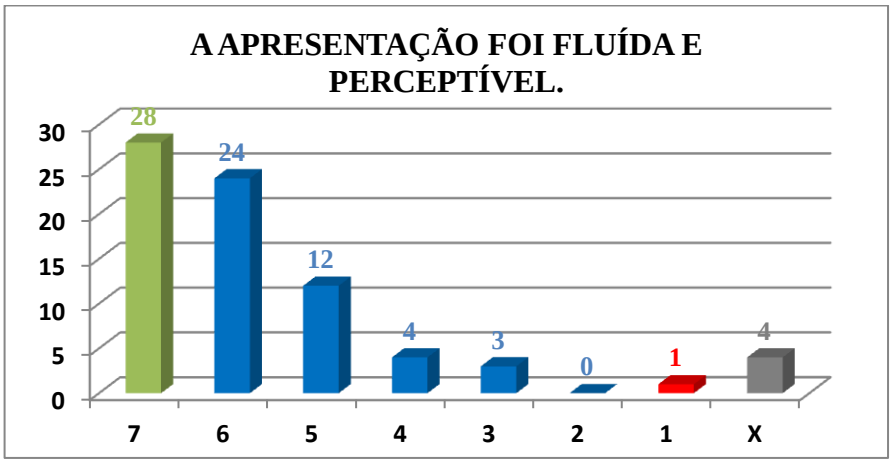


Gráfico 6 – Questão 4 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

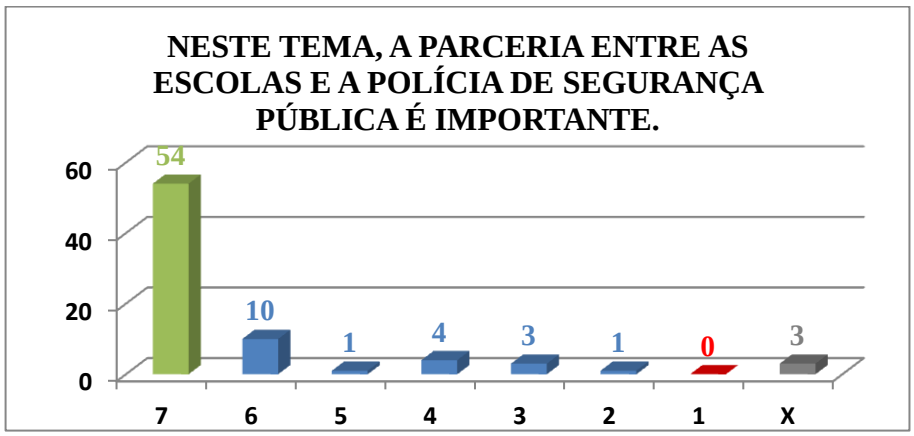


Gráfico 7 – Questão 5 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

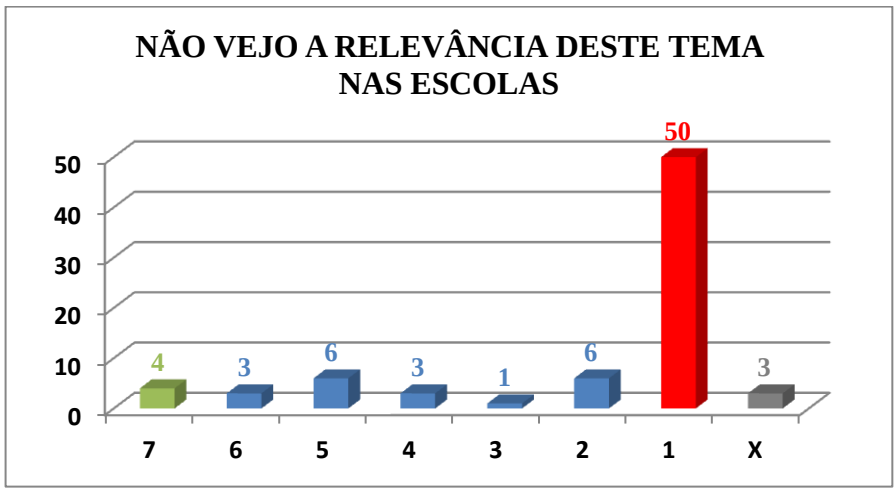


Gráfico 8 – Questão 6 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

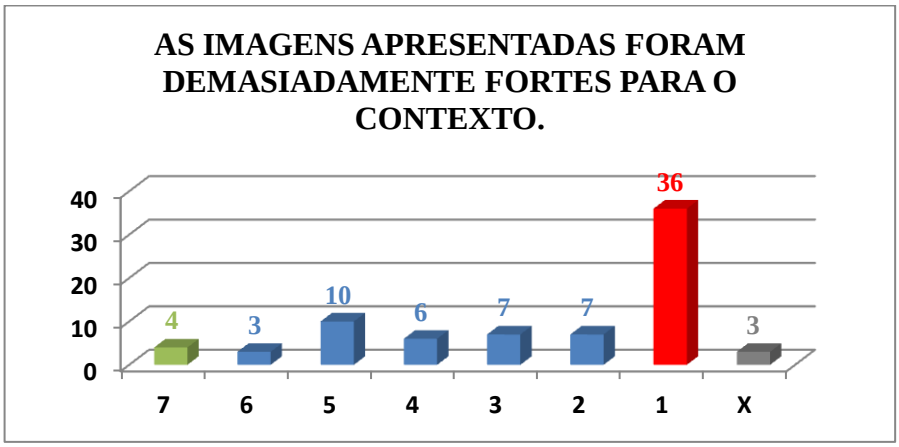


Gráfico 9 – Questão 7 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

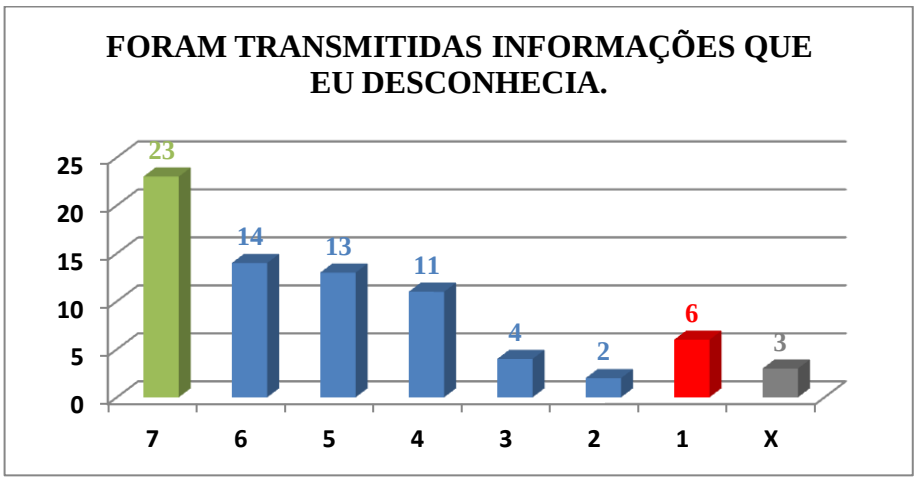


Gráfico 10 – Questão 8 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

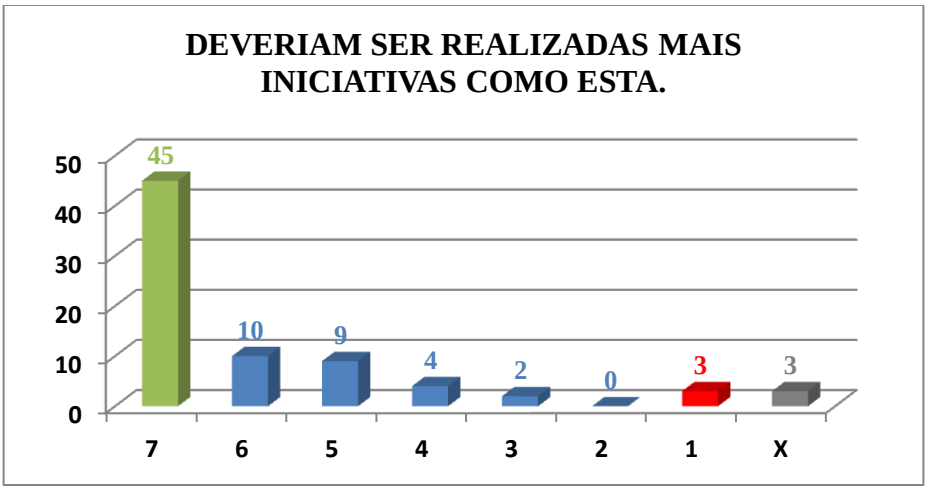


Gráfico 11 – Questão 9 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

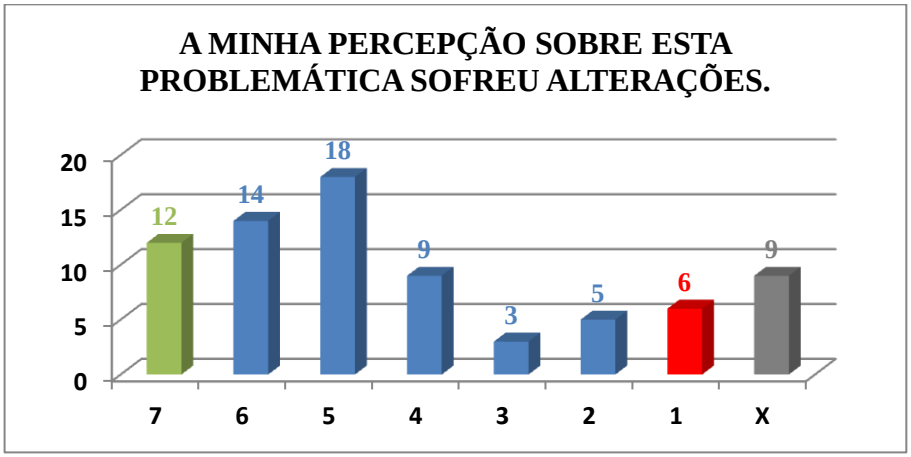


Gráfico 12 – Questão 10 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

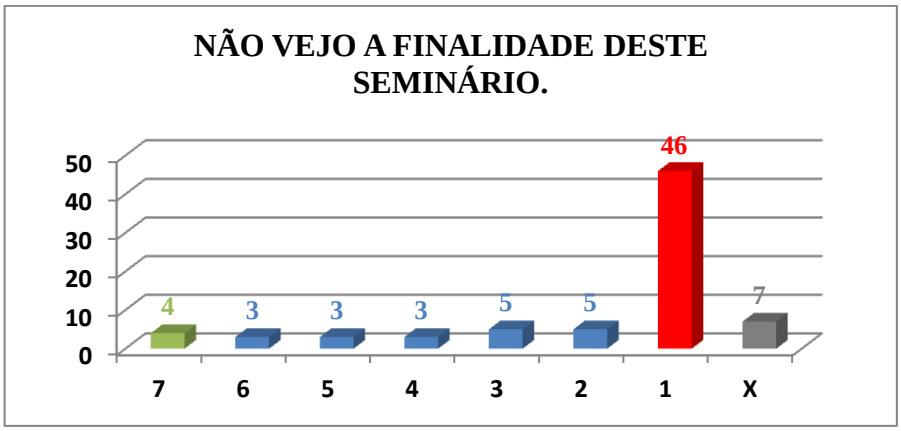


Gráfico 13 – Questão 11 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

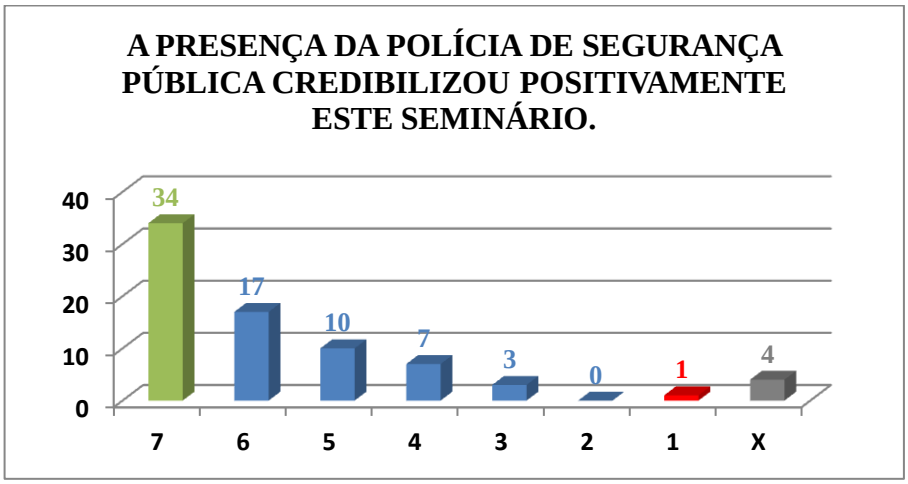


Gráfico 14 – Questão 12 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

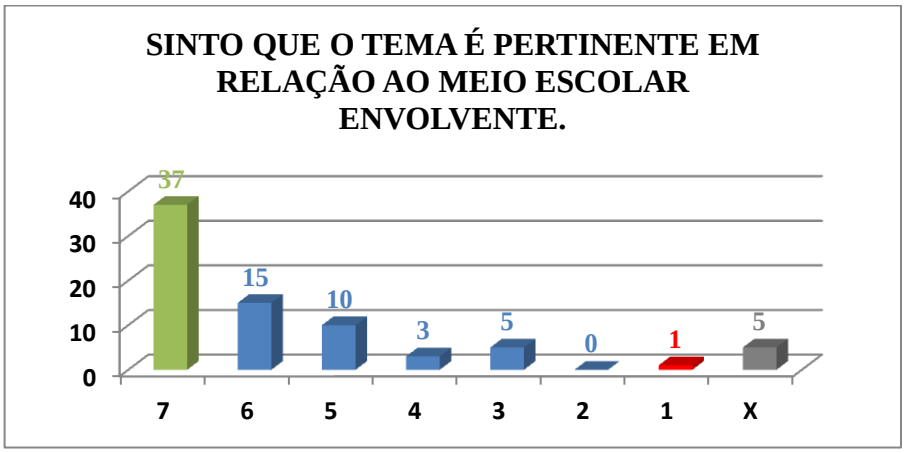


Gráfico 15 – Questão 13 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

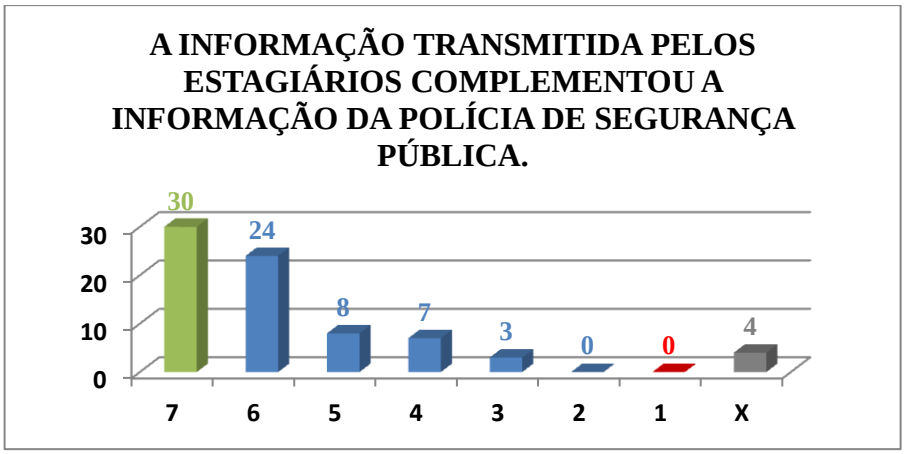


Gráfico 16 – Questão 14 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

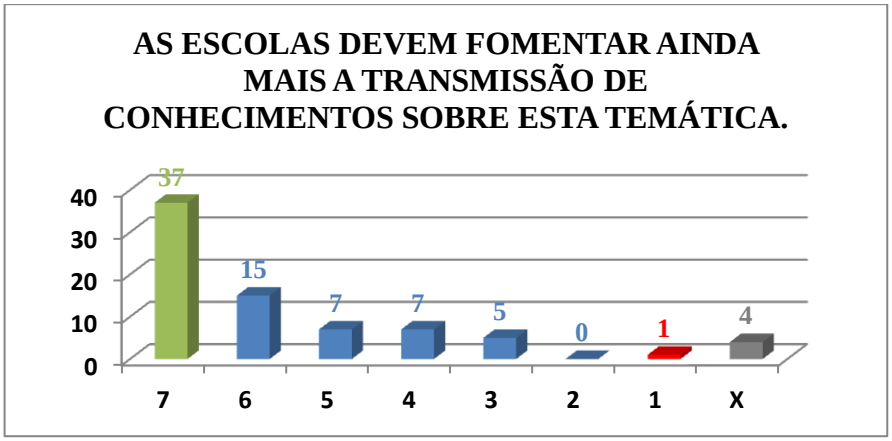


Gráfico 17 – Questão 15 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

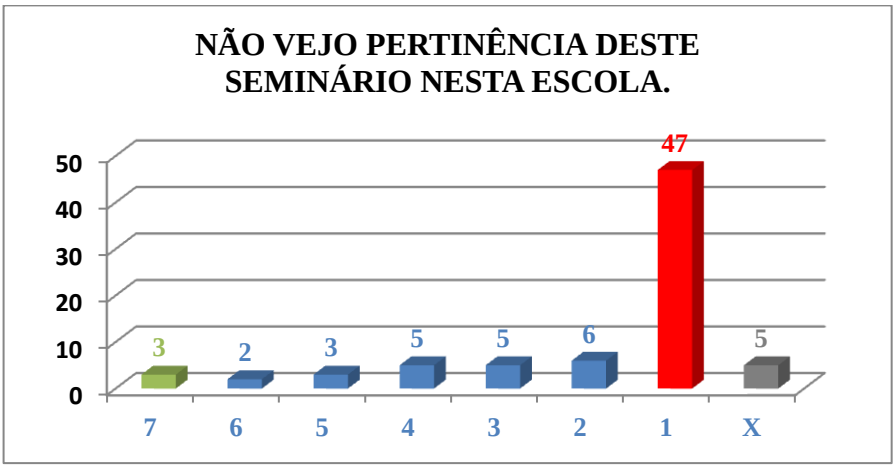


Gráfico 18 – Questão 16 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

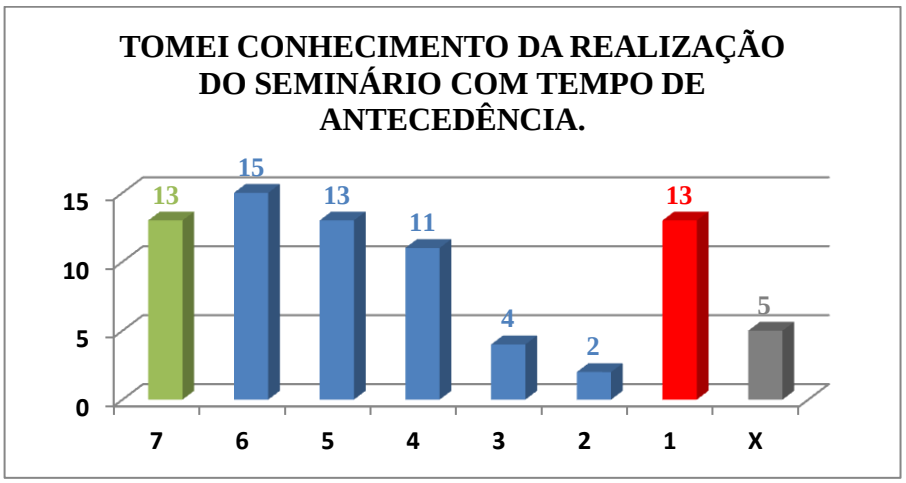


Gráfico 19 – Questão 17 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

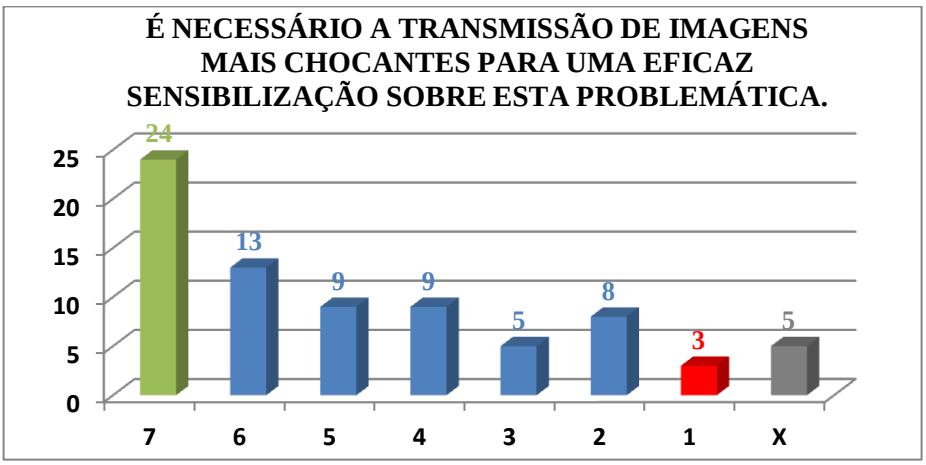


Gráfico 20 – Questão 18 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

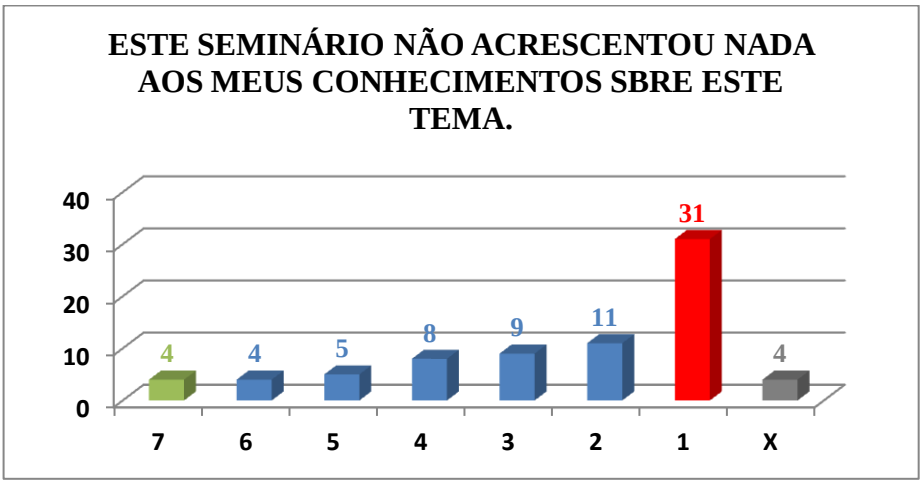


Gráfico 21 – Questão 19 do questionário do Seminário "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"

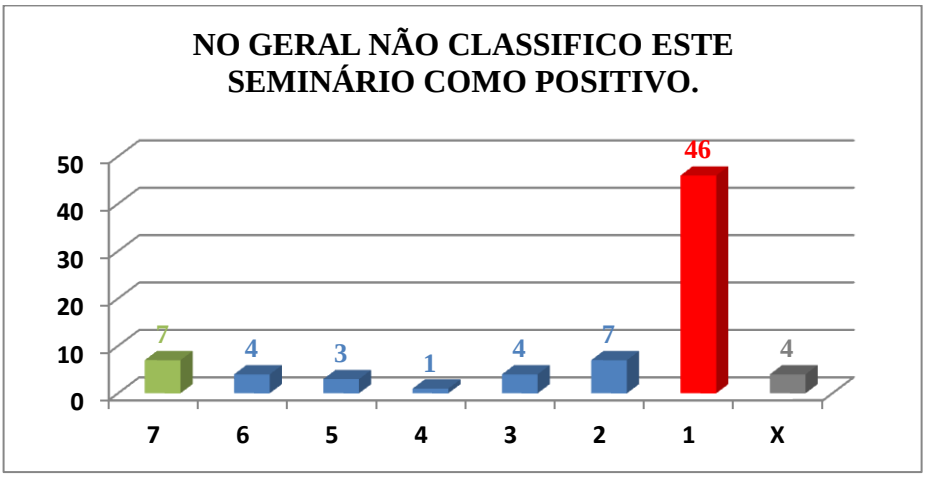
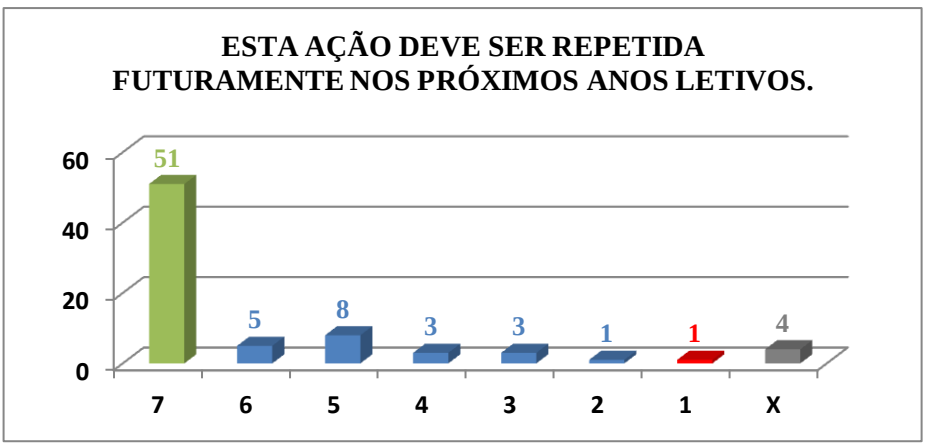


Gráfico 22 – Questão 20 do questionário do Seminário de "Prevenção e Sensibilização sobre as Drogas"



A gráfico geral dos resultados destes questionários é apresentado no ANEXO 31.

Com a análise dos dados é possível concluir que o seminário correspondeu às expetativas dos presentes (Gráfico 3), a informação apresentada foi pertinente e com uma finalidade vincada (Gráficos 4 e 12), a apresentação foi fluida e percetível (Gráfico 5), o tema é relevante nas escolas (Gráfico 7), é importante existir uma parceria entre Escola e PSP nesta temática (Gráfico 6), as imagens apresentadas estavam dentro do contexto e não foram demasiadamente chocantes conforme solicitado pelo Conselho Pedagógico (Gráficos 8 e 19), foram transmitidas informações que aumentaram o conhecimento dos participantes dentro desta temática (Gráficos 9, 11 e 20), a presença da PSP credibilizou a informação transmitida neste seminário (Gráficos 13), existiu uma boa agilização da informação entre os estagiários e a PSP (Gráfico 15), o tema é pertinente em relação ao meio escolar envolvente (Gráficos 14 e 17), a divulgação deste seminário poderia ter sido realizada com um pouco mais de antecedência e com recurso a mais meios de forma a chegar a informação a mais interessados (Gráfico 18). Em termos de avaliação global, o seminário foi avaliado como positivo (Gráfico 21), a escola deveria realizar mais iniciativas como esta (Gráficos 10 e 16), podendo ser realizado nos futuros anos letivos (Gráfico 22) visto todo o material ter sido disponibilizado à Escola por parte dos Estagiários e da PSP.

Com a informação retirada deste seminário e com a experiência vivenciada, verifico que esta iniciativa foi uma mais-valia para a minha formação porque fui obrigado a seguir todos os passos necessários e a respeitar as hierarquias escolares, para realizar esta iniciativa. O fato de ter colaborado com o PES e de o seminário ter sido englobado no mesmo faz-me perceber que o trabalho do professor é muito mais que lecionar as aulas da sua disciplina e gerir a sua direção de turma, devendo também estar envolvido na comunidade escolar e social.

O trabalho com uma instituição externa à escola, e com a importância social que a PSP assume na sociedade, garantiu o sucesso e evidenciou o trabalho fora dos portões da escola. Foi com enorme prazer e satisfação que este trabalho conjunto foi realizado, contribuindo também para o meu conhecimento nesta problemática social e de como devem ser realizadas estas parcerias.

II) O seminário "Orientação na Escola" foi uma ação para o Grupo de Educação Física, e à semelhança do seminário anterior foi realizado conforme previsto pelo regulamento de estágio dos Orientadores de escola. Este seminário exigiu aos estagiários a intervenção e

colaboração no auxílio da resolução de problemas detetados no grupo disciplinar ou nas matérias lecionadas pelo mesmo. Nesta área foi fulcral o desenvolvimento de vários aspetos, como a importância atribuída à cientificidade, ao debate, à troca de saberes e/ou à cooperação com entidades externas à escola, procurando e colaborando na busca de soluções, estudos e resolução de problemas detetados.

Foi fácil perceber que a matéria de Orientação era um ponto fraco na lecionação nesta escola. A matéria só era abordada no 9º ano, com recurso a um pequeno croqui da escola, sem pontos de referência e com recurso a pontos de controlo improvisados pelo único professor que tentava desenvolver a matéria com os seus alunos. Posto isto, decidimos que seria interessante deixar a nossa marca nesta área, assim como material para a escola.

Os trabalhos para este seminário foram iniciados desde muito cedo. No início do estágio foram feitos diversos contatos com a Federação Portuguesa de Orientação, sediada na Marinha Grande, de forma a serem conseguidas parcerias e ajudas para a realização deste seminário. A ideia inicial era conseguir levar à Escola algum representante desta Federação para ajudar a desenvolver esta matéria nas aulas de Educação Física. Com o passar do tempo e sem nenhuma resposta concreta e credível por parte da Federação, decidimos abandonar esta ideia e partir para outra. Esta nova abordagem consistiu em efetuar uma revisão da literatura, rever os conhecimentos dos professores, apresentar para aprovação um novo mapa da escola e realizar uma sessão prática de orientação aos professores, de forma a estes experienciarem os exercícios propostos.

A primeira etapa foi a construção de um mapa indicado para o desenvolvimento desta matéria. Segundo Aires et al. (2011) o mapa deve ser produzido com a declinação magnética, ou seja, já orientado para o norte magnético, as posições relativas dos elementos deverão ser consistentes como as obtidas através de bússola e contagem de passos, um objeto deverá ser posicionado com um nível de precisão que não registe nenhuma discrepância entre o mapa e o terreno (erro menor que 5%), deve conter curvas de nível (essencial para a representação de uma imagem tridimensional do terreno - forma e variação em altitude) e a escala para a formação de jovens deve ser de 1:2000 porque contêm normalmente informação adicional mais detalhada. Segundo os mesmos autores um cartógrafo poderá demorar 20 a 30 horas por Km2 de trabalho de campo para cartografar mapas de orientação pedestre e o desenho final dos mapas deve feito em programas especiais de computador, dos quais se destaca o Auto-Cad, que é sem dúvida o mais utilizado mundialmente.

Com esta informação, recolhida na bibliografia da Federação Portuguesa de Orientação, solicitei a um Engenheiro Cartográfico (por sinal meu amigo) a realização de um mapa cartográfico, conforme as indicações acima transmitidas. Com recuso ao Google Earth Profissional e ao Auto-Cad, foi realizada uma primeira versão do mapa. Após esta versão percorri a escola, corrigindo erros e assinalando as infraestruturas, árvores e passagens que não estavam presentes no mapa. Este trabalho foi crucial para a correta elaboração do mapa porque os dados que constavam no Google Earth Profissional estavam desatualizados e a Escola já tinha recebido algumas intervenções, como a construção do campo sintético. Após muitas horas de trabalho conjuntas, realizadas no nosso horário pós laboral, foi concluído o mapa (ANEXO 32). A escala adicionada ao mapa é dimensional ao tamanho de impressão ou tamanho de consulta do mapa, estando sempre correta e precisa. De forma a testar a viabilidade do mapa, foi realizada uma pequena prova de orientação no Dia do Agrupamento com alguns alunos, que revelou o grande potencial desta ferramenta.

Após esta etapa, e já com a bibliografia selecionada, foi então elaborada a apresentação teórica dos conhecimentos a serem apresentados. Foi agendada, em reunião de departamento, a data que seria realizada a apresentação teórica e prática do seminário. O seminário seria realizado numa só sessão, onde eram apresentados os conhecimentos e realizada uma prova prática.

Antes da apresentação do seminário, foi necessário desenvolver os cartões de controlo (ANEXO 33), marcar os pontos de controlo e realizar os mapas dos exercícios que estariam presentes na parte prática. Para a marcação dos pontos de controlo foram utilizados sinalizadores, marcados com tinta permanente própria para resistir à humidade, sol e chuva. Cada sinalizador foi marcado com três códigos distintos, permitindo assim aos professores poderem enviar os seus alunos ao mesmo ponto com o risco mínimo de existir comportamentos de divulgação dos códigos entre os alunos. Foi então criado uma tabela matriz com todos os códigos (ANEXO 34). O uso de sinalizadores permite aos Professores definir qualquer percurso para os seus alunos, contudo podem existir comportamentos desviantes dos alunos, comprometendo a correta realização da prova.

No dia da apresentação e durante a reunião de departamento, o Professor que está à frente do departamento solicitou a divisão do seminário por duas sessões, porque alguns professores lecionavam após o seminário e poderia existir o risco de poderem chegar atrasados às suas aulas. Posto isto, e com os Orientadores de Escola presentes a não se

manifestarem, decidimos em realizar duas sessões, com um intervalo de uma semana entre elas. Este ponto foi o que os Orientadores da Escola mais criticaram posteriormente.

Foi então apresentado o seminário aos Professores de Educação Física, onde abordamos o que é a orientação, uma breve história, o material necessário assim como a sua correta utilização, a sinalética utilizada, a orientação pelos meios naturais, os quadros competitivos, os tipos de provas, as formas de organização, a articulação horizontal com outras disciplinas, a orientação na Educação Física, a estruturação dos conteúdos na abordagem da orientação (níveis Introdução, Elementar e Avançado) e exercícios de orientação com as respetivas progressões para cada nível. Além destes conteúdos foi também apresentado o novo mapa da escola, cartões de controlo e codificação dos sinalizadores de postos de controlo para a respetiva aprovação e foi cedido uma prova de orientação, criada por mim, para uma visita de estudo ao Complexo Desportivo do Jamor (ANEXO 35). Esta visita de estudo já tinha sido realizada por mim com alunos de outra escola com sucesso e decidi disponibilizar este trabalho ao grupo para poderem desenvolver a matéria de Orientação fora da escola, aproveitando para os alunos conhecerem o Complexo Desportivo do Jamor, sem muitos custos monetários. O Grupo de Educação Física aprovou o material disponibilizado, começando este a ser utilizado de imediato na escola.

Uma semana depois, conforme acordado em reunião de departamento, foi realizada a parte prática do seminário. A sua finalidade foi colocar os Professores de Educação Física na posição de formandos para experienciarem alguns dos exercícios apresentados e propostos na pare teórica. A seleção dos exercícios a serem realizados recaiu na importância da sua existência na formação nesta matéria em relação ao tempo que dispúnhamos. Foi realizado um exercício de exploração dos pontos cardeais através da posição do sol, alguns percursos através da orientação por cones – Oricones (ANEXO 36) que consiste na orientação num percurso de cones através do mapa com vários níveis de progressão, uma prova de Orientação Clássica Curta (ANEXO 37) onde os pontos de controlo estão previamente marcados e definidos no mapa, e um percurso Norueguês de Orientação onde o percurso não está previamente marcado no mapa e à medida que se realiza o percurso é que vão sendo dados os pontos de controlo que nos devemos dirigir.

No final das duas sessões foi distribuído um questionário sobre o seminário (ANEXO 38) aos Professores, de forma a avaliar este seminário. Foi utilizada a escala de Likert (escala psicométrica para questionários de opinião, onde os inquiridos especificam o seu nível de concordância com as afirmações). A escala estabelecida foi de 1 a 7, onde 1 equivalia a

discordo totalmente e 7 a concordo totalmente. Também foi criada uma área no questionário para os inquiridos deixarem a sua opinião e criticas sobre o seminário.

Este questionário contabilizando o preenchimento de 6 questionários, ou seja, a totalidade dos Professores de Educação Física desta Escola. Após o tratamento de dados foram retirados os seguintes resultados, abaixo apresentados.

Gráfico 23 e 24 – Género e Grau de Lecionação dos inquiridos no Seminário "Orientação na Escola"

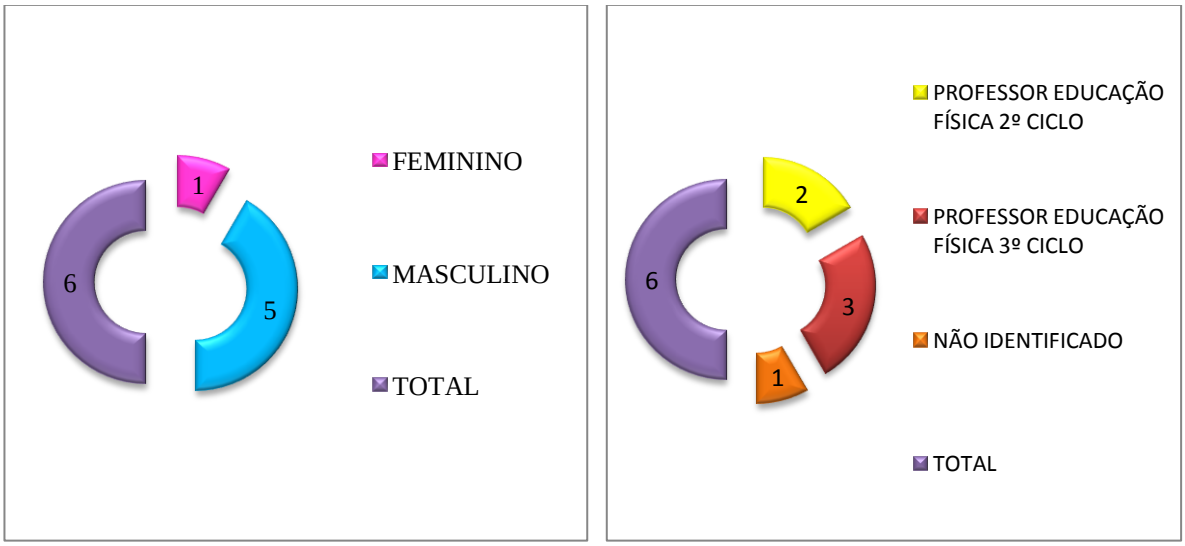


Gráfico 25 – Questão 1 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

Gráfico 26 – Questão 2 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

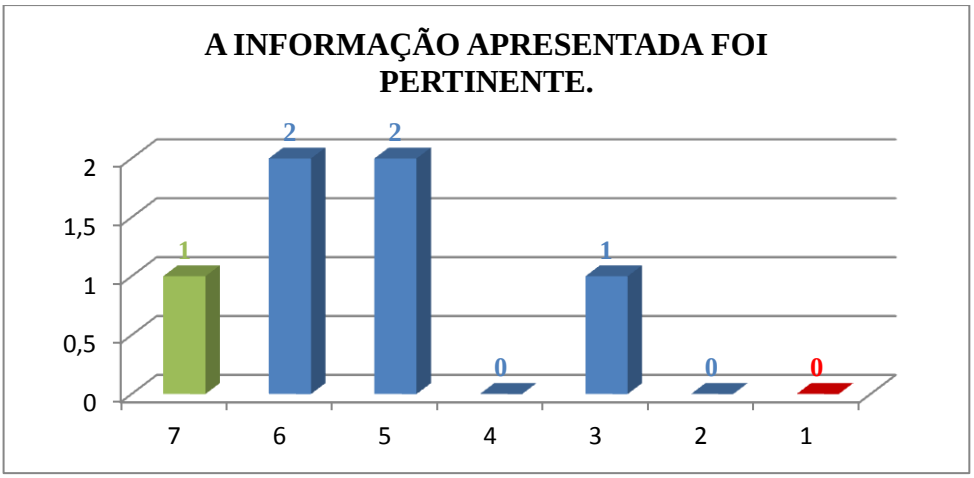


Gráfico 27 – Questão 3 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

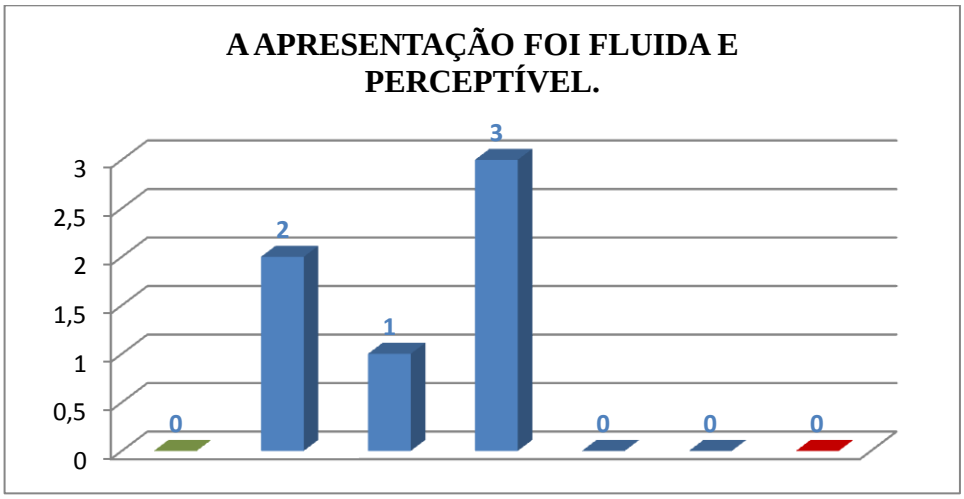


Gráfico 28 – Questão 4 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

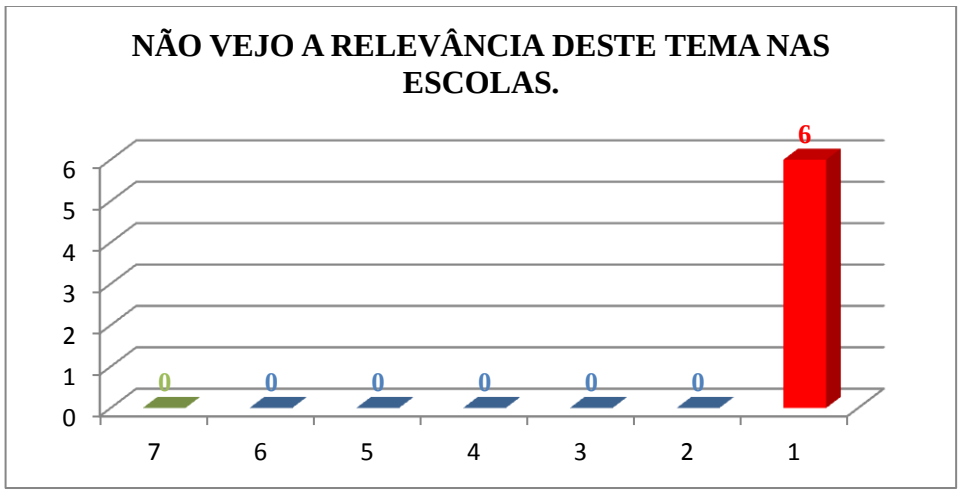


Gráfico 29 – Questão 5 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

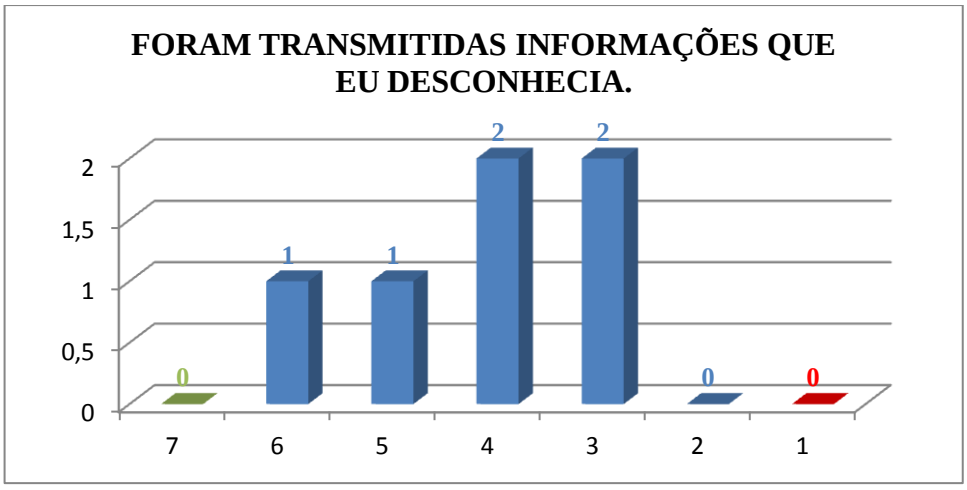


Gráfico 30 – Questão 6 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

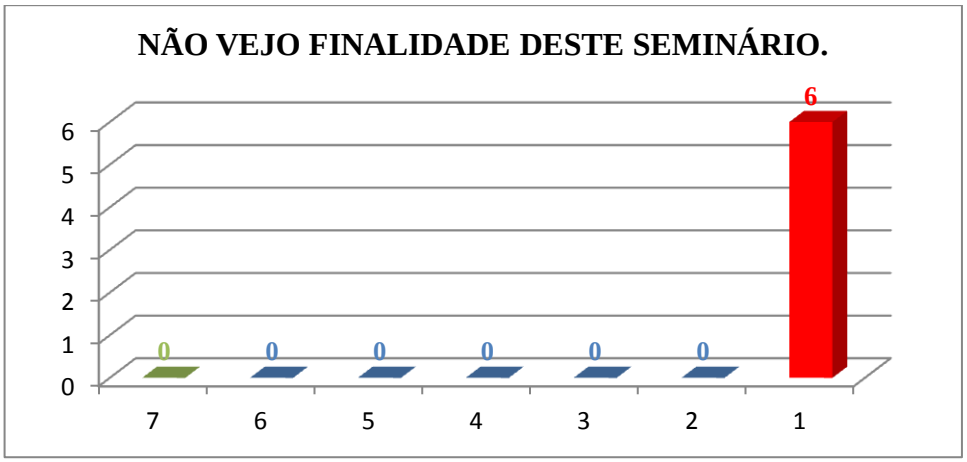


Gráfico 31 – Questão 7 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

Gráfico 32 – Questão 8 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

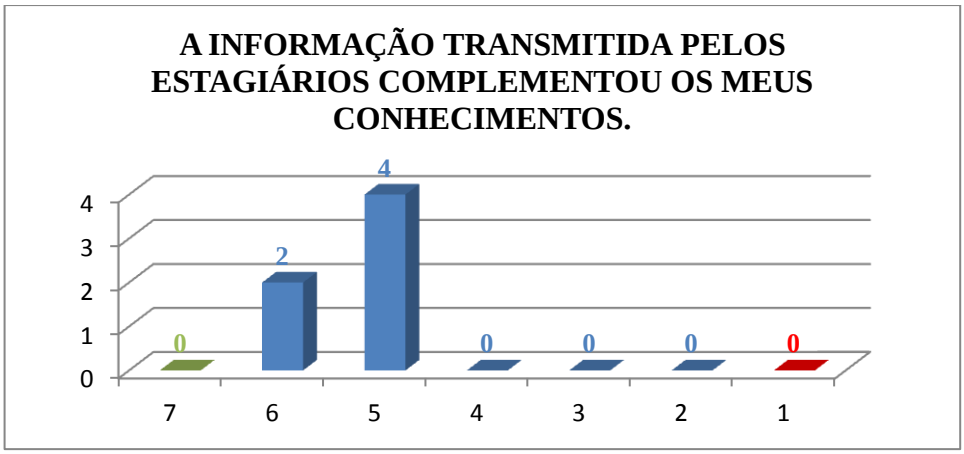


Gráfico 33 – Questão 9 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

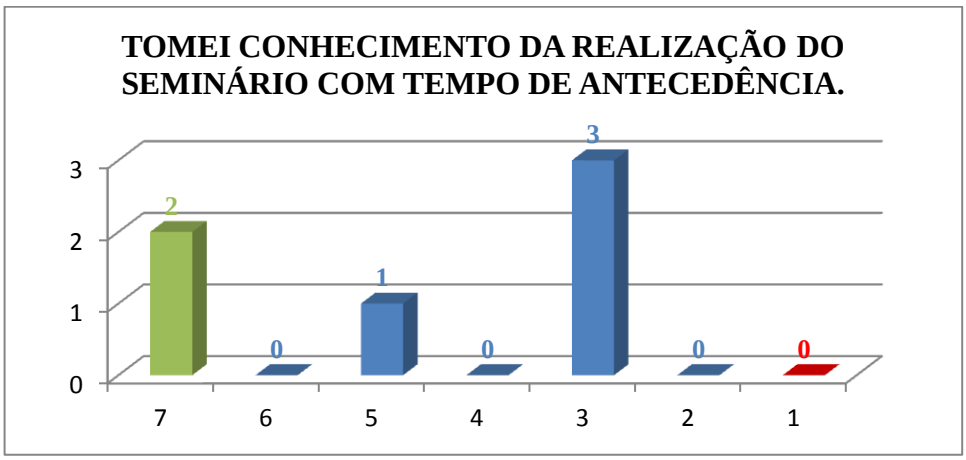


Gráfico 34 – Questão 10 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

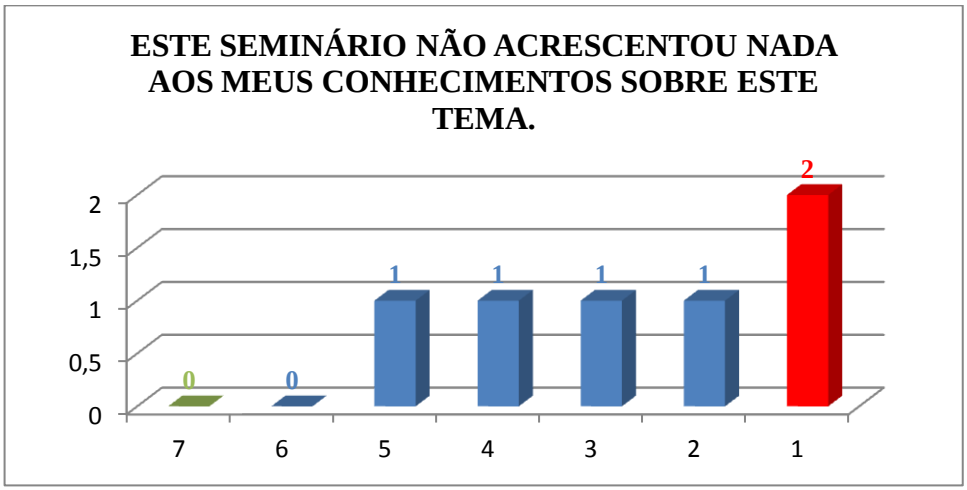


Gráfico 35 – Questão 11 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

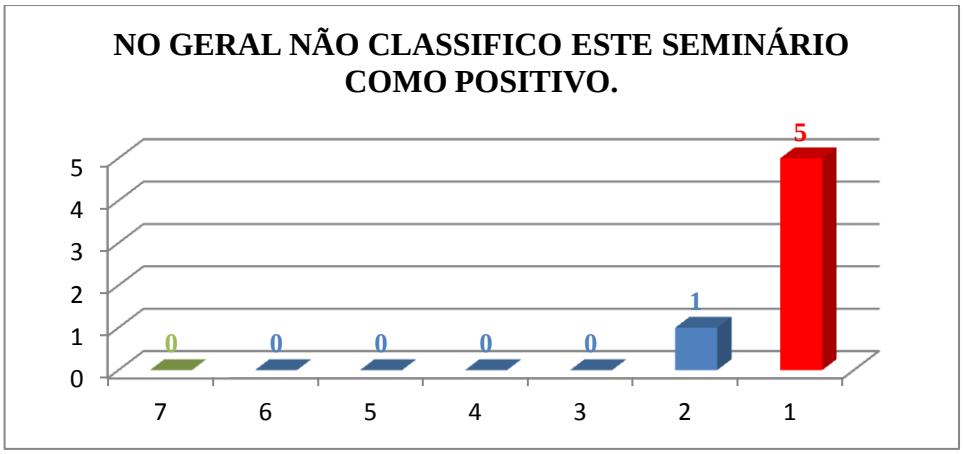


Gráfico 36 – Questão 12 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

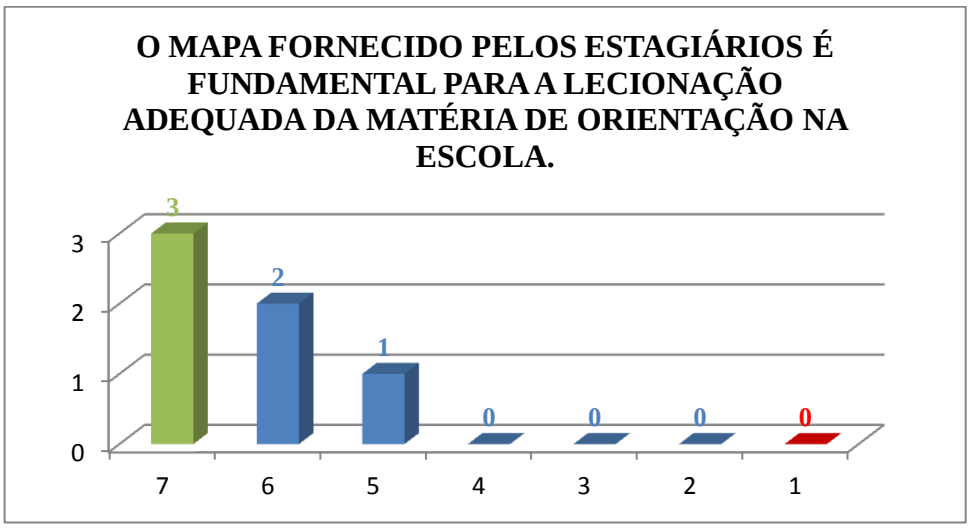


Gráfico 37 – Questão 13 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

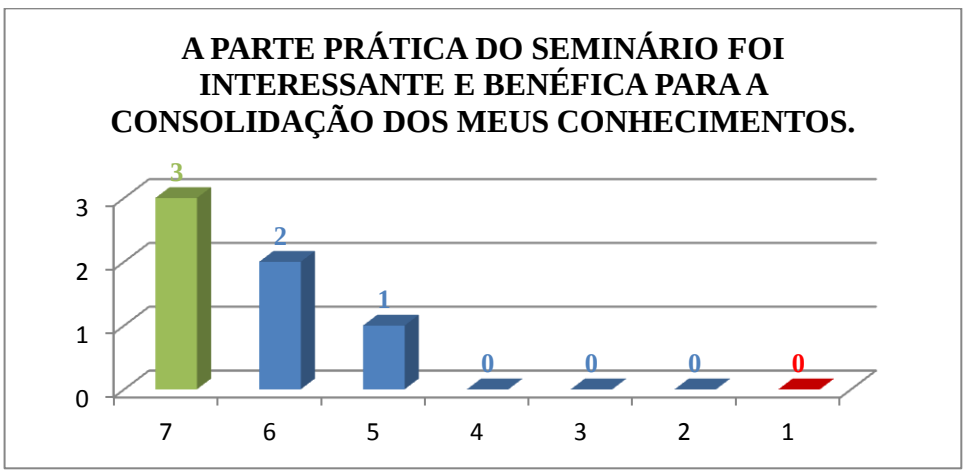


Gráfico 38 – Questão 14 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

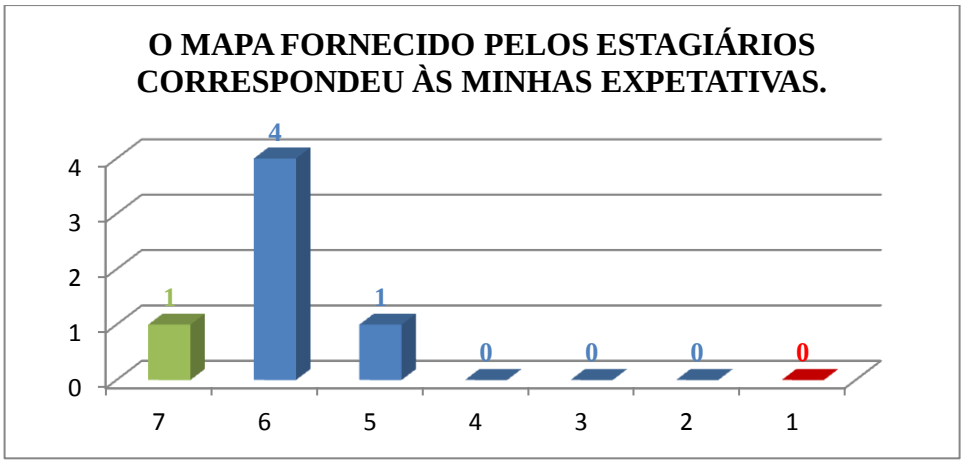


Gráfico 39 – Questão 15 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

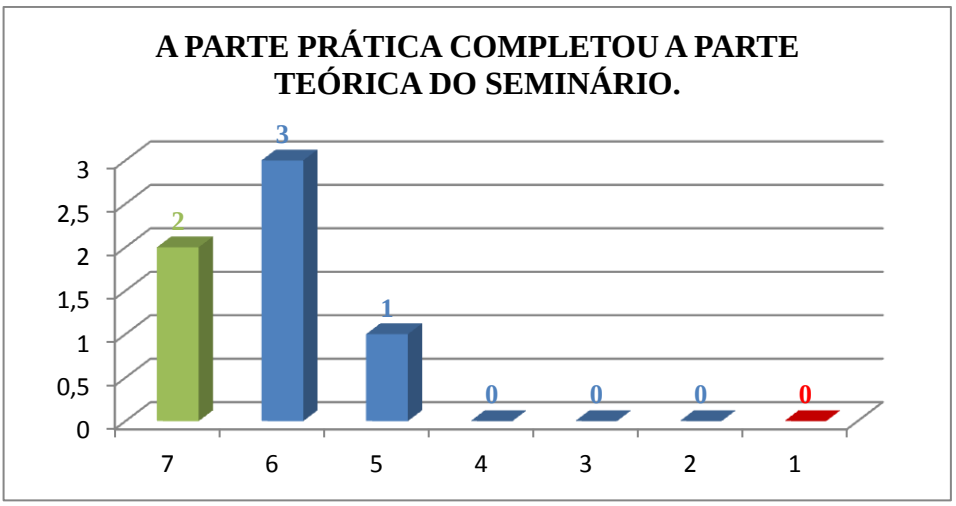


Gráfico 40 – Questão 16 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

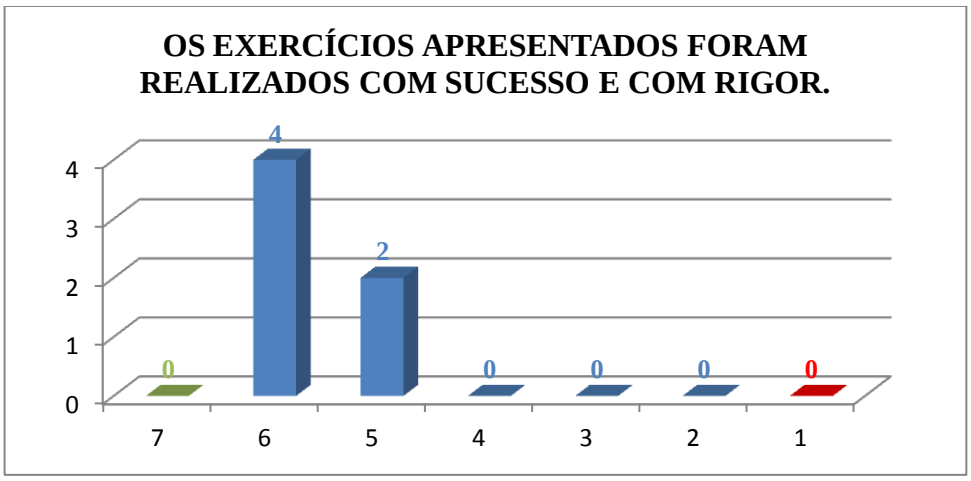


Gráfico 41 – Questão 17 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

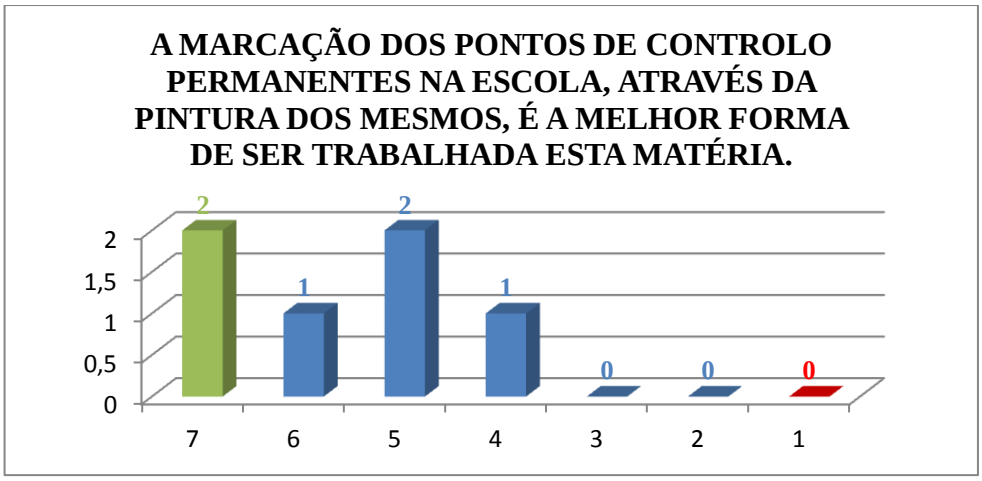


Gráfico 42 – Questão 18 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

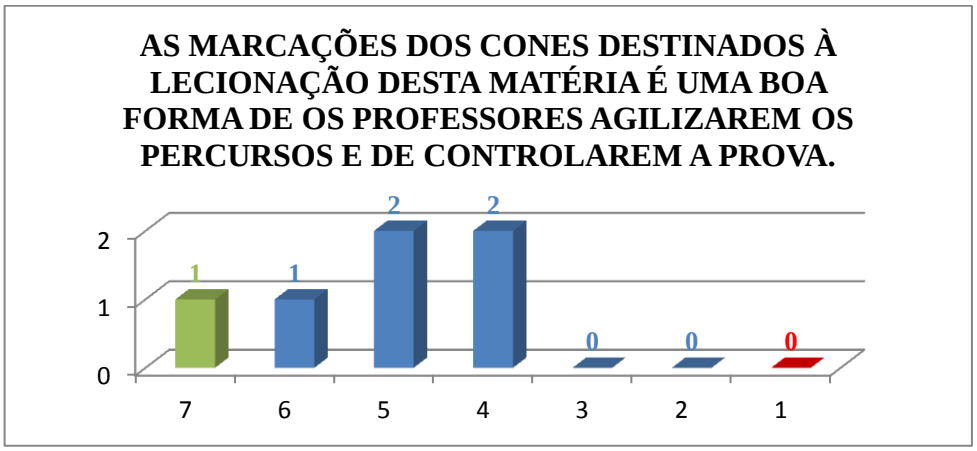


Gráfico 43 – Questão 19 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

Gráfico 44 – Questão 20 do questionário Seminário "Orientação na Escola"

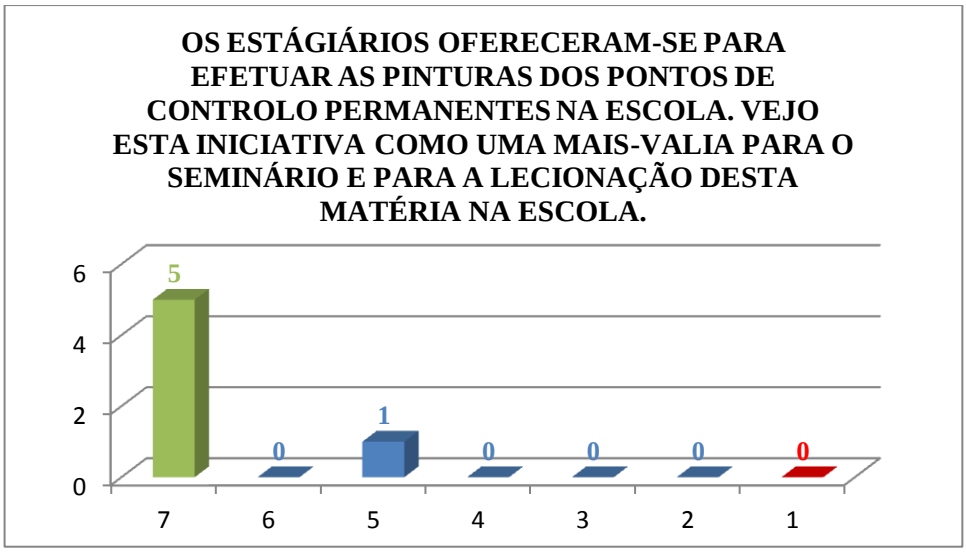


Tabela 16 - Respostas abertas dos questionários do Seminário "Orientação na Escola"

NADA A REFERIR (2 RESPOSTAS)
"O SEMINÁRIO TERÁ RESULTADO MELHOR SE FOSSE APRESENTADO NUMA SESSÃO ÚNICA."
"PROFESSOR PEDRO NÃO DEVERÁ TER MEDO DE FALAR. DEVE COMUNICAR MAIS COM OS PROFESSORES."
"MUITO BOA INICIATIVA. BOA ORGANIZAÇÃO. PERTINÊNCIA DO TEMA."
" -A COMPONENTE PRÁTICA FOI INTERESSANTE; - FOI POSITIVO OS VÁRIOS EXERCÍCIOS PARA IMPLEMENTAR ÀS TURMAS; - MAIS-VALIA: A POSSIBILIDADE DE FACILMENTE TODOS OS PROFESSORES COMEÇAREM A LECIONAR A MODALIDADE DE ORIENTAÇÃO."

O gráfico geral dos resultados destes questionários é apresentado no ANEXO 39.

Com a análise dos dados é possível concluir que o seminário foi ao encontro das expetativas da maior parte dos professores (Gráfico 25), a informação apresentada foi pertinente (Gráfico 26 e Tabela 16), a fluidez e percetibilidade da apresentação foi satisfatória (Gráfico 27), o tema é relevante nas escolas (Gráfico 28), foram transmitidas algumas informações novas aos professores (Gráficos 29 e 34), foi visível a finalidade do seminário (Gráfico 30), o tema era pertinente em relação ao meio escolar (Gráfico 31), complementou os conhecimentos dos professores (Gráfico 32), os resultados obtidos na antecedência do conhecimento da realização do seminário é ambígua visto ter sido agendada em reunião de grupo curricular (Gráfico 33), o mapa cedido é bastante útil na lecionação desta matéria (Gráfico 36), a parte prática foi interessante e benéfica na consolidação dos conhecimentos, o mapa correspondeu às expetativas dos professores (Gráfico 38), existiu uma complementaridade da parte pratica e teórica (Gráfico 39), existiu rigor e sucesso nos

exercícios apresentados (Gráfico 40), a marcação dos pontos de controlo em cones com códigos é uma boa forma de ser trabalhada esta matéria (Gráfico 42), para alguns professores é uma mais-valia o trabalho com curvas de nível e pontos de cota (Gráfico 43), o seminário foi avaliado pelos professores como positivo (Gráfico 35), a marcação de pontos de controlo permanentes na escola foi uma mais-valia para a lecionação futura desta matéria (Gráficos 41 e 44) e que criou a possibilidade de facilmente os professores começarem a lecionar esta matéria nas suas aulas (Tabela 16).

Após ser verificado que seria benéfico para a escola e para a futura lecionação desta matéria a existência de pontos de controlo permanentes, foi solicitada permissão, ao grupo de Educação Física e à direção da escola, a pintura dos pontos de controlo pela área escolar. Recorrendo à bibliografia, criamos moldes de pintura, compramos tintas laranja e branca e, após as atividades letivas encerrarem, fomos marcar 25 pontos de controlo na escola. Criamos e pintamos a codificação de cada um destes pontos de controlo (ANEXO 40), de forma a existir um maior controlo das provas por parte dos professores. Para finalizar o trabalho deste seminário, facultamos ao departamento de Educação Física o mapa da escola com a marcação de todos os pontos de controlo marcados permanentemente (ANEXO 41).

Figura 6: Pontos de Controlo Pintados

Com este seminário, adquiri a experiência e satisfação de desenvolver uma lacuna do grupo disciplinar e potenciar uma matéria de Educação Física na escola. O trabalho fora da escola, recorrendo à experiência de profissionais de outras áreas profissionais, fez-me perceber a interligação entre a escola e a sociedade. A cientificidade existente e ligada entre as profissões é grande e complementar. Também verifiquei que qualquer professor pode e deve desenvolver o seu departamento curricular, através do seu trabalho, esforço, dedicação e tempo porque o que nos torna melhores profissionais é o desenvolvimento coletivo, daqueles que remam connosco para o mesmo lado e com o mesmo fim. Aprendi conhecimentos novos e revi todos aqueles que adquiri ao longo da minha formação académica. Considero que esta experiência foi benéfica para o meu crescimento como profissional de educação dentro de um espaço escolar.

4 - Desenvolvimento Profissional

Esta área está relacionada com a Unidade Curricular de Seminários em Ciências da Educação e com a procura constante do conhecimento que um Professor necessita para a sua profissão, estando sempre atualizado, uma vez que toda a sua formação é contínua e os conhecimentos sofrem sempre aperfeiçoamentos e melhoramentos.

Este projeto de investigação foi pertinente para a minha formação e tem em conta a realidade do contexto escolar em que estive inserido. Será indicada a I) pertinência do estudo, efetuada uma II) revisão da literatura sobre o tema abordado, indicada a III) metodologia seguida e IV) os resultados e as conclusões retiradas do estudo.

I -Pertinência do Estudo

Com a realização deste estudo foi possível verificar se diferentes variáveis relacionadas com o dia-a-dia dos jovens do nono ano de escolaridade estão associadas aos níveis de aptidão física destes alunos e às suas prestações nas disciplinas mais elementares dos seus currículos académicos – Português e Matemática.

Realizar este tipo de estudos poderá, no futuro, permitir aos investigadores perceber o percurso evolutivo dos alunos, identificar pontos sensíveis e causas da alteração de comportamentos, com um enfoque importante na aptidão cardiorrespiratória e força média e superior, de modo a que no futuro se possa procurar e identificar padrões de risco que possam levar a estados de inatividade física relacionado com a insucesso académico.

II -Revisão da Literatura

A sociedade dos nossos dias oferece ao homem um grande conforto, levando a movimentar-se pouco, pondo em perigo a sua saúde. Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM, 2013), "*o homem necessita de se movimentar, não só por uma questão de sobrevivência, ou como uma forma de ocupação dos tempos livres, mas sim como uma solução para uma vida mais saudável*".

A atividade física é cada vez mais relacionada com a promoção da saúde, estando ao mesmo nível que os cuidados primários de saúde, à renúncia do consumo de drogas, a uma alimentação equilibrada e à prevenção de comportamentos que envolvam riscos para a saúde

(Gonçalves & Carvalho, 2009). O desenvolvimento motor quando associado à aptidão física é influenciado por diversos fatores, que definem a competência motora do indivíduo, relacionando a sua manutenção com o retardar do desgaste provocado pelo envelhecimento (Saraiva & Rodriguês, 2009).

A Organização Mundial da Saúde (2010) entende que "*a inatividade física é considerada como a quarta principal causa de morte a nível mundial, falecendo todos os anos 1.9 milhões de pessoas devido a esta causa*". Os adolescentes são muitas vezes considerados o grupo mais saudável, a nível da população geral, o que não implica que não sejam também confrontados com problemas de saúde (Matos, Simões & Canha, 1999). Muitos desses problemas estão associados ao seu comportamento, à sua interação com o meio e às mudanças sociais radicais às quais estes são altamente vulneráveis (OMS, 2002).

Segundo Anderson (1980), citando Clarke (1971), "*a aptidão física é a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e em estado de alerta, sem fadiga e com energia suficiente para desfrutar de atividades de lazer e responder às emergências*". Em 1985, Casperson e os seus colaboradores, criam uma definição em que consideram a aptidão física como um conjunto de atributos ou características que os indivíduos possuem ou adquirem e que se relacionam com a capacidade de realizar atividade física (ACSM, 2000).

As definições de aptidão física estiveram durante bastante tempo mais relacionadas com os aspetos desportivos do que com as questões de saúde, passando a aptidão física a ser considerada como um estado de bem-estar psicológico, estando este associado a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de doenças e à capacidade para realizar uma variedade de atividades físicas com energia (President's Council on Physical Fitness and Sport, 2008). Com o passar dos anos foi cada vez mais acentuada a relação positiva entre os níveis de aptidão física e de saúde.

Em 2006, o ACSM considerou que "*o conceito de aptidão física é multidimensional e deve ser definido como um conjunto de atributos que os indivíduos possuem ou adquirem, relacionados com a habilidade de realizar atividades físicas e é compreendido por três componentes: a Fisiológica; a da Saúde e a da Performance*". Em 2013, o ACSM, atribui um enfoque aos aspetos genéticos do ser humano, considerando que "*a aptidão física é um conjunto de características mensuráveis determinadas pelos hábitos de realizar exercício físico e aspetos genéticos".* Assim atividade física foi considerada como "*qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos, que aumenta o gasto energético acima do nível basal*" (ACSM, 2013).

Os Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2010), referem que os adolescentes que realizam pelo menos 60 minutos de atividade física diário conseguem alcançar vários benefícios para a sua saúde. A prática regular de atividade física influência a construção e o desenvolvimento dos ossos e dos músculos, melhorando a força e a resistência muscular, reduzindo o risco do desenvolvimento da obesidade e das doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares, melhora a autoestima, reduz sentimentos de depressão e ansiedade, promovendo um bem-estar psicológico (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008).

Para os adolescentes são indicadas atividades que desenvolvam habilidades motoras mais complexas, como atividades de recreação (como por exemplo a canoagem, o esqui, a patinagem), treino de resistência com pesos, participação em desportos individuais (corrida, andar de bicicleta) e desportos coletivos (basquetebol, voleibol, futebol ou basebol) (Strong, Malina & Blinkie, 2005).

No Sistema de Educação Português a aptidão física dos alunos é aferida na disciplina de Educação Física com recurso à bateria de testes do Fitnessgram. O conceito do Fitnessgram surgiu em 1977 quando Sterling reconheceu o interesse dos professores de Educação Física em obter um "boletim" onde fosse especificado a aptidão física atual de cada aluno. Essa informação seria importante para comunicar aos pais dos alunos os níveis de aptidão física dos seus filhos (Plowman et al., 2006). Foram definidos os testes e criado um *software* que permitia o registo dos dados e a impressão de relatórios sobre a condição física de cada avaliado (Plowman et al., 2006). A designação Fitnessgram surgiu em 1981 quando Sterling se juntou à equipa do Cooper Institute for Aerobics Research, em Dallas, com o objetivo de fazer evoluir o conceito criado por si (Plowman et al., 2006). A sua introdução em Portugal ocorreu no ano de 2001, através de uma parceria com o Ministério da Educação, a Faculdade de Motricidade Humana e o Cooper Institute (Fitnessgram, 2007).

O Fitnessgram é um programa de educação e avaliação da aptidão física destinado a crianças e jovens do ensino básico e secundário, com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos (Fitnessgram, 2007). Este instrumento é utilizado com uma função preventiva e modeladora de comportamentos relacionados com a ausência de atividade física. O Fitnessgram estabelece dois objetivos que visam educar para a adoção e manutenção de um estilo de vida ativo ao longo de toda a vida. Primeiramente proporciona aos alunos a participação em atividades físicas agradáveis que aumentam a aptidão física e, em segundo lugar, ensina-lhes as competências necessárias para serem ativos ao longo da vida

(Fitnessgram, 2007). Avalia as componentes da aptidão física consideradas importantes pela sua estreita relação com a saúde em geral e com o bom funcionamento do organismo. São elas a aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão muscular (força e resistência muscular e flexibilidade). Os resultados dos testes são registados e comparados com referências de critério normativos (ANEXO 42), em ordem à idade e ao género, e estabelecem qual o nível mais adequado para a criança, tendo como objetivo a saúde geral (Fitnessgram, 2007). A bateria de testes Fitnessgram é baseada em padrões de referência segundo a idade e o género e permite avaliar o desempenho relativo dos níveis de aptidão física. Estas normas foram criadas para representar um nível de aptidão que ofereça algum grau de proteção contra doenças "hipocinéticas" (condições que resultam de vida sedentária). O desempenho é classificado em duas áreas gerais: "Zona Saudável de Aptidão Física" (ZSAF) e "Necessita Melhorar". Atingir a ZSAF para um determinado teste, indica que a criança ou o jovem tem um nível de aptidão física suficiente que lhe permite fornecer benefícios importantes em termos de saúde. Quando a criança ou jovem se encontra na zona "Necessita Melhorar", esta situação deve ser interpretada como uma indicação de que a criança pode estar em risco, no que respeita ao desenvolvimento de doenças hipocinéticas, se o seu nível de aptidão física permanecer estável ao longo dos tempos (Meredith & Welk, 2010).

Para a componente da aptidão aeróbia, são propostos os testes "Vaivém", "Corrida 1 Milha" e "Marcha". O teste "Vaivém" é o recomendado por ser indicado para todos os alunos, embora não seja indicado para os de idade inferior a 10 anos. Para a componente de aptidão muscular os testes do Fitnessgram estão estruturados em quatro parâmetros de avaliação: a) Força e resistência abdominal. Para este parâmetro, o programa apresenta o "Teste de Abdominais"; b) Força e flexibilidade do tronco. Para esta componente, o programa apresenta o teste de "Extensão do Tronco "; c) Força e resistência da região superior do corpo. O programa apresenta três testes: "Extensão de Braços" – recomendado; "Flexão de Braços em Suspensão"; e "Flexão de Braços em Suspensão Modificado"; d) Flexibilidade. São também apresentados dois testes: "Senta e Alcança" – recomendado; e "Flexibilidade de Ombros". Para a componente da composição corporal são propostos três testes: "Índice de Massa Corporal"; "Circunferência da Cintura"; e "Método das Pregas Adiposas" – recomendado.

Os testes utilizados neste estudo são os testes do Fitnessgram do "Vaivém", "Extensão de Braços" e "Teste de Abdominais". O teste de Vaivém consiste em percorrer a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de um minuto. Para a realização do teste

foram feitas as marcações dos corredores com 20 metros de comprimento e 1 metro de largura, tendo sido registados os resultados na Folha de registo Coletivo do Teste Vaivém (The Cooper Institute, 2007). O teste de força e resistência abdominal torna-se bastante importante na medida em que músculos abdominais fortes são fundamentais para uma postura correta e para um alinhamento eficaz da cintura pélvica (The Cooper Institute, 2007). O objetivo deste teste é realizar o maior número possível de abdominais até ao máximo de 75 repetições, numa determinada cadência. Foram utilizados colchões de ginásio (um para cada dois alunos alternadamente) e uma faixa de medida (75x11,5 cm) (The Cooper Institute, 2007). Referindo os mesmos autores, para avaliar a força e resistência da região superior do tronco, foi aplicado o teste de extensões de braços, cujo objetivo é completar o maior número possível de extensões de braços, com uma determinada cadência (uma flexão/extensão em cada 3 segundos).

Além dos benefícios para a saúde referidos anteriormente e dos objetivos do Fitnessgram, pensa-se ainda que pode melhorar o desempenho acadêmico dos alunos. Segundo os Centers for Disease Control and Prevention (2010) a melhoria é registada no aumento dos conhecimentos académicos, na melhoria das classificações, do comportamento, da concentração e da atenção em sala de aula. Existem poucos estudos que demonstrem a relação entre a atividade física e o sucesso académico, sendo que a pouca investigação que existe não é evidente (Costa, Rodrigues & Carvalho, 2012), mas alguns autores sugerem que a atividade física pode ter impacto sobre o desempenho académico, através de um conjunto de mecanismos diretos e indiretos, fisiológicos, cognitivos, emocionais e de aprendizagem (Hilman et al., 2005). A pesquisa sobre o comportamento do cérebro indica que o desenvolvimento cognitivo ocorre conjuntamente com o desenvolvimento motor, através de uma interação dinâmica (Centers for Disease Control and Prevention, 2010).

Segundo as indicações do Centers for Disease Control and Prevention, em 2010, o movimento físico afeta a fisiologia do cérebro, provocando alterações fisiológicas que são o aumento do crescimento capilar cerebral, do fluxo sanguíneo, da oxigenação, da produção de neurotrofinas (família de proteínas que favorecem a sobrevivência dos neurónios), do crescimento de células nervosas no hipocampo (centro de aprendizagem e memória), dos níveis de neurotransmissores, do desenvolvimento de conexões nervosas, da densidade da rede neural e do volume do tecido cerebral. As alterações fisiológicas parecem estar associadas à melhoria na atenção, ao processamento da informação, ao armazenamento e à recuperação e à capacidade de superação e afetividade. Woodward (2009) sustenta a tese de

que a atividade aeróbia aumenta a aptidão aeróbia, e que por sua vez aumenta o fluxo de sangue e oxigênio para o cérebro, resultando em aumento da atividade cerebral. As pesquisas realizadas em animais e humanos sugerem que a atividade física e o treinamento físico aeróbio em particular, podem ter um efeito positivo em vários aspetos da função cerebral e da cognição (Hilman et al., 2008). Estes investigadores referem que a aptidão aeróbia se relaciona positivamente com o desempenho académico, que a realização de testes padronizados de matemática e leitura estão positivamente relacionados com a pontuação da aptidão aeróbia, medidos pelo teste Vaivém, em crianças em idade escolar, e que o tempo gasto em programas de atividade física, por parte dos alunos, não impede o desempenho académico, podendo até mesmo melhorá-lo e aumentar a saúde cognitiva em crianças e adultos (Hilman et al., 2008).

É importante salientar que o desempenho cognitivo é resultado de diversos fatores, como a capacidade cognitiva do aluno (capacidade de concentração, memoria, verbalização), as suas atitudes (comportamento, realização de trabalhos de grupo e de casa, assiduidade e pontualidade) e o seu desempenho académico (classificações obtidas durante os processos avaliativos) (Vaz, 2013).

III – Metodologia

Para a realização deste estudo utilizamos uma amostra de conveniência constituída por 100 alunos (49 participantes do género feminino e 51 do sexo masculino), a frequentarem o 9º ano de escolaridade no Agrupamento de Escolas D. Dinis, em Odivelas. Estes alunos pertenciam a quatro turmas (9º A, B, C e D), não sendo abrangida a turma do 9ºE por corresponder a uma turma com um percurso curricular alternativo (PCA). Os resultados recolhidos correspondem aos dados finais de avaliação do segundo período do ano letivo 2015/2016. A escolha dos dados relativos ao segundo período foi derivada da atribuição das notas das disciplinas em estudo não serem afetadas pelos resultados dos Exames Nacionais do 9º Ano.

Como variáveis independentes definimos o género (1- rapazes; 2- raparigas), a idade e os resultados obtidos nas componentes da Aptidão Física analisadas (Vaivém, Força Abdominal e Extensões de Braços) e como variáveis dependentes definimos a avaliação obtida pelos alunos nas disciplinas de Educação Física, Português e Matemática.

Na avaliação da Aptidão Física utilizámos o Teste do Vaivém para avaliar a resistência aeróbia, o teste de Flexões Abdominais para avaliar a força abdominal e o teste de Extensões de Braços para avaliar a força nos braços.

A estatística descritiva foi obtida com recurso aos parâmetros de tendência central e de dispersão média e desvio padrão, respetivamente. Para analisarmos a existência de possíveis diferenças entre os géneros nos resultados obtidos nas diferentes variáveis utilizámos o programa IBM SPSS statistics, 22, nomeadamente o testes t para amostras independentes. Utilizámos, ainda, ANOVA para compararmos os resultados de avaliação obtidos nas diferentes disciplinas pelos alunos em cada subgrupo (2, 3, 4 e 5) de avaliação em Educação Física.

IV - Resultados e Conclusões

Os dados recolhidos poderão ser consultados nas Tabelas 16, 17 e 18, apresentadas abaixo. Realçamos o facto de o número de alunos *(N)* indicado em cada teste de Aptidão Física não ser constante já que alguns faltaram e outros foram dispensados pelo Professor.

Tabela 17 - Comparação (teste t para amostras independentes) entre as diferentes variáveis estudadas, em função do género

	Género	N	Média	Desvio Padrão	Teste t (Sig)
Idade	1	48	14,90	,881	1,255 ,213
	2	45	14,67	,879	
Port	1	45	2,62	,716	-1,313 ,193
	2	44	2,82	,691	
Mat	1	48	2,58	,821	-,100, 920
	2	45	2,60	,780	
EF	1	48	3,48	,875	2,834 ,006*
	2	45	3,07	,447	
Vaivém	1	47	58,70	23,637	7,120 ,001**
	2	40	30,85	7,860	
Abdominais	1	47	63,55	18,341	6,037 ,001**
	2	40	40,23	17,507	
Ext. Braços	1	47	18,21	7,838	6,928 ,001**
	2	41	8,66	4,345	

* Marginalmente significativo para ≤ 0.05; **Significativo para p≤ 0.05

Quando utilizámos o teste t para amostras independentes para comparar os resultados obtidos pelos participantes de ambos os géneros nas diferentes variáveis verificamos não existirem diferenças quanto à idade de ambos os grupos, existirem diferenças marginalmente superiores ($p \leq 0{,}006$) para os rapazes na avaliação na disciplina de Educação Física (3,48 vs 3,04) e existirem resultados significativamente mais elevados nos rapazes nos testes de aptidão física (vaivém= 58,7 vs 30,85; abdominais = 63,55 vs 40,23; e extensões de braços = 18,21 vs 8,66). Estes resultados poderão ser considerados naturais já que sabemos que os rapazes conseguem obter melhores resultados na generalidade dos testes de aptidão física. Já no que respeita às avaliações nas disciplinas teóricas do currículo dos alunos os dados obtidos no nosso estudo apontam para a ausência de diferenças significativas, resultados contrários aos obtidos pela generalidade dos estudos comparativos realizados sobre esta temática que encontram resultados superiores na língua portuguesa para as raparigas e resultados superiores na matemática para os rapazes (Barrigas, 2012).

Tabela 18 - Comparações (ANOVA) entre os resultados obtidos nas diferentes variáveis em função dos níveis obtidos na avaliação em Educação Física

	Grupos	N	Média	Desvio Padrão	Comp (Sig)
Port	2	5	2,60	,894	NS[1)]
	3	57	2,65	,668	
	4	20	2,75	,716	
	5	7	3,29	,756	
Mat	2	8	2,38	,518	2-5 (.030)* 3-5 (.003)* 4-5 (.042)*
	3	58	2,50	,707	
	4	20	2,60	,883	
	5	7	3,57	,976	
Vaivém	2	7	21,71	7,342	2-4 (.001)* 2-5 (.001)* 3-4 (.001)* 3-5 (.001)* 4-5 (.001)*
	3	53	38,74	15,877	
	4	20	58,25	20,370	
	5	7	89,00	10,708	
Abdominais	2	8	37,63	19,654	2-5 (.012)* 3-5 (.051)*
	3	52	50,06	21,097	
	4	20	59,05	20,190	
	5	7	73,00	5,292	
Ext. Braços	2	8	8,38	2,774	2-4 (.002)* 2-5 (.002)* 3-4 (.001)* 3-5 (.002)*
	3	53	11,25	6,009	
	4	20	19,60	9,827	
	5	7	22,29	3,039	

[1)] Não Significativo; *Significativo para $p \leq 0.05$

Quando utilizamos a ANOVA (one way) para verificarmos se existiam diferenças nos resultados obtidos na disciplina de Matemática quando agrupámos os alunos pela avaliação em Educação Física observamos a existência de diferenças entre os alunos avaliados com 2 e os alunos do grupo 5 (0.03), os alunos avaliados com 3 e os alunos avaliados com 5 (0.003) e entre os alunos avaliados com 4 e os alunos avaliados com 5 (0.042). Os alunos avaliados com nível 5 em matemática surgem assim como os alunos com os resultados mais elevados, sugerindo uma associação entre a avaliação em Educação Física e a capacidade de raciocínio que suporta um nível mais elevado de abstração e compreensão das operações lógico-dedutivas associadas à aprendizagem da matemática. Assim, e do mesmo modo que os Centers for Disease Control and Prevention (2010), lançamos a possibilidade de o movimento físico afetar a fisiologia do cérebro e provocar alterações associadas à melhoria na atenção, ao processamento da informação, ao armazenamento e à recuperação e à capacidade de superação e afetividade. Estas alterações tinham também sido adiantadas por Woodward (2009) que defendia que a atividade aeróbia aumenta a aptidão aeróbia que resulta num aumento da atividade cerebral. Do mesmo modo, Hilman et al. (2008), afirmam que a atividade física e o treino aeróbio podem produzir um efeito positivo em vários aspetos da função cerebral e da cognição

Já no que respeita aos resultados obtidos na disciplina de Português não observámos diferenças significativas entre os alunos avaliados com diferentes notações, sugerindo que a aptidão para a aprendizagem da Língua Portuguesa possa não estar relacionada com a qualidade e/ou quantidade de Educação Física praticada mas, tal como Barrigas (2012) refere, antes com o domínio da própria língua, adquirida através da leitura e da escrita e da estimulação sócio-cultural inerente aos ambientes familiares das crianças, ou pura e simplesmente, com a falta de motivação dos alunos para a leitura, essenciais para a obtenção de melhores resultados na disciplina de Português.

Reflexão sobre o contributo do estágio para o desenvolvimento de competências

Em qualquer situação experienciada ao longo da vida o enriquecimento pessoal estará sempre presente. Este estágio não foi exceção. Além das experiências vividas, foi notória uma evolução pessoal, social e profissional, potenciando o desenvolvimento das minhas competências.

Este estágio, a nível de competências profissionais, foi uma mais-valia no ganho de práticas, rotinas, metodologias, articulações e conhecimentos.

A nível da gestão dos alunos foi importante poder gerir as aprendizagens de duas turmas, completamente distintas. As metodologias utilizadas com uma turma não eram propriamente as mesmas a ser utilizadas com a outra. Foi enriquecedor o contato com jovens alunos, nesta etapa de formação, porque todos os conhecimentos que possuía e que foi adquirindo ao longo da formação académica não me prepararam propriamente para o contato e para a gestão de problemas que foram surgindo com os alunos ao longo de um ano letivo. As pedagogias, psicologias e as metodologias que um professor adquire durante o seu período académico oferecem as indicações de como devem ser geridas as situações, mas a forma como são resolvidas muitas vezes são influenciadas pelo carater de quem as resolve. Neste sentido, verifico que tive de evoluir a este nível, de forma a conseguir chegar a todos os alunos, de várias formas mas com igualdade para com todos.

Na lecionação, foi importante experienciar todas as matérias a serem lecionadas no lugar de formador. Considero que aplicar os conhecimentos teóricos em situações práticas de aprendizagem foi bastante enriquecedor para o meu desenvolvimento como futuro professor. Foi importante aplicar os meus conhecimentos nas diversas matérias lecionadas, aplicar os exercícios da bateria do Fitnessgram realizados na escola, complementar os meus conhecimentos com recurso à bibliografia mais indicada, montar o material necessário para as aulas assim como a sua disposição em espaço de aula, desenvolver estratégias para o desenvolvimento dos alunos e para o seu empenho, montar e gerir grupos de nível nas mais diversas matérias, entre outras, foram pontos fulcrais no desenvolvimento das minhas competências nesta área.

O contato com alunos não foi restrito só aos meus alunos, mas sim à comunidade escolar, porque as atividades do departamento curricular de Educação Física assim o exigiram. Este contato com uma diversidade de alunos de vários anos letivos permitiu

perceber as realidades presentes na escola, assim como os vários tipos de abordagem que um professor deve assumir com as diversas faixas etárias.

A lecionação foi uma das áreas que este estágio permitiu evoluir nas minhas competências. Para esta evolução ser possível foi necessário um largo investimento na avaliação. Foi necessário realizar as várias avaliações aos alunos ao longo do ano letivo (avaliação inicial, intermédia e final), de forma a determinar metas a atingir e confirmar o seu cumprimento. Inicialmente esta era uma área que mais constrangimento revelava no meu papel de professor, porque queria ser justo para com todos e efetuar um trabalho competente e real. Foi necessário realizar várias avaliações aos alunos para conseguir recolher todos os dados necessários ao processo avaliativo. Estes vários períodos avaliativos permitiram-me adquirir uma maior prática e rotina com a avaliação, preparando-me para as avaliações futuras que vou realizar ao longo da minha vida profissional.

Na área da direção de turma, considero que este estágio permitiu ganhar vários conhecimentos da ação do diretor de turma e por em prática as minhas competências. Um aspeto negativo foi adjuvar na direção de uma turma onde eu não era professor. Foi complicado conhecer os alunos, saber como era o perfil da turma e dos seus alunos. Mesmo com esta adversidade, consegui aproximar-me da turma, através da observação das suas aulas de Educação Física e do Desporto Escolar. Por outro lado, uma das funções do diretor de turma é o contato com os Encarregados de Educação, através das reuniões e contatos efetuados para dar conhecimento da situação académica dos seus educandos. O meu desenvolvimento na direção de turma foi facilitado pelas enumeras situações que este estagio permitiu que eu realizasse. A participação ativa nas reuniões de Encarregados de Educação permitiu adquirir um maior à-vontade nesta área, sabendo todas as funções do diretor de turma, assim como os seus procedimentos. Uma mais-valia para o meu desenvolvimento foi a confiança e o esforço da diretora de turma que eu acompanhava.

O Desporto Escolar foi uma área que mais motivação e interesse despertou em mim. As atividades internas e externas realizadas e o núcleo de Xadrez permitiram o contato com vários alunos de diferentes idades e anos letivos. A minha intervenção direta no acompanhamento dos alunos durante a realização das atividades fez aumentar o meu grau de responsabilidade e os meus conhecimentos em matérias que não tinha muita experiência. Um bom exemplo disto foram os conhecimentos e gosto que adquiri pelo jogo de xadrez, pelo seu ensinamento e pelos alunos do núcleo. Além deste núcleo, também desenvolvi competências ao nível do ensino básico do 1º ciclo, fruto das atividades realizadas com estas faixas etárias,

permitindo-me aprender e experienciar as atividades físicas e jogos realizados a este nível de ensino. As atividades que envolveram logística de transporte, autorizações dos Encarregados de Educação e representação da Escola em diferentes locais também aumentaram a minha competência e experiências nesta área.

Também pertencente à área do Desporto Escolar, a organização do Torneio Interturmas de Voleibol da Escola. Este foi um contributo para o meu desenvolvimento de competências. Foi gratificante verificar que o esforço foi recompensado, ao ver todo o espaço destinado à lecionação de Educação Física repleto de alunos a praticarem e competirem nesta modalidade. A organização deste torneio desenvolveu a minha perceção e competências em todo o trabalho existente antes, durante e depois da realização deste tipo de torneios. Foi um trabalho complexo e de grande responsabilidade e atenção, sendo determinante para a evolução de qualquer professor desta área.

A realização dos seminários foi um dos pontos que este estágio permitiu desenvolver uma panóplia de competências. No seminário realizado para a comunidade escolar adquiri a experiência de seguir todos os passos, burocracias e aprovações para realizar este tipo de iniciativas, respeitando as hierarquias escolares. O fato de ter colaborado com o gabinete do Projeto de Educação para a Saúde e de o seminário ter sido englobado no mesmo, faz-me desenvolver as competências do envolvimento com a comunidade escolar. O trabalho com uma instituição externa à escola (PSP) potenciou as minhas competências e rigor no trabalho fora dos portões da escola. Também desenvolvi as minhas aptidões na gestão e aplicação de palestras a plateias mais numerosas, onde além dos alunos, contaram também com professores, auxiliares de ação educativa, polícias, entre outros.

Com a realização do seminário de grupo disciplinar desenvolvi o meu sentido critico e uma lacuna do grupo disciplinar, potenciando assim o desenvolvimento de uma matéria de Educação Física na escola. Aprendi conhecimentos novos e revi todos aqueles que adquiri ao longo da minha formação académica nesta matéria. Foi desenvolvido o meu sentido de pesquisa, angariação de conhecimentos e materiais específicos da modalidade e perseverança na concretização de objetivos intermédios e finais. Também foram desenvolvidas as competências de palestra e lecionação prática a professores, bem distinta da lecionação a alunos. Considero que estas experiências foram benéficas para o meu crescimento como profissional de educação dentro de um espaço escolar.

Uma das áreas que mais dificuldades e constrangimentos causaram foi a da investigação. O estágio permitiu-me atenuar e suprimir algumas das minhas lacunas. Solicitei

e recolhi os dados das prestações de alunos junto de outros professores, efetuei o tratamento dos mesmos e recolhi as suas conclusões. A isto, ainda recolhi e explorei bibliografia indicada para este fim. Para que este trabalho fosse possível foi determinante o empenho e a abertura do meu Orientador de Faculdade. Sinto que existiu uma evolução neste campo com a realização deste trabalho.

Por último, e não menos importante que as experiências anteriores, tenho de destacar a parte ética e humana dos professores. Felizmente foi brindado com duas excelentes turmas para a lecionação. A sua abertura para os meus ensinamentos foi determinante para adquirir competências na relação professor-alunos que deve existir em espaço de aula e fora do mesmo. Foram estabelecidos laços fortes de respeito mútuo. Considero que isto também foi possível devido à minha maneira de ser e de estar, respeitando todos de igual forma, contribuindo o estágio para aperfeiçoar e moldar as minhas atitudes com os alunos. Foi gratificante receber cartas de alunos ao longo do ano, revelando e gratificando assim a minha postura amigável com os alunos fora dos contextos de aula, tentando sempre ajudar na resolução de problemas, ouvir os alunos, propor metodologias de estudo ou simplesmente convivendo com eles. Foi marcante para mim, e ficará sempre registado na minha memória, o dia em que tive de me despedir deles, tendo sido um momento marcante na minha formação, por verifiquei que o carinho que os alunos tinham por mim era fruto do meu esforço e empenho na sua formação académica e social. Guardarei sempre as cartas e dedicatórias enviadas (ANEXO 43) porque estas são o espelho dos meus alunos, das minhas memórias e do meu trabalho.

Conclusão

Este trabalho serviu para caraterizar todas as atividades realizadas durante este período de estágio profissional.

Foram desenvolvidos ao longo do ano letivo diferentes tarefas realizadas por um Professor de Educação Física, desde a lecionação, o Desporto Escolar, a direção de turma e as atividade internas e externas do departamento de Educação Física. Todas estas funções são fundamentais e determinantes para o sucesso de um professor no dia-a-dia escolar.

Além de todo o trabalho de professorado, também foram desenvolvidas atividades de investigação e apresentação de conhecimentos ao departamento curricular e à comunidade escolar.

Este estágio foi uma etapa na minha formação que permitiu atingir um determinado nível de conhecimento e prática vital para eu exercer esta profissão futuramente. Foi-me permitido experienciar e escalpelizar todo o processo de formação de alunos no âmbito escolar, não ficando só restringido à lecionação da disciplina de Educação Física, mas sim procurando envolver-me nas diversas atividades que a escola permitiu explorar.

Neste documento estão presentes todas as experiências vivências e os trabalhos realizados ao longo do estágio. Não foi um período de formação fácil de ultrapassar porque foi necessário um enorme investimento de recursos e tempo para ser concluído com sucesso, mas com esforço, trabalho e dedicação foi ultrapassado e permite-me agora recolher os seus frutos académicos.

Com a finalização do estágio é possível olhar para o futuro profissional de uma forma mais otimista, podendo encarar de outra forma as vivências e experiências que o mercado de trabalho tem para oferecer nesta área, sabendo que recolhi as competências e conhecimentos necessários para realizar uma profissão com sucesso e de forma prazerosa.

Bibliografia

ACSM's (2000). Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6th edition, Baltimore: Lippincott Williams e Wilkins.

ACSM's (2006). Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6th edition, Baltimore: Lippincott Williams e Wilkins 7th edition, Baltimore: Lippincott Williams e Wilkins.

ACSM's (2013). Health-Related Physical Fitness Assessment Manual, 4th edition, Baltimore: Lippincott Williams e Wilkins.

Aires, A. et al. Orientação – Desporto com pés e cabeça. Federação Portuguesa de Orientação – FPO, (2011).

Anderson, M.B. (1980). A longitudinal survey of the physical fitness of students at Caulfield Grammar School, 1969-1979 and its effect on other factors. Australian Journal of Physiotherapy, 26 (3), 79-85.

Araújo, F. (2007). A Avaliação e a Gestão Curricular em Educação Física – Um Olhar Integrado. *Boletim – Sociedade Portuguesa de Educação Física nº32*, 121-132.

Barrigas, C. (2011). Maturação e insucesso escolar. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana (tese de doutoramento).

Boavista, C. & Sousa, O. (2013). *O Diretor de Turma: perfil e competências. Revista Lusófona de Educação, 23, 77-93.*

Centers for Disease Control and Prevention (2010). The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. U.S. Depart. of Health N' Human Services. http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf.

Costa, C. (2013). Formação de turmas: homogéneas ou heterogéneas. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (relatório de estágio profissional).

Costa, C., Rodrigues, L. & Carvalho, G. (2012). Relação entre a Aptidão Física e Morfológica e o Sucesso Académico: Um Estudo Longitudinal Retrospetivo. Instituto de Educação, Universidade do Minho. Pp. 265-278.

Gonçalves, E. e Carvalho, G. (2009). "*A abordagem da saúde nos programas de Educação Física ao longo do Ensino Básico e Secundário e perspetiva de professor*". Actas do V Seminário Internacional // II Ibero-Americano de Educação Física, Lazer e Saúde, São Miguel, Açores.

Hillman CH, Castelli DM, Buck SM (2005). Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. Medicine and Science in Sports and Exercise 37(11):1967–1974.

Hillman CH, Erikson KI, Kramer AF (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. Nature 9: 58-65.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário do Ministério da Educação.

Leite, H. (2010). As Funções do Diretor de Turma na Escola Portuguesa e o Seu Papel no Incremento da Convivência.

Matos M, Simões C, Canha L. (1999). Saúde e Estilos de Vida em Jovens Portugueses em Idade Escolar. In: Sardinha L (ed) Promoção da Saúde: Modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da atividade física, nutrição e tabagismo. pp 217- 240, Lisboa, FMH.

Ministério da Educação (2013). Programa do Desporto Escolar 2013-2017. Portugal.

Meredith MD & Welk GJ (2010). FitnessGram and ActivityGram: Test Administration Manual, 4th edition uptade, Cooper Institute, Champaign, IL: Human Kinetics.

Olímpio, A. (2006). Curso Básico de Xadrez. Goiânia/GO.

Pedro, D. (2010). O Planeamento Plurianual em Educação Física - Estudo Multicaso em Escolas de Lisboa. Tese de Mestrado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008. U.S. Department of Health and Human Services. http://www.health.gov/paguidelines/report/pdf/committeereport.pdf.

Plowman SA, Steraling CL, Corbin CB, Meredith MD, Welk GJ, Morrow JR (2006). History of Fitnessgram. Journal of Physical Activity & Health, 3 (Suppl. 2), S5–S20.

President's Council on Physical Fitness and Sport Research Digest (2008). Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity. U.S. Department of Health and Human Services. http://www.fitness.gov/publications/digest_mar2000.html.

Projeto Educativo de Escola 2013/2016. Agrupamento D. Dinis (2014). Odivelas.

Rebelo, S. (2015). Desta vez poemas e problemas de xadrez. Associação Tabuleiro a Cores. Caldas da Rainha.

Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada (2015-2016). ISEIT – Instituto Superior de Estudos Interdisciplinares e Transculturais Piaget. Campus de Almada.

Regulamento Interno Agrupamento da Escola EB 2,3 D. Dinis 2013/2016 (2014). Odivelas.

Rosado, A. & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. Pedagogia do Desporto. Faculdade de Motricidade Humana.

Saraiva, J e Rodrigues, L. (2009). "Relações entre a actividade física, aptidão Física, morfológica, coordenativa e realização académica – uma perspectiva holística do desenvolvimento motor". Viana do Castelo: IPVC.

Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. Journal of Pediatrics 146:732-737.

The Cooper Institute for Aerobics Research (2007). Fitnessgram. Manual de aplicação de testes, 2ªedição. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

Vaz, J. (2013). Atividade Física, Aptidão Física, Rendimento Escolar e Variáveis Sociodemográficas em Alunos. Universidade de Coimbra – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Woodward Jr JB (2009). A study of physical fitness and academic performance levels of sixth and seventh grade students. Dissertation, Liberty University.

World Health Organization (2002). The World Health Report: reducing risks, promoting healthy life. World Health Organization. http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf.

World Health Organization (2010). Association of Former WHO Staff. World Health Organization. http://www.who.int/formerstaff/publications/QN81.pdf.

Website do Agrupamento de Escolas D. Dinis de Odivelas: http://www.addinis.in

ANEXOS