



Bárbara Alexandra
Carvalho Farinha

**A PERCEÇÃO DOS ALUNOS DO 3.º
E 4.º ANO DO ENSINO BÁSICO
SOBRE A IMPORTÂNCIA DA
EDUCAÇÃO FÍSICA NO MEIO
ESCOLAR**

Relatório de Projeto de Investigação do Mestrado
em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo
do Ensino Básico

**Orientador- Professor Doutor António Ângelo
de Jesus Ferreira de Vasconcelos**

**Coorientador- Professor Doutor Mário André
da Cunha Espada**

Janeiro, 2021



Bárbara Alexandra
Carvalho Farinha

A PERCEÇÃO DOS ALUNOS DO 3.º E 4.º ANO DO ENSINO BÁSICO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO MEIO ESCOLAR

JÚRI

Presidente: Professora Doutora Ana Cristina Crespo
Pires Sequeira

Arguente: Professora Doutora Ana Cristina Ferreira
Santos Correa Figueira

Orientador: Professor Doutor António Ângelo de
Jesus Ferreira de Vasconcelos

Janeiro, 2021

Agradecimentos:

A finalização desta etapa não seria possível sem o auxílio de um conjunto de pessoas, às quais não poderia deixar de agradecer, pela força e apoio incondicional que me deram para a concretização de um sonho, ser profissional de educação.

Em primeiro lugar, aos meus pais que tantas vezes me disseram para não desistir e que tudo iria valer a pena mesmo estando longe de casa e da família, hoje dou-lhes toda a razão e agradeço imenso. À minha irmã, que aguentou os meus surtos de insegurança e de alguma raiva, acalmando-me sempre, dizendo que tudo no final ia correr bem e que a semana longe de casa iria parecer pequena, na Licenciatura.

Nunca esquecendo dos meus segundos pais, os meus avós, que sempre estiveram lá para mim e me apoiaram incondicionalmente em tudo o que decidi que seria o melhor para mim e para o meu futuro, um enorme Obrigada!

Quero também agradecer a uma pessoa muito especial, ao meu namorado, Ruben Pedroso, que muito me ajudou a conseguir terminar com sucesso a Licenciatura e me apoiou e incentivou durante toda a jornada que foi o ensino superior, mostrando-me sempre o lado positivo de todas as situações adversas e acompanhando-me a todas as festividades que do ensino superior fazem parte.

Quero agradecer ao professor Mário Espada que me ajudou a concretizar o meu projeto e me apoiou, bem como ao professor António Vasconcelos por me ter auxiliado na perceção do que queria realizar neste projeto e na sua realização.

Quero agradecer à minha amiga e colega de quarto Vanessa Costa, por me ter ajudado na Licenciatura e me ter proporcionado momentos importantes e inesquecíveis, sendo uma amiga para a vida. Quero agradecer às minhas amigas Inês Correia, Inês Lourenço e Susana Silva da Escola Superior de Educação de Santarém por me apoiarem na caminhada da Licenciatura em Educação Básica. Quero agradecer às minhas amigas Adriana Pereira e Patrícia Andrade da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal por me apoiarem na minha caminhada do Mestrado.

Resumo

O presente projeto de investigação foi realizado no âmbito curricular e no âmbito da Educação Física (EF) do 1.º Ciclo, tendo como temática, a perceção dos alunos relativamente à importância da Educação Física no âmbito escolar.

O quadro teórico de referência apresentado aborda os seguintes temas: explicitação da EF, monodocência do professor do 1.º Ciclo do Ensino Básico, importância da EF desde o nascimento, importância da EF regular, importância da atividade física no combate à obesidade, EF no ensino aprendizagem e técnicas de intervenção pedagógica.

A investigação aqui apresentada segue a abordagem de investigação qualitativa e de investigação sobre a prática. Participaram nesta investigação 19 alunos do 3.º e 4.º ano de escolaridade.

A proposta pedagógica baseou-se em quatro sessões planificadas e realizadas, tendo em consideração a Organização Curricular e Programas do Ensino Básico de Expressões e Educação Física Motora, Musical, Dramática e Plástica, assim como as aprendizagens essenciais para a EF no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

A recolha de dados ocorreu durante duas semanas, entre 20 de maio e 31 de maio de 2019, correspondendo ao período de estágio curricular. Os dados foram recolhidos através da observação participante, da realização de questionários.

Concluiu-se que os alunos assumem que a EF é importante para o seu bem-estar bem como comparativamente com outras disciplinas, no entanto na sua opinião não deveria ser obrigatória, quanto ao seu empenho, este não se alteraria estivessem a ser avaliados ou não. Os resultados também mostraram que os alunos indicam ainda que gostam bastante das aulas e mostraram-se bastante interessados e comprometidos no decorrer das sessões.

Palavras-chave: Educação Física; Atividade Físico-Motora; Perceção; Desenvolvimento Motor.

Abstract

This research project was performed within the scope of Physical Education (PE), where the principal theme was the student's perception of the importance of Expression and Physical Motor Education (EPME) in the school context.

The theoretical reference framework presented addresses the following themes: explanation of PE, the dynamic of teaching of the 1st Cycle of Basic Education teacher of the, the importance of PE since birth, the importance of regular PE, the importance of physical activity in the fight against obesity, PE in teaching learning and pedagogical intervention techniques.

This research follows the approach of qualitative investigation and research on practice. Participated in this investigation 19 students from the 3rd and 4th school class year.

The pedagogical proposal was based on four planned and performed sessions, considering the Curricular Organization and Programs of Basic Education, Physical Motor, Musical, Dramatic and Plastic Education Expressions, as well as the essential learning for PE in the 1st Cycle of Basic Education.

Data collection took place over two weeks, between May 20 and May 31 of 2019, corresponding to the curricular internship period. Data was collected through participant observation, questionnaires, and documentary collection.

It was concluded that students assume that PE is important for their well-being as well as in comparison with other school disciplines, however in their opinion it should not be mandatory, and with respect to their effort, it would not change if they were to be evaluated or not. The results also showed that the students still indicate that they really enjoy the classes and were very interested and committed during the sessions.

Keywords: Physical Education; Physical-motor activity; Perception; Motor development

Índice:

Agradecimentos:.....	v
Resumo	vii
Abstract.....	viii
Índice de figuras:	xii
Introdução.....	1
Motivações e pertinência do estudo.....	6
Capítulo I - Quadro Teórico de Referência	9
1.1 A Educação Física e o desenvolvimento da criança	9
1.1.1 Importância da Educação Física desde o nascimento:.....	9
1.1.2 A importância da atividade física no combate da obesidade:.....	13
1.2 Educação Física no processo ensino-aprendizagem	14
1.2.1 Técnicas de intervenção pedagógica	14
1.3 A monodocência do professor do 1º. Ciclo do Ensino Básico	16
Capítulo II – Proposta pedagógica.....	19
2.1 Contexto em estudo	19
2.1.1 Caracterização da instituição.....	19
2.1.2 Caracterização da turma	21
2.2 Procedimentos realizados	22
2.3 Descrição das atividades	23
1ª sessão - “Vamos mexer-nos!”	23
Síntese das atividades descritas na primeira sessão:	26
2ª sessão - “Vamos desafiar-nos!”	28
Síntese das atividades realizadas na segunda sessão:.....	31
3ª sessão - “Correr faz bem ao nosso corpo!”	33
Síntese das atividades realizadas na terceira sessão:.....	36
4ª sessão - “Com a bola nos pés é mais divertido!”	38
Síntese das atividades realizadas na quarta sessão:.....	40
Capítulo III – Metodologia.....	42
3.1 Investigação Qualitativa e Investigação sobre a prática:	42
3.2 Processos e Técnicas de recolha de dados:	45
3.2.1 Observação participante	46
3.2.2 Inquéritos por questionário.....	48
3.2.3 Recolha e tratamento de dados.....	50

Capítulo IV – Apresentação, análise e discussão dos dados	52
4.1 A Educação Física na escola.....	53
4.2 Aprendizagens adquiridas	63
1.ª sessão.....	64
2.ª sessão.....	67
3.ª Sessão	68
4.ª sessão:	71
4.3 Perceção das sessões	74
2.ª Sessão	75
3.ª Sessão.....	76
4.ª Sessão.....	77
4.3.1 Importância da Educação Física.....	78
Capítulo V – Conclusão.....	87
Referências Bibliográficas.....	92
Anexos:.....	98
Anexo 1: Questionário utilizado	98
Anexo 2: Notas de campo	99
Anexo 3: Planificações das sessões	100
Anexo 4: Grelhas de avaliação	111

Índice de figuras:

Figura 1 - Escola Básica Nº3 da Quinta do Conde.....	20
Figura 2 - Explicitação aos alunos da primeira sessão.	23
Figura 3 - Jogo da “apanhada com corrente”.	23
Figura 4 - Jogo do "Caçador e os coelhos".....	24
Figura 5 - Jogo da "Bola ao capitão".....	24
Figura 6 - Jogo "Bola ao capitão".....	24
Figura 7 - Retorno à calma com o jogo "Telefone estragado".	25
Figura 8 - Jogo da "Apanhada".....	28
Figura 9 -Atravessamento de obstáculos e do banco sueco.....	29
Figura 10 - Lançamento do arco.....	29
Figura 11 - Salto em diferentes direções.	29
Figura 12 - Atravessamento do banco sueco.	29
Figura 13 - Salto à corda.....	30
Figura 14 - Jogo da "Pesca".....	33
Figura 15 - Jogo "Apanha-me se conseguires".....	34
Figura 16 - Jogo "Apanha-me se conseguires".....	34
Figura 17 - Circuito.	39
Figura 18- Circuito.	39
Figura 19 - Perceção da importância da área curricular de Educação Física.	53
Figura 20 - Perceção da importância da prática de atividades físicas regulares.....	54
Figura 21 - Perceção da importância da prática de Educação Física para o desenvolvimento do seu corpo.....	55
Figura 22 - Perceção do tempo destinado à Educação Física.....	56
Figura 23 - Perceção da importância da área curricular de Educação Física em comparação com a Matemática, Estudo do Meio e Português.	57
Figura 24 - Apreciação dos alunos relativamente às aulas de Educação Física.....	58
Figura 25 - Perceção dos alunos relativamente à obrigatoriedade da área curricular de Educação Física.	59
Figura 26 - Perceção dos alunos relativamente à pertinência da área curricular de Educação Física ser considerada na avaliação.	60
Figura 27 - Perceção dos alunos relativamente ao seu empenho nas aulas de EF se esta não contasse para a sua avaliação.....	61

Figura 28- Percepção dos alunos relativamente à relevância à prática da área curricular de Educação Física desde o 1º ano de escolaridade até ao 12º ano de escolaridade.....	62
Figura 29 - Avaliação dos alunos no jogo "Apanhada com corrente".....	64
Figura 30 - Avaliação dos alunos no jogo "Caçador e os coelhos".....	65
Figura 31 - Avaliação dos alunos no jogo "telefone estragado".....	66
Figura 32 - Avaliação dos alunos no circuito.....	67
Figura 33 -Avaliação dos alunos no jogo "A pesca".....	68
Figura 34 - Avaliação dos alunos no jogo "Apanha-me se conseguires".....	69
Figura 35 - Avaliação dos alunos no jogo "o comboio".....	70
Figura 36 - Avaliação dos alunos no jogo dos passes.....	71
Figura 37 - Avaliação dos alunos no "jogo da rabia".....	72
Figura 38 - Avaliação dos alunos no contorno dos pinos.....	73
Figura 39 - Percepção dos alunos relativamente à segunda sessão.....	75
Figura 40 - Percepção dos alunos relativamente à terceira sessão.....	76
Figura 41 - Percepção dos alunos relativamente à quarta sessão.....	77

Índice de tabelas:

Tabela 1 - Duração, recursos e esquema da 1.ª sessão.....	27
Tabela 2 - Duração, recursos e esquema da 2.ª sessão.....	32
Tabela 3 - Duração, recursos e esquema da 3.ª sessão.....	37
Tabela 4 - Duração, recursos e esquema das atividades da 4.ª sessão.....	41

Introdução

O presente projeto de investigação, tem como tema principal a Educação Física (adiante designada por EF), podendo também ser designada como Expressão e Educação Físico Motora no 1.º Ciclo do Ensino Básico, desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular Estágio IV do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, numa turma de 3.º e 4.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico, entre 14 de maio a 5 de junho de 2019, na Escola Básica da Quinta do Conde nº 3. O estágio pedagógico é fundamental na formação dos professores proporcionando um conjunto de experiências pedagógicas essenciais para o início de carreira destes profissionais (Carvalhinho & Rodrigues, 2004).

O objetivo central do presente projeto de investigação é compreender quais as perceções dos alunos sobre a EF no ambiente escolar, tendo como ponto de partida um projeto pedagógico, com duração de 4 semanas apurando a perceção dos alunos do 3.º e 4.º ano do Ensino Básico, tendo como objetivos específicos: Compreender a importância relativamente à EF regular; Compreender a relevância da área curricular de EF em comparação com as restantes áreas curriculares; Compreender se a área curricular de EF deveria ser obrigatória; Compreender se a área de EF deveria ser tomada em consideração na avaliação; Compreender qual a razão pela qual a área de EF está presente nos programas curriculares desde o 1.º ano até ao 12.º ano.

Evidentemente os alunos quando estão a realizar atividades físicas admitem diversas experimentações usando não só o seu corpo, como respondem a diferentes estímulos relativamente ao que o espaço exterior lhes proporciona. Estas experimentações são essenciais para a construção de conceitos diversificados (Maria & Nunes, 2007, p. 5).

Associado à prática de EF poderemos relacionar os temas do excesso de peso e a obesidade, distinguindo-se entre si pelo Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC é obtido dividindo o peso pelo quadrado da altura, este método é utilizado devido à existência de uma boa correlação entre este índice e a massa gorda corporal. Suplementarmente a esta análise podem ser feitas medições antropométricas (Sérgio, et al., 2004).

Com efeito, a falta de atividade física, aliada à má alimentação, pode causar diversas patologias que podem ser associadas tanto ao excesso de peso bem como à obesidade (Freitas, Coelho, & Ribeiro, 2009, p. 9). Sendo o excesso de peso e a obesidade cada vez mais notórios na Europa, estima-se que metade da população europeia tem excesso de peso, em que 30% são obesos, Portugal não é exceção a estes valores (Gaio, et al., 2015).

Um indivíduo é diagnosticado com excesso de peso quando apresenta um IMC entre 25 e 29.9, quando este valor é igual ou superior a 30 considera-se que o indivíduo é obeso (Sérgio, et al., 2004). Por sua vez, segundo a Direção Geral de Saúde (2020), a obesidade é uma patologia de excesso de gordura corporal, podendo esta levar ao desenvolvimento ou agravamento de outras doenças, desenvolvendo-se quando o número de calorias gasto é inferior ao número de calorias ingeridas, sendo o excesso deste ratio depositado como massa gorda (Cardiologia, 2019). O sedentarismo também é um fator predominante em indivíduos com esta patologia (Beja, Ferrinho, & Craveiro, 2014). A obesidade divide-se em três classes: Obesidade Classe I, Obesidade Classe II e Obesidade Classe III. Quanto maior é a classe da obesidade maior é o risco de morbilidade (Sérgio, et al., 2004).

Importa salientar que “a obesidade da infância e da adolescência pode perdurar na vida adulta e resultar em consequências em curto e longo prazo” (Santos, Carvalho, & Júnior, 2007, p. 207). Esta patologia é um fator de risco no desenvolvimento de doenças cardiovasculares, respiratórios entre outras. Sendo uma criança obesa a probabilidade de em adulta também o ser é elevada, calcula-se “que cerca de 60% das crianças que apresentam excesso de peso antes da puberdade poderão apresentar excesso de peso numa idade adulta jovem.” (Beja, Ferrinho, & Craveiro, 2014, p. 12).

O sedentarismo, segundo Barros Neto (1997), é um dos grandes fatores para o agravamento do excesso de peso, é caracterizado maioritariamente pela ausência de atividade física. Para que um indivíduo não seja considerado sedentário é necessário um dispêndio energético de 2200 calorias por semana em atividades físicas.

Entre 1995 e 1998, realizou-se um inquérito a uma amostra de 4328 pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos, concluiu-se que nos participantes do sexo masculino apresentava 41,1% e do sexo feminino 30,8% apresentavam excesso de peso, e que 12,9% dos homens e 15,4% das mulheres eram obesos. Num segundo estudo, entre 2003 e 2005, foi concluído que numa população entre os 18 e 64 anos, a população inquirida, predominava o excesso de peso no sexo masculino com 45,2% e no sexo feminino com

34,4%, quanto à obesidade foi concluído que 15,0% dos homens e 13,4% das mulheres eram obesos (Carmo, Santos, & Camolas, 2008).

Passados 4 anos, em 2009, foi realizado um estudo denominado de “Hábitos alimentares e estilos de vida da população portuguesa” numa amostra de pessoas 3529 com idades compreendidas entre os 18 e os 93 anos, apurou-se que 27,8% das mulheres e 53,3% dos homens apresentava excesso de peso, quanto à obesidade, no que diz respeito às mulheres apurou-se que 10,4% da amostra são obesas e nos homens apurou-se que 11,2% eram obesos (Kowalkowska, Poínhos, & Franchini, 2015).

Mais recentemente foi realizado o “Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física”, com uma amostra de idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos, onde a prevalência de excesso de peso era de 31,0% nas mulheres e 41,8% nos homens, e de obesidade era de 23,7% nas mulheres e 19,7% nos homens (Lopes, Torres, & Oliveira, 2017).

Em 2015, com uma amostra de 12 289 indivíduos, com idades compreendidas entre os 25 e os 74 anos, residentes em Portugal, concluiu-se que a prevalência de excesso de peso foi de aproximadamente 38,9% e a prevalência de obesidade de aproximadamente 28,7%. Tendo sido concluído que o excesso de peso variou entre os 42,1% na zona Norte e os 35,1% na zona de Lisboa e Vale do Tejo. Conclui-se ainda que a percentagem mais elevada de excesso de peso corresponde aos indivíduos do sexo masculino enquanto que a percentagem mais elevada de obesidade corresponde a indivíduos do sexo feminino (Gaio, et al., 2015, pp. 29,30).

Neste mesmo estudo, comparou-se o estudo realizado em 2003-2005 e o estudo realizado em 2015, concluindo que a percentagem de excesso de peso manteve-se e a percentagem de obesidade duplicou de 14,2% para 28,6% (Gaio, et al., 2015, pp. 29, 30 e 31).

Apurou-se em 2013 que cerca de 42 milhões de crianças com idade inferior a 5 anos de idade apresentavam excesso de peso em todo o mundo. Relativamente a Portugal, “mais de 30% da população infantil apresenta excesso de peso” (Camarinha, Graça, & Nogueira, 2016, p. 31). Para que as crianças tenham uma vida futura saudável é necessário que decorra uma mudança dos hábitos sedentários, quanto mais cedo esta mudança seja realidade, melhor será aceite pela criança (Borba, 2006, p. 9).

De acordo com o Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Portugal, integrado no estudo COSI Europa, desde o início dos estudos apresentou níveis elevados comparativamente com outros países. No ano de 2019, foi realizado um estudo com 7210 alunos do sexo masculino e feminino, pertencentes ao 1.º ciclo, em 228 escolas. Entre os anos de 2008 e 2019, houve uma redução de 8,3% no que diz respeito à prevalência de excesso de peso infantil, existindo ainda uma redução de 3,3% no que diz respeito à obesidade infantil (Instituto Ricardo Jorge, 2019).

Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS), cerca de 80% da população portuguesa não pratica atividade física de modo a obedecer às recomendações da Organização Mundial de Saúde. É ainda referido que 64% dos alunos com 10 e os 11 anos não praticam atividades físicas, sendo que esta falta de movimento pode causar diversas doenças, como por exemplo a obesidade.

A DGS recomenda que as crianças pratiquem diariamente 60 minutos de atividade física moderada. Aconselha-se ainda que as crianças realizem atividades como subir e descer, saltar e o correr pelo menos 3 vezes por semana para que seja trabalhado o sistema musculoesquelético.

Neste contexto a escola tem um papel fundamental no que diz respeito à prática de atividades físicas, devendo proporcionar aos alunos e jovens atividades que desenvolvam nestes, as competências essenciais, bem como, atividades que sejam do interesse dos mesmos (Maria & Nunes, 2007, p. 5).

As instalações em 1996 para a prática de EF nas escolas do 1.º ciclo eram deficitárias do ponto de vista dos locais e materiais para a prática. Nos espaços interiores não existia a separação entre o calçado limpo e o calçado não limpo, não existia nenhum espaço concreto para a realização da atividade física, não existia qualidade de insonorização, não existindo também nenhum local específico que se pudesse utilizar como alvo, como por exemplo uma parede, existiam demasiadas janelas, não existindo ainda balneários nem arrecadação (Monteiro, 1996, pp. 56,57).

Atualmente, as condições materiais são consideradas boas devido à construção de novas infraestruturas escolares. Existindo diferenças visíveis comparativamente entre as escolas sede e as escolas de 1.º Ciclo do Ensino Básico, sendo importante referir que apesar de existir melhorias nas escolas de 1.º Ciclo do Ensino Básico existem dificuldades por superar impostas pelo Ministério da Educação (Neves, 2016).

Contudo, aos espaços exteriores, estes não apresentavam as condições de segurança, isto é, o pavimento era feito de alcatrão ou de terra e os equipamentos presentes nestes espaços não se adequavam à idade dos alunos (Monteiro, 1996, pp. 57,58).

A EF em 1996 era desvalorizada, pois poderia ser realizada em qualquer lugar e dizia-se que as crianças cresciam com ou sem a prática de EF, sendo indiferente a existência desta prática ou não (Monteiro, 1996, p. 58).

Nesse contexto, este trabalho encontra-se dividido em cinco capítulos. No primeiro capítulo, encontra-se o Quadro Teórico de Referência que se encontra dividido em três temas, tais como: A EF e o desenvolvimento da criança e como subtema, Importância da EF desde o nascimento, Importância da EF regular e A importância da atividade física no combate da obesidade.

O segundo tema, EF no processo ensino-aprendizagem e o subtema Técnicas de intervenção pedagógica e último tema a monodocência do professor do 1º. Ciclo do Ensino Básico.

O segundo capítulo caracteriza o contexto em estudo que engloba descrição da instituição e da turma. O terceiro aborda a justificação da metodologia, onde se descreve, o que é uma investigação qualitativa, uma investigação sobre a prática, as técnicas de recolha de dados (observação e inquéritos), o processo de recolha de dados e o processo de análise de dados.

O quarto capítulo é referente à análise dos dados obtidos do questionário realizado antes da experimentação das atividades bem como do questionário realizado após as quatro sessões, em análise encontra-se ainda o *feedback* que os alunos redigiram após todas as sessões, bem como as grelhas de avaliação.

Por fim, no quinto capítulo a conclusão, que engloba a discussão dos resultados obtidos, comparando os resultados deste estudo com outros anteriormente realizados, as principais conclusões do projeto e a reflexão final.

Em anexo encontram-se: questionário utilizado (anexo 1), exemplo de notas de campo (anexo 2), as planificações das quatro sessões (anexo 3) e grelhas de avaliação (anexo 4).

Motivações e pertinência do estudo

A escolha da temática, a percepção dos alunos relativamente à EF no meio escolar para a minha investigação teve por base o interesse na EF, devido aos benefícios que têm vindo a ser associados na literatura ao envolvimento nas atividades físicas. O interesse nesta temática surgiu desde a fase inicial da vida, uma vez que evidenciava desde esse momento o gosto pela prática de Desporto, quando iniciei a minha prática desportiva na vertente de ginástica de solo. Considero que, essa paixão pelo desporto despoletou em mim o gosto pela prática de atividade física, o que fazia de mim uma criança ativa, contrariando o estilo de vida sedentário, prevenindo excesso de peso ou a obesidade infantil. Desde o 1.º Ciclo do Ensino Básico foram diversas as modalidades que pratiquei, tais como: ginástica de solo e acrobática, voleibol, basquetebol, karaté e atletismo.

O querer estudar as percepções dos alunos é importante, pois como é descrito no artigo 12.º da Convenção sobre os Direitos da Criança, esta tem o direito de dar a sua opinião sobre assuntos relativos a “questões que lhe respeitem”, sendo estas opiniões consideradas em função da sua idade.

De acordo com os Direitos das Crianças e do Fundo de Emergência Internacional das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), as crianças têm de dar a sua opinião não sendo apenas para chegar a um fim, mas também porque este é um direito civil e político básico de todos os indivíduos (Caio, et al., 1998).

Inicialmente e de acordo com Campos (2008), “a criança faz parte da pesquisa científica há muito tempo, na condição de objeto a ser observado, medido, descrito, analisado e interpretado”, afirmando-se como importante considerar atualmente a opinião da criança sendo este um avanço no que diz respeito à cidadania da infância, permitindo assim “considerar formas colaborativas de construção do conhecimento nas ciências sociais [...]” (Soares, 2006).

Como referido nas Orientações Curriculares do Ensino Pré-escolar e com o reconhecimento da Convenção dos Direitos da Criança de 1989, a criança tem “o direito de ser consultada e ouvida, de ter acesso à informação, à liberdade de expressão e de opinião, [...]. Garantir à criança o exercício destes direitos tem como consequência considerá-la o principal agente da sua aprendizagem, dando-lhe oportunidade de ser escutada e de participar nas decisões relativas ao processo educativo, demonstrando confiança na sua capacidade para orientar a sua aprendizagem e contribuir para a aprendizagem dos outros.” (Educação, Organização do Curricular e Programas - Expressões e Educação Físico-Motora, Musical, Dramática e Plástica, 2012).

Relativamente à prática de atividade física orientada assim como para criação hábitos de vida saudável e ativa é fundamental para o desenvolvimento das crianças, que irá ser essencial à medida que se vão desenvolvendo (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016).

Foi já relatado que a diminuição da prática de atividade física e a prática de hábitos não saudáveis, como o consumo de altas concentrações de açúcar e gordura, são fatores que contribuem fortemente para o aumento da obesidade (Oliveira & Fisberg, 2003). Diversos estudos realizados sobre este problema evidenciaram um agravamento no que diz respeito à população portuguesa, estando o predomínio entre as crianças e jovens das mais altas no que diz respeito à Europa (Beja, Ferrinho, & Craveiro, 2014).

Segundo Alves (2003) as atividades físicas em crianças têm diversos benefícios, tais como, a diminuição de crianças com alergias ou problemas cardiovasculares. Com isto, teremos adultos saudáveis e assim a probabilidade de serem sedentários é bastante inferior.

Tendo a EF uma abordagem global, é possível que exista um desenvolvimento crescente da consciência do seu corpo, bem como do seu controlo, proporcionando à criança o prazer de se movimentar numa relação consigo mesma, tal como com os objetos e com as outras crianças, criando diferentes tipos de relação seja de cooperação ou de oposição (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, pp. 43,44).

Dada esta importância que a prática de atividade física tem no desenvolvimento da criança, ao longo do meu percurso académico, especialmente nos estágios que decorreram na Licenciatura e no Mestrado, observei que a EF apenas esteve presente nas atividades extracurriculares que são de carácter opcional. Isto significa, que apenas os alunos que se inscrevem é que têm contacto com o que é feito ou poderá ser realizado nestas aulas, podendo, por isso, ter uma perceção errada ou não compreenderem a importância da mesma.

Tendo em conta os objetivos acima referidos, na minha perspetiva todos os alunos deveriam ter contacto com a EF regularmente, envolvendo-se deste modo no desenvolvimento e conhecimento não só físico, mas também de cooperação e socialização.

É de salientar que de acordo com o decreto de lei n.º55/2018 de 6 de julho de 2018, a EF no 1.º ciclo tem uma carga horária semanal de 5 horas, equivalendo a 150 minutos semanais, o que não acontece em grande parte das instituições do nosso País, uma vez que “ainda não é uma prática regular e sistemática para todos os alunos das diferentes turmas e anos de escolaridade, das escolas do 1.º ciclo do ensino básico [...]” (Ribeiro, Sim-Sim, Flores, & Pereira, 2016, p. 61).

Visto que, esta temática é preocupante, foi pretendido através deste projeto dar oportunidade aos alunos de experimentarem e vivenciarem aulas de EF com alguma regularidade, focando-me também na minha prática e investigando quais as perceções dos alunos relacionadas com este tema antes da prática da mesma, bem como perceber de que forma o envolvimento neste tipo de aulas poderá modificar as perceções iniciais. Para tal, as atividades realizadas com os alunos foram planeadas, tendo por base dois pontos essenciais: primeiro a diversificação de atividades de modo a proporcionar aos alunos diferentes tipos de atividades e jogos, tendo como segundo ponto, os interesses dos alunos.

Capítulo I - Quadro Teórico de Referência

Neste capítulo encontra-se o quadro teórico de referência, com o objetivo de clarificar os conteúdos essenciais relativamente à temática em estudo. Primeiramente é apresentada a definição de EF, bem como a caracterização da EF na escola. De seguida apresento as aprendizagens que estão inerentes à EF. Para terminar explicito as técnicas de intervenção pedagógica.

1.1 A Educação Física e o desenvolvimento da criança

1.1.1 Importância da Educação Física desde o nascimento:

Para Condessa (2009), a EF é entendida “(...) como um conjunto de práticas que permitem uma estruturação progressiva e sustentada da motricidade da criança.”. Segundo Mota (1999) a EF é entendida como todo o movimento corporal realizado pelos músculos esqueléticos que advenha de um gasto energético, sendo também uma ferramenta para o desenvolvimento dos alunos nas várias valências (motor, afetivo ou cognitivo), promovendo também um estilo de vida saudável (Campão, 2008, p. 1). De acordo com Alves (2003), o desenvolvimento do autoconhecimento engloba diferentes domínios, tais como: cognitivo, social, afetivo e motor, estando assim a fomentar uma vida ativa partindo de atividade física dentro da escola bem como fora da mesma. Desta forma, segundo Darido (2003), proporciona aos alunos condições diversas, tendo como ponto de partida o desenvolvimento humano.

A EF viabiliza o desenvolvimento da consciência e o domínio do seu corpo, proporcionando o prazer do movimento consigo e com o que a rodeia, pois à medida que a criança cresce vai progressivamente dominando o seu corpo e tomando consciência das suas potencialidades, sendo um meio de relação com o mundo que o rodeia (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, p. 43).

A atividade física proporciona diversos benefícios para o ser humano, tal como, o controlo do peso que quando associado a uma dieta alimentar, diminuindo assim a gordura abdominal, contribui para a prevenção da obesidade. Outro benefício relacionado com o sistema locomotor é o aumento da densidade óssea bem como da massa muscular, prevenindo ainda as doenças cardiovasculares e beneficiar o ser humano psicologicamente aumentando a autoestima do individuo (Manonelles Marqueta, et al., 2008, p. 340).

Especificamente no ensino pré-escolar, a área da EF é uma área interdisciplinar, pois poderá articular-se com o conhecimento do mundo nos primeiros anos de vida, bem como com a expressão artística (música e dança), uma vez que proporciona experiências com movimentos expressivos e criativos. Assim o aluno pode inventar os seus movimentos utilizando diferentes recursos (sons, imagens ou palavras) acompanhados por música articulando-se também com a linguagem oral e a matemática (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, p. 44).

Esta área proporciona às crianças um espaço onde podem brincar de forma livre e movimentar-se pelo mesmo, permitindo que este desenvolva tanto as suas capacidades motoras, colocando desafios a si mesmo, bem como dos materiais (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, p. 44).

Desde a fase inicial da vida, é essencial proporcionar experiências diversificadas, dando oportunidade ao aluno de poder aprender: “a conhecer e a usar melhor o seu corpo, criando uma imagem favorável de si mesma; a participar em formas de cooperação e competição saudável; a seguir regras para agir em conjunto; a organizar-se para atingir um fim comum aceitando e ultrapassando as dificuldades e os insucessos.” (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, p. 43 e 44).

A inibição do desenvolvimento físico-motor pode comprometer a experimentação por parte dos alunos, que poderá levar à dependência no desenvolvimento das suas habilidades motoras. Assim, muitos dos alunos, possuem pouco conhecimento lúdico, tornando-se alunos sedentários, invés de alunos ativos e com práticas de vida saudável (Pellegrini & Smith, citado por Neto, 2004, p. 7).

As atividades físicas estão presentes na escola a partir das aulas de EF, sendo que a longo prazo este processo de aprendizagem permitirá ao aluno uma maior coordenação e mobilização do seu corpo com exatidão, desenvolvendo a sua destreza de um modo geral. Mais especificamente permitir ao aluno desenvolver a sua força, flexibilidade, velocidade e resistência. Para que o aluno possa aperfeiçoar as suas capacidades motoras em diferentes situações, a área da EF proporciona a aprendizagem da coordenação, a melhoria dos seus movimentos, isto é, o autodomínio do ritmo, tempo de reação bem como do equilíbrio (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, p. 44).

A coordenação motora é a capacidade de agregar sistemas motores estando divididos em modalidades sensoriais variadas, sendo o nível de coordenação mais elevado quanto mais difíceis são as tarefas motoras (Gallauhue & Ozmun, 2005). A coordenação motora pode ser observada de três pontos de vista: **Biomecânico**, “ordenação dos impulsos de força numa acção motora e a ordenação de acontecimentos em relação a dois ou mais eixos perpendiculares”; **Fisiológico**, regulação dos processos de contração muscular; **Pedagógico**, aprendizagem de novas capacidades (Martinek, Zaichkowsky, & Cheffers, 1977).

Nestas aulas, uma das ferramentas essenciais são os jogos, sendo este um recurso educativo nas aulas de EF, pois é uma abordagem lúdica. Este deverá ir ao encontro dos interesses e motivações dos alunos, sendo “ocasiões de desenvolvimento da coordenação motora e de socialização, de compreensão e aceitação das regras e de alargamento da linguagem, proporcionando, ainda, uma atividade agradável que dá prazer às crianças.” (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, p. 44).

Importa ainda realçar, de acordo com Basei (2008), a EF proporciona também experiências com o seu corpo através de materiais e desenvolve também a competência social. Neste tipo de experiências, os alunos têm oportunidade de descobrir os seus limites, adquirir autoconhecimento do seu corpo, relacionar-se com outras crianças, podendo expressar-se utilizando a linguagem corporal.

Até ao final do 1º. Ciclo os períodos críticos estão direcionados para as qualidades físicas bem como para as aprendizagens psicomotoras. O desenvolvimento motor abrange estádios qualitativos que antecedem o desenvolvimento social e o cognitivo (Organização Curricular e Programas Ensino Básico - 1º Ciclo , 2004, p. 35).

Especificamente entende-se por desenvolvimento motor, o conjunto de mudanças ao nível comportamental e ao nível dos movimentos, tendo ainda na sua constituição as mudanças que sustentam a mudança comportamental, estando este dependente dos fatores de aprendizagem e da maturação (Barreiros, 2016, p. 5).

Segundo, a Direção Geral de Saúde (2018), as crianças entre os 6 e os 14 anos, em média, brincam mais de 60 minutos por dia, existindo maior atividade aos fins de semana comparativamente com os dias úteis da semana, existe um decréscimo de atividades ativas com a idade, em particular nas raparigas.

Especificamente, segundo a Direção Geral de Saúde (2018), a faixa etária dos 3 aos 9 anos apresenta uma maior predominância na prática de atividade física, seja desportiva ou de lazer, com uma percentagem de 61,0%. Tendo por base os resultados do IAN – AF 2015-2016, a percentagem de alunos entre os 6 e os 14 anos é de 57,5%, esta prevalência acima dos 50% verifica-se em indivíduos de ambos os géneros. Ainda que a diferença entre géneros seja reduzida, os rapazes realizam atividades físicas de 60 minutos, seja atividade moderada ou atividade mais intensa/vigorosa. Especificamente os indivíduos do sexo masculino realizam atividade física em cerca de 68,3% e do sexo feminino cerca 53,4%.

Efetivamente a lecionação da Expressão Físico Motora no 1º. Ciclo é fundamental pois entre os 5 e os 10 anos, as crianças encontram-se num período crítico de desenvolvimento das suas capacidades motoras e psicomotoras. Por conseguinte, a inexistência de atividades físicas ou de estimulação, nesta fase crítica, poderá levar a carências irrecuperáveis ao nível motor (Ribeiro, Sim-Sim, Flores, & Pereira, 2016, p. 61).

Condessa (2009), reforça que “a escola, enquanto instituição por onde passam obrigatoriamente todas as crianças, terá um papel cada vez mais decisivo na educação infanto-juvenil”.

Verifica-se assim que, de acordo com Basei (2008), a EF exerce um papel relevante na infância, devido a proporcionar aos alunos diversos tipos de experiências, onde podem inventar e descobrir novas formas de se movimentar.

1.1.2 A importância da atividade física no combate da obesidade:

Um dos principais fatores para o aumento da obesidade é o sedentarismo, devido à maioria das atividades de lazer terem na sua constituição atividades que utilizam o computador, as consolas e a televisão, não tendo evidentemente na sua composição a atividade física, potenciando assim o aumento de peso (Pereira & Lopes, 2012, p. 110).

A atividade física é fundamental para o combate à obesidade, pois reduz os riscos de doenças ligadas à obesidade, sendo necessário estimular a prática de EF nesta faixa etária (Manfre, 2016, p. 367). Como prevenção “deve promover-se, desde o início da vida, estilos de vida saudáveis que incluam a prática de atividade física regular e uma alimentação equilibrada em quantidade e qualidade adequadas de micro e macronutrientes” (Souza, Silva, Oliveira, & Shinohara, 2007).

Percebemos então, que é importante o aluno ter contacto com diferentes tipos de atividades físicas, começando pelos movimentos básicos, como correr ou saltar. Com o tempo serão dificultados os exercícios propostos (Manfre, 2016, p. 370).

De modo a “prevenir esta patologia é essencial educar a população para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e sensibilizá-la para a importância da prática regular de exercício físico.”. Importa salientar que qualquer idade é apropriada “para corrigir hábitos alimentares desequilibrados e promover o desporto e a atividade física, combatendo o sedentarismo.”, sendo essencial para este fim, estimular “planos de prevenção precoces” (Silva & Silva, 2010, pp. 156,160,166).

Outro aliado importante para a formação das crianças é a escola, esta deve “garantir que estas compreendam os benefícios do exercício físico e de uma alimentação saudável e equilibrada, e que possam beneficiar de ambos.” (Silva & Silva, 2010, p. 165).

1.2 Educação Física no processo ensino-aprendizagem

1.2.1 Técnicas de intervenção pedagógica

A intervenção pedagógica, “envolve a utilização de diversas técnicas de ensino identificadas e relacionadas com as técnicas de instrução, gestão, clima relacional e controlo disciplinar.” (Sarmiento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1993, p. 1).

A colaboração dos alunos ao longo das aulas, isto é, auxiliar o professor sempre que seja necessário, “é um meio de conseguir uma maior libertação do professor para outros aspetos da sessão”. Proporcionando “um mais profundo envolvimento no desenvolvimento do trabalho, a transmissão de outras formas de informação e *feedback*, bem como a elevação dos níveis motivacionais e de satisfação do próprio estudante.”. Os estudantes, poderão assim “efetuar demonstrações, fornecer *feedback* e participar na gestão e organização da classe.” (Sarmiento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1993, p. 1).

O *feedback* pedagógico, “traduz uma informação de retorno em função de um comportamento observado. Esta informação representa um complemento de outros “*feedbacks*” diretamente ligados à própria tarefa e respetiva atividade muscular.” (Sarmiento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1993, p. 2).

Existe diversos tipos de *feedback*, tais como, “elogio (salienta aspetos corretos e desenvolve motivação da aprendizagem), apreciação (positiva ou negativa), negação ou desaprovação (realça erros demonstrados e podem criar situações emocionais pouco próprias à aprendizagem.”. Os *feedbacks* são organizados, tendo em conta os objetivos que concernem, tais como, “forma, direção, momento de emissão, conteúdo, valor.” (Sarmiento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1993, p. 2).

Importa sublinhar que, “uma informação frequente acerca do estado do aluno e uma reação prescritiva com um carácter auditivo-visual, são aconselháveis na intervenção pedagógica.” (Sarmiento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1993, p. 2).

Na intervenção pedagógica, é importante que exista uma definição dos comportamentos considerados corretos e não corretos, ao ser iniciada a atividade física (Sarmiento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1993, p. 4).

Segundo Siedentop (1983), existem dois tipos de comportamentos inapropriados, tais como, “comportamentos fora da tarefa e comportamentos de desvio. Apresenta igualmente três estratégias básicas no desenvolvimento e manutenção dos comportamentos apropriados: clarificação das regras, motivação do comportamento apropriado em interações positivas e ignorância de comportamentos inapropriados de menos importância”.

A disciplina “é o resultado da organização e gestão da atividade, da competência com que é aplicada e também do clima relacional em vigor.”. O clima relacional é decisivo nas aprendizagens, salientando a importância de aprofundar a comunicação (Sarmiento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira, 1993, p. 4).

1.3 A monodocência do professor do 1º Ciclo do Ensino Básico

O ensino no 1º Ciclo decorre em monodocência, sendo necessário, “maiores e melhores conhecimentos nas áreas das expressões, muitas vezes através da mudança da ótica utilizada em termos de conteúdos programáticos e formas de os exercer” (Parecer n.º 2/99, DR n.º 2, 2.ª série, de 3 de fevereiro).

Em concreto, o professor do 1º Ciclo relativamente à EF:

- “Promove o desenvolvimento físico-motor das crianças, numa perspetiva integrada, visando a melhoria da qualidade de vida e a promoção de hábitos de vida ativa e saudável.
- Organiza situações de aprendizagem que favoreçam o envolvimento lúdico e a capacidade de atingir objetivos e vencer dificuldades, tendo em conta o desenvolvimento de atitudes responsáveis e de respeito pelas diferenças individuais manifestadas na atividade física.
- Desenvolve estratégias que valorizem o papel e os benefícios formativos da atividade física, em articulação com outras experiências de aprendizagem curricular.” (Decreto-lei nº201/2001).

Cabe, por isso, ao professor titular, trabalhar e orientar a área da Expressão e Educação Físico-Motora com os alunos, pois a atividade física nas escolas proporciona aos alunos experiências concretas, essenciais para as “abstrações e operações cognitivas inscritas nos Programas doutras áreas” (Organização Curricular e Programas Ensino Básico – 1.º Ciclo , 2004, p. 35).

O professor, ao planear e organizar as atividades que irá pôr em prática para promover o currículo, deverá ter em consideração “as aptidões dos alunos, os seus interesses e as características da dinâmica social da turma”, tendo em consideração os objetivos e os recursos fornecidos à escola (Educação, Organização Curricular e Programas Ensino Básico – 1.º Ciclo , 2004, p. 36).

Esta área curricular deve assumir um papel auxiliador, no que diz respeito à saúde dos alunos, sendo um dos objetivos a desenvolver, as capacidades físicas dos mesmos. A prática de atividades físicas na escola poderá fomentar a prática de atividade física durante a sua vida enquanto criança e como adulto (Manfre, 2016, p. 371).

O professor promove “a aprendizagem de competências socialmente relevantes, no âmbito de uma cidadania ativa e responsável, enquadradas nas opções de política educativa presentes nas várias dimensões do currículo integrado deste ciclo.”, segundo o Perfil Específico do Educador de Infância, Decreto-Lei 241/2001, anexo nº2, III – integração do currículo, p.5574.

O papel do professor, segundo Balancho e Coelho (1996), compreende-se em reconhecer e despertar, utilizando métodos didáticos e pedagógicos que se adequem à necessidade de cada aluno, bem como os seus interesses e motivações.

Como referido por Mansutti (1993), é vantajoso para o professor utilizar objetos ou atividades que o ajudem durante o processo de ensino-aprendizagem, não consistindo o seu papel apenas na transmissão de conteúdos.

A escola tem um papel fundamental para a consciencialização do aluno sobre a saúde do seu corpo, sendo o professor, o responsável por criar aulas lúdicas e de exploração diversificada. A principal intenção é fomentar a cooperação entre colegas, desencadeando o interesse por este tipo de atividades e evitando assim problemas, como a obesidade (Manfre, 2016, p. 370).

Cooperação, de acordo com Deutsh (1949), define-se por “o contexto interativo em que as ações de um participante favorecem o alcance de um objetivo comum”. Segundo Rodrigues, (2010), é entendido por “um comportamento deliberado, efetuado por um grupo de pessoas de forma coordenada no sentido de alcançar uma finalidade comum as mesmas [...], sendo um comportamento deliberado, cabe ao individuo decidir se coopera ou não.

Como referido pelo Ministério da Educação, na Organização Curricular e Programas do Ensino Básico (2004), a Expressão e Educação Físico-Motora está dividida em blocos, sendo os seguintes: Bloco 1 – Perícia e Manipulação; Bloco 2 – Deslocamentos e equilíbrios; Bloco 3 – Ginástica; Bloco 4 – Jogos; Bloco 5 – Patinagem; Bloco 6 – Atividades rítmicas expressivas (dança); Bloco 7 – Percursos na natureza; Bloco 8 – Natação. Nos blocos acima referidos, existem objetivos transversais a todos, que importa realçar, sendo estes:

- “1. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência Geral; Velocidade de Reação simples e complexa de Execução de ações motoras básicas, e de Deslocamento; Flexibilidade; Controlo de postura; Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado; Controlo da orientação espacial; Ritmo; Agilidade.

- 2. Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.

- 3. Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.” (Organização Curricular e Programas Ensino Básico – 1.º Ciclo , 2004, p. 39).

Os objetivos acima referidos foram delineados para que o aluno tenha a oportunidade de adquirir as habilidades motoras consideradas básicas e conhecimentos primários, relativamente à EF, bem como de adquirir autoconfiança, percebendo assim o contributo da mesma para a sua saúde.

Capítulo II – Proposta pedagógica

2.1 Contexto em estudo

2.1.1 Caracterização da instituição

A instituição em que a presente investigação foi desenvolvida denomina-se Escola Básica da Quinta do Conde n.º 3, esta situa-se na freguesia da Quinta do Conde, do concelho de Sesimbra e distrito de Setúbal, sendo uma área periurbana das cidades de Setúbal e Lisboa. A freguesia onde se insere este agrupamento passou por uma evolução, tendo existido um acréscimo de população de emigrantes, oriunda de diversos concelhos, sendo a atividade social económica o pequeno comércio e média indústria (Projeto Educativo, 2014).

A referida escola está integrada no Agrupamento de Escolas Michel Giacometti, este agrupamento define-se aberto a toda a comunidade, uma vez que existe interação direta e indireta no processo educativo (Projeto Educativo, 2014).

Verifica-se que no agrupamento indicado, os encarregados de educação/pais, encontram-se entre os 36 e os 50 anos, maioritariamente estes trabalham por conta de outrem no setor terciário. Verifica-se ainda que os encarregados de educação/pais, não são assíduos nem participativos no que diz respeito à sua integração na escola, é de salientar que está previsto nos documentos do agrupamento esta integração (Projeto Educativo, 2014).

O agrupamento acima referido, tem por base o modelo educativo “Aprender para Vencer” (2014), a sua missão é o acompanhamento desde o pré-escolar até o 12.º ano de escolaridade dos alunos, exercendo uma educação de qualidade e que facilita a sua integração na sociedade, organizando-se num espaço onde se vive, aprende, constrói e prepara os alunos para a vida adulta, se alicerçando pelos seguintes valores: igualdade, justiça, solidariedade, tolerância, eficácia e qualidade (Projeto Educativo, 2014).

Este agrupamento é composto pelo Jardim de Infância da Quinta do Conde, pela **Escola Básica da Quinta do Conde nº 3** e pela escola sede, Escola Básica 2,3/S Michel Giacometti com cerca de 1700 alunos no total (Projeto Educativo, 2014).



Figura 1 - Escola Básica N.º 3 da Quinta do Conde

O corpo docente encontra-se maioritariamente, na faixa etária dos 30 e 50 anos, sendo que cerca de 90% estão integrados na carreira, e 71% destes professores pertencem ao quadro do agrupamento. Relativamente ao pessoal não docente, o agrupamento tem 26 assistentes operacionais, 7 assistentes técnicas e ainda 1 coordenador técnico (Projeto Educativo, 2014).

Concretamente a escola onde realizei o meu projeto, a Escola Básica da Quinta do Conde nº3, inaugurada em 2003, é constituída por 12 salas de 1.º Ciclo, 4 salas de ensino Pré-escolar, 1 refeitório, 1 sala de professores e educadores, 1 sala de refeição para os elementos que ali trabalham, 1 reprografia, 1 sala de acompanhamento de alunos, 1 enfermaria e 1 biblioteca.

As salas de 1.º Ciclo estão equipadas com um computador para o professor com ligação à internet bem como um projetor, cadeiras e mesas adequadas à idade dos alunos e ainda com uma pequena sala onde se pode fazer trabalhos de grupo com grandes janelas para a sala principal de modo a poder observar-se a mesma.

2.1.2 Caracterização da turma

A turma com a qual realizei a presente investigação é uma turma com dois níveis de escolaridade, 3.º e 4.º ano, sendo composta por 19 alunos, 8 do sexo feminino e 11 do sexo masculino. Os alunos integrantes da turma do 3.º ano de escolaridade são 12 alunos, 3 do sexo feminino e 9 do sexo masculino, enquanto o 4.º ano de escolaridade é composto por 7 alunos, 5 do sexo feminino e 2 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 8 e os 13 anos. Nesta turma 9 dos alunos já tinham ficado retidos no 2.º ou 3.º ano, existindo 1 aluno que ficou retido em ambos.

Relativamente aos alunos integrantes do 4.º ano, estes eram acompanhados por uma professora de apoio durante grande parte do horário letivo que se deslocava à sala resguardando-se na sala secundária.

Na sua maioria residiam na Quinta do Conde, deslocando-se de carro, a pé ou de bicicleta acompanhados por algum familiar. Quanto à sua nacionalidade apenas 1 aluno não tinha nacionalidade portuguesa, tendo nacionalidade brasileira. Nesta turma existiam 2 alunos com necessidades educativas especiais, ambos do 3.º ano de escolaridade. No final da investigação, 1 aluno itinerante foi integrado na turma, tendo participado numa das sessões para esta investigação.

De acordo com o afirmado pela professora cooperante, a turma no geral tinha grandes dificuldades de aprendizagem, nas diferentes áreas curriculares. Com o decorrer do estágio apercebi-me que as maiores dificuldades eram na compreensão, seja de textos como na resolução de problemas.

2.2 Procedimentos realizados

Neste capítulo são inicialmente descritos os procedimentos comuns em todas as sessões realizadas. Seguidamente, surge a descrição das atividades realizadas em cada uma das sessões acompanhadas com diversas imagens da implementação, bem como, esquemas da organização dos alunos nas diferentes atividades.

No presente projeto educativo realizado entre os meses de maio e junho de 2019. Primeiramente, foi realizado um questionário (anexo 1) antes da intervenção aos alunos presentes em sala. As sessões foram implementadas duas vezes por semana, nomeadamente às segundas e quartas, no período da tarde, tendo sido abrangidas as quatro sessões.

As sessões iniciavam-se, em grande grupo, num período de 50 minutos onde os alunos realizavam as atividades físico motoras. Em cada sessão foram abordados diversos blocos da Organização Curricular e Programas.

Após as sessões era pedido aos alunos que numa folha indicassem o que mais tinham gostado ou o que não tinham gostado da sessão daquele dia. Reforcei a ideia que tinham de pensar no que tinham gostado mais, para que pudesse perceber o que deveria realizar novamente na próxima sessão.

Após a intervenção foi apresentado aos alunos o mesmo questionário, já anteriormente realizado.

2.3 Descrição das atividades

1ª sessão - “Vamos mexer-nos!”

As atividades propostas tiveram por base a diversificação de objetivos/conteúdos presentes na Organização Curricular e Programas, sendo um dos objetivos proporcionar aos alunos diferentes tipos de sessões de EF.

Na primeira sessão lecionada no dia 20 de maio, foram planeados quatro jogos com os seguintes objetivos do **bloco 4 - Jogos**: Executar perseguições, utilizando mudanças de direções e velocidade adequada; executar esquivas e fugas utilizando mudanças de direção; cooperar com os colegas. A sessão apresentada foi realizada no campo de jogos no exterior da escola (Organização do Curricular e Programas - Expressões e Educação Físico-Motora, Musical, Dramática e Plástica, 2012).

O ponto de partida para esta sessão foi uma pequena conversa com os alunos, onde lhes indiquei que naquele dia íamos realizar jogos em que tinham de trabalhar em equipa e que noutras sessões iríamos abordar outros temas da EF.

Após esta conversa, a sessão iniciou-se com o aquecimento, para isto, foi realizado o jogo da apanhada. Relativamente ao primeiro jogo realizado, os alunos que indiquei tinham de apanhar os restantes colegas da turma. Os alunos que estavam a apanhar os restantes, tinham de correr atrás dos mesmos e mudando de direções com rapidez, enquanto os alunos que estavam a fugir teriam de se desviar dos colegas. Indicando-lhes que quando eram apanhados, tinham de dar a mão ao colega que os apanhou e assim sucessivamente, criando assim aos poucos uma espécie de cordão. Quando o cordão atingiu os quatro elementos, indiquei aos alunos que poderiam separar-se em número par de modo a conseguirem apanhar mais colegas.



Figura 2 - Explicitação aos alunos da primeira sessão.



Figura 3 - Jogo da “apanhada com corrente”.

De seguida, pedi aos alunos que realizassem um semicírculo à minha volta, de modo a explicar o jogo seguinte. O jogo seguinte foi o caçador e o coelho, este jogo é semelhante ao anterior, no entanto acrescenta o desafio de terem de trabalhar em equipa, pois estão divididos em duas equipas definidas. Indiquei aos alunos que o jogo se intitulava “O caçador e os coelhos”, seguidamente dividi a turma de forma não planeada, utilizando a estratégia da atribuição de um número a cada aluno.

Quando as equipas já estavam formadas, expliquei que os coelhos teriam de fugir dos caçadores e que ao serem apanhados teriam de se colocar estáticos de pernas abertas, de modo a que, os restantes coelhos pudessem salvar os colegas, tendo referido uma regra bastante importante para a segurança dos alunos, sendo esta a seguinte: só podem salvar os colegas de trás para a frente, de modo a que não haja choques entre colegas.



Figura 4 - Jogo do "Caçador e os coelhos".

O terceiro jogo intitula-se “Bola ao capitão”, este jogo iniciou-se com uma pequena conversa em semicírculo de modo a explicar as regras do mesmo. Para a realização deste jogo dividi a turma em quatro equipas, para isto utilizei de novo a estratégia de atribuição de um número a cada aluno, desloquei-me pelo semicírculo e atribuí um número de 1 a 4 aos alunos, sendo todos os números 1’s uma equipa, os números 2’s outra equipa e assim sucessivamente. Para que todos os alunos estivessem em atividade, contei com a ajuda da minha colega de estágio, estando assim cada uma a arbitrar um jogo, tendo trocado com esta a meio dos jogos de modo a poder observar todos os alunos.



Figura 5 - Jogo da "Bola ao capitão".

Antes de iniciar os jogos, defini as regras com os alunos, indicando que cada equipa teria de escolher um elemento da equipa para que este fosse o capitão e este iria ficar dentro de um arco. Os restantes elementos da equipa teriam de realizar cinco passes entre si e após os passes lançar a bola para o capitão, de modo a pontuarem.



Figura 6 - Jogo "Bola ao capitão".

Ao longo do jogo, ocorreram alguns percalços tendo sido necessário a minha intervenção e algumas paragens no jogo, tendo sido necessário explicar que a bola teria de passar por todos os elementos da equipa antes de chegar ao capitão.

Para o retorno à calma, coloquei a turma sentada em círculo para realizar o jogo do telefone estragado com uma frase escolhida por um dos alunos, utilizámos três frases no total.



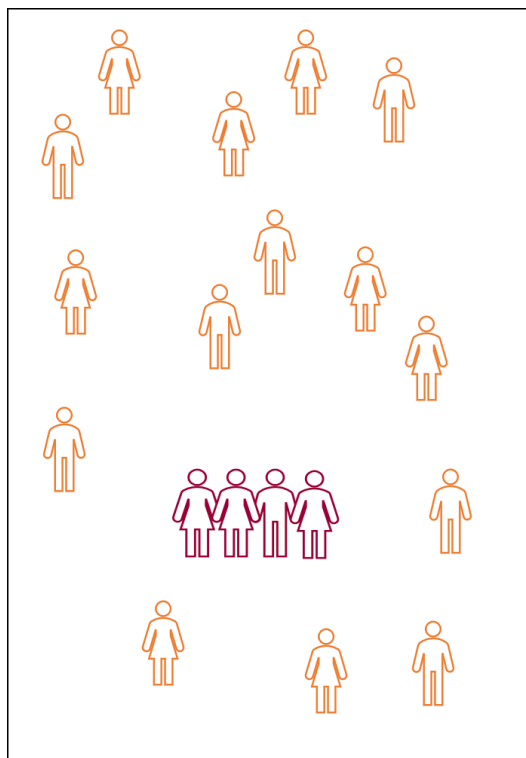
Figura 7 - Retorno à calma com o jogo "Telefone estragado".

Síntese das atividades descritas na primeira sessão:

Tempo	Aquecimento: 10 minutos (jogo da apanhada com corrente); Jogos: 30 minutos (bola ao capitão/o e caçador e os coelhos) Retorno à calma: 5 minutos (telefone estragado) Reflexão final: 5 minutos (conversa)
Recursos	Materiais: 4 arcos; 2 bolas; Humanos: 2 estagiárias.

Organização do espaço

Apanhada com corrente:



Legenda:

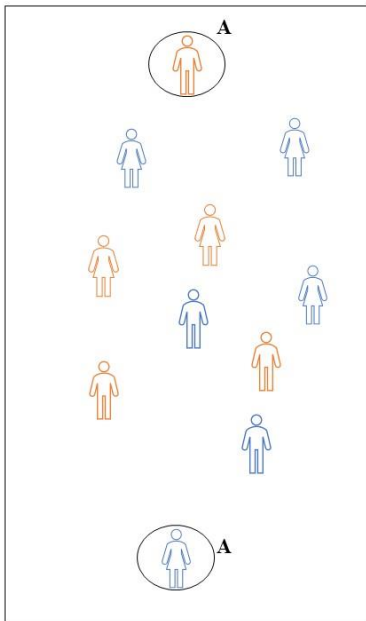


- Alunos em fuga.



- Alunos pertencentes à corrente que apanham os alunos em fuga.

Jogo “Bola ao capitão”:



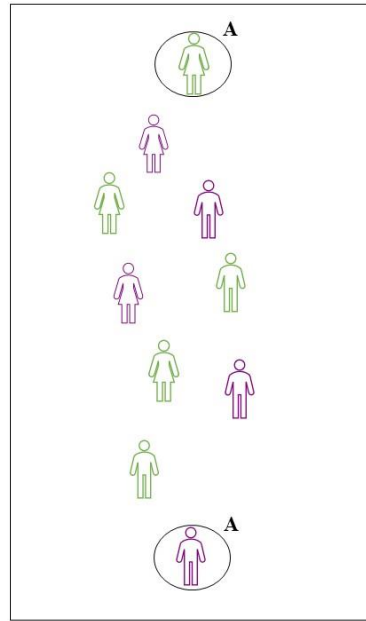
Legenda:

A – Arco

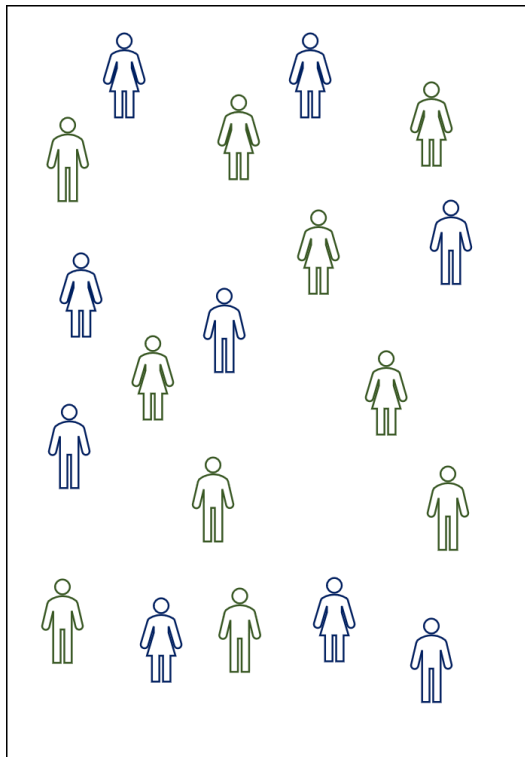
Alunos:



- Alunos



“O caçador e os coelhos”:



Legenda:



- Caçadores



- Coelhos.

Tabela 1 - Duração, recursos e esquema da 1.ª sessão.

2ª sessão - “Vamos desafiar-nos!”

Na segunda sessão lecionada, no dia 22 de maio, foi planeado um jogo para o aquecimento e um circuito como atividade central, com os seguintes objetivos do **bloco 2 - Deslocamentos e equilíbrios**: Executar posições de equilíbrio estático, com movimentações para a frente, para trás e meia-volta; executar lançamentos do arco na vertical; executar saltos à corda de pé juntos e ao pé coxinho; executar deslocamentos e posições de equilíbrio no banco sueco; realizar saltos de coelho no solo (Educação, Organização do Curricular e Programas - Expressões e Educação Físico-Motora, Musical, Dramática e Plástica, 2012). A sessão aqui apresentada foi realizada no ginásio da escola.

O ponto de partida para esta sessão, foi uma pequena conversa com os alunos, onde partilhei com a turma que iríamos realizar uma aula diferente daquela que tínhamos feito na sessão anterior, explicando que iriam existir estações onde teriam de realizar vários desafios.

Após esta conversa, a sessão iniciou-se com um jogo intitulado “Jogo do dragão”. Relativamente ao jogo do dragão, indiquei aos alunos que neste jogo teriam de fazer uma fila indiana e que teriam de colocar as mãos nos ombros do colega da frente, de seguida, o primeiro aluno teria de apanhar o último aluno sem que os restantes largassem os ombros. No entanto, este jogo não foi bem conseguido, pois os alunos largavam-se uns dos outros e dispersavam-se, acabando por não realizar o objetivo do jogo.

Percebendo que este jogo não estava a ser proveitoso para os alunos, decidi pedir aos alunos que se largassem e que jogássemos o jogo da apanhada tradicional. Neste jogo, dois alunos tinham de apanhar os restantes, onde quem fosse apanhado, ficava também a apanhar.



Figura 8 - Jogo da "Apanhada".

De seguida, pedi ajuda aos alunos para montar as estações. As estações foram as seguintes: **primeira estação**: escadas de treino no chão e um banco sueco virado ao contrário; **segunda estação**: cinco arcos; **terceira estação**: banco sueco virado ao contrário e um conjunto de pinos com barras sobrepostas; **quarta estação**: cordas de saltar.

Na **primeira estação** os alunos teriam de saltar de pés juntos seguidamente de pernas afastadas numa escada colocada no chão, ainda nesta estação havia um banco sueco onde tinha de se deslocar para a frente e realizar uma meia-volta.

Na **segunda estação** teriam de lançar o arco na vertical e na horizontal, primeiramente na vertical tentando não deixar cair o arco no chão, numa primeira fase com as duas mãos e de seguida só com a esquerda ou só com a direita, deste modo dificultei o exercício para que os alunos se mantivessem empenhados no exercício. De seguida, tinham de lançar o arco na horizontal de modo a que o arco voltasse para trás.



Figura 9 -Atravessamento de obstáculos e do banco sueco.



Figura 10 - Lançamento do arco.

Na **terceira estação**, os alunos teriam de deslocar-se por cima do banco sueco realizando a meio a posição de avião, continuando de seguida o seu deslocamento. De seguida, teriam de saltar em diferentes direções com os pés juntos, tendo sido pedido a seguinte ordem de direções: saltar para a frente e para trás, de seguida para a frente e para o lado direito, depois saltar para o lado esquerdo e para trás.



Figura 12 - Atravessamento do banco sueco.



Figura 11 - Salto em diferentes direções.

Por fim, na **quarta estação** os alunos teriam de saltar à corda o máximo de saltos possíveis.

Após ser explicado e exemplificado por um aluno que escolhi no momento, os alunos foram separados em quatro grupos e cada um dos grupos dirigiu-se para uma das estações. A troca de estações era realizada ao som do apito.






Figura 13 - Salto à corda.

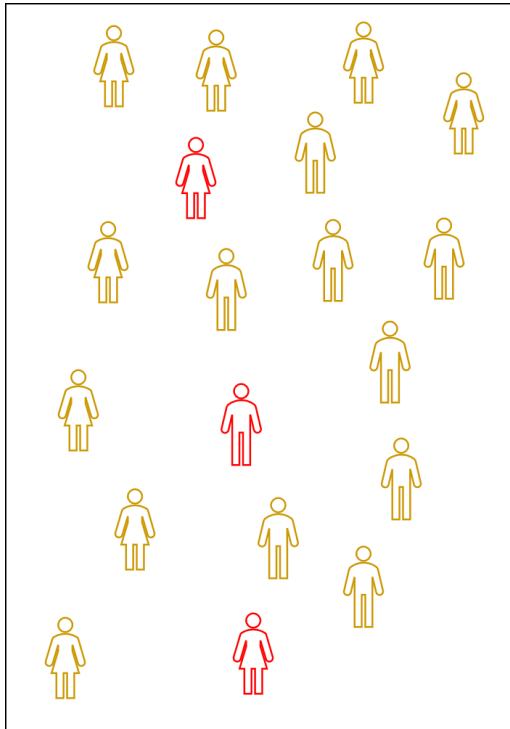
Durante a observação que fui realizando ao longo da sessão verifiquei que alguns dos alunos não sabiam saltar à corda, tendo me deslocado para perto dos mesmos, de modo a tentar incentivá-los a conseguirem realizar alguns saltos.

Para o retorno à calma, pedi aos alunos que se deitassem no chão pelo ginásio e que respirassem fundo. Para auxiliar o relaxamento coloquei uma música calma, no entanto não foi bem-sucedido pois o ginásio era amplo e a música não estava suficientemente alta. Contudo, pedi aos alunos que respirassem fundo e que realizassem os seguintes movimentos: levantar o braço direito, abanar a mão direita, levantar o braço esquerdo, abanar a mão esquerda, levantar a perna direita, levantar a perna esquerda. Já na sala pedi aos alunos que escrevessem o que mais gostaram e o que menos gostaram desta sessão.


Síntese das atividades realizadas na segunda sessão:

Tempo	Aquecimento: 10 minutos (jogo do dragão / jogo da apanhada); Jogos: 30 minutos (circuito) Retorno à calma: 5 minutos (relaxamento no chão) Reflexão final: 5 minutos (conversa)
Recursos	Materiais: 1 escadas de treino, 2 bancos suecos, 5 arcos, pinos e 2 barras e 5 cordas. Humanos: 1 estagiárias.
Organização do espaço	
<p><u>“Jogo do Dragão”:</u></p> <div data-bbox="240 1077 767 1821" style="border: 1px solid black; width: 330px; height: 332px; margin: 0 auto;"></div> <p data-bbox="842 1301 1153 1503"><u>Legenda:</u>  - Cabeça do dragão;  - Cauda do dragão.</p>	

“Jogo da apanhada”:

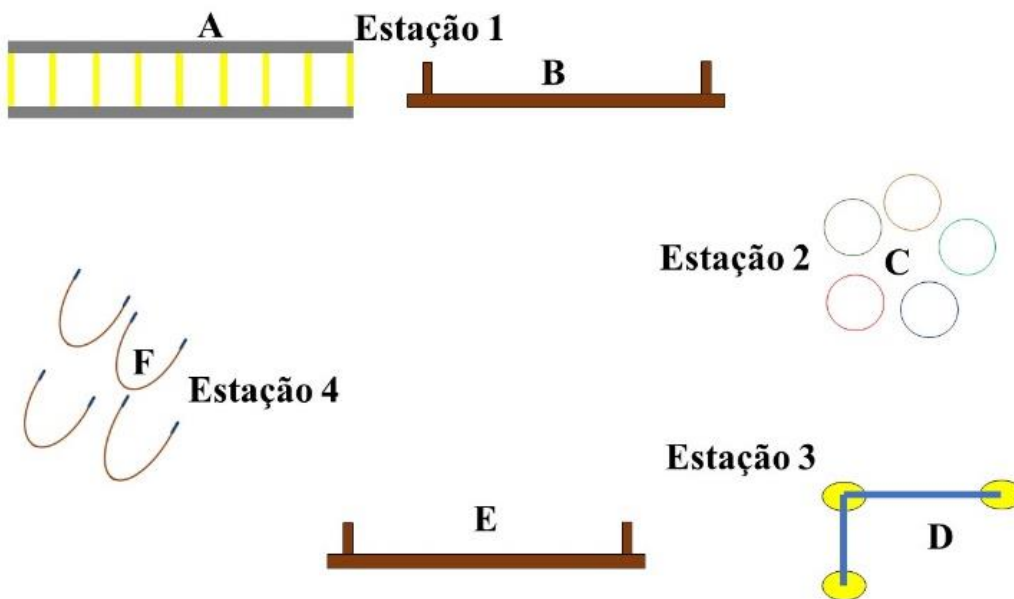


Legenda:

 - Alunos a apanhar;

 - Alunos fugitivos.

Circuito:



Legenda:

A - Escada de treino; B- Banco sueco ao contrário; C- Arcos; D- Pinos com barra;
E- Banco sueco ao contrário; F- Cordas.

Tabela 2 - Duração, recursos e esquema da 2.^a sessão.

3ª sessão - “Correr faz bem ao nosso corpo!”

Na terceira sessão, foi lecionada no dia 27 de maio, foram planeados diferentes tipos de exercícios, com os seguintes objetivos do bloco 4: “Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.” ; Executar passes com bola a um colega de equipa, conforme a posição do mesmo; executar esquivas realizando deslocamentos quando a sua equipa estiver sem bola tendo em conta a posição da bola; executar esquivas e fugas utilizando mudanças de direção; cooperar com os colegas. (Organização do Curricular e Programas - Expressões e Educação Físico-Motora, Musical, Dramática e Plástica, 2012).

A terceira sessão, foi realizada no campo de jogos exterior da escola. O ponto de partida para a sessão acima apresentada, foi uma conversa com os alunos em que lhes indiquei que nesta aula de EF, estes tinham de trabalhar em equipa.

Após esta conversa, a sessão teve início com o aquecimento, este inicialmente tinha sido planeado ser uma corrida pelo campo de jogos e de seguida com um aquecimento articulado, no entanto, no momento decidi modificar a planificação devido à turma estar muito agitada, por isto, pedi aos alunos que fizéssemos o “jogo da pesca”, estando na constituição deste jogo a corrida e a mudança de direções.

O “jogo da pesca”, consistia em metade dos alunos formarem uma roda com as mãos dadas e combinarem um número entre si, em que quando a contagem chegar a este número terão de se baixar e assim apanharem o maior número de peixes que conseguirem, e os restantes têm de passar por baixo sem serem apanhados pela rede dos pescadores, terminando assim o aquecimento.



Figura 14 - Jogo da "Pesca".

De seguida, propus aos alunos que fizéssemos um jogo, intitulado “Apanha-me se conseguires”, para a concretização deste jogo tive de delimitar o campo com 8 cones formando assim dois campos de jogos, sendo que uma equipa ficou num campo e outra no outro campo. Inicialmente dividi a turma em dois grupos, e dentro destes dois grupos dividi em dois minigrupos. Assim, dentro de cada equipa existiam dois grupos, expliquei que um minigrupo teria de se espalhar dentro do campo delimitado pelos cones enquanto que o outro tinha de formar uma fila indiana.



Figura 15 - Jogo "Apanha-me se conseguires".



Figura 16 - Jogo "Apanha-me se conseguires" - os alunos não se aleijassem mutuamente.

Expliquei de seguida, que o objetivo do minigrupo que iria estar em fila indiana, seria correr individualmente à volta do campo o mais depressa possível de modo a que a equipa que está dentro do campo não lhes consiga acertar com a bola de espuma. Após realizarem quatro passes entre si, escolhi a bola de espuma como o material deste jogo de modo a que

O segundo jogo intitula-se “O comboio”, expliquei aos alunos que neste jogo iríamos dividir-nos em quatro equipas e de seguida sentarmo-nos no chão em fila indiana. Expliquei ainda que o objetivo deste jogo seria passarmos a bola entre os elementos da equipa o mais rápido possível na direção de frente para trás, isto é, a bola parte do primeiro elemento do grupo e tem de chegar até ao último sendo a bola passada de mãos em mãos, assim que o último elemento da equipa tiver a bola, tem de se levantar, correr com a bola na mão o mais rápido que conseguir até um pine colocado estrategicamente e voltar a correr para se sentar à frente do primeiro elemento da sua equipa. As equipas teriam de realizar este exercício até chegarem ao pine, a equipa que chegasse primeiro era a vencedora. Neste jogo foi necessário, que tanto eu como a minha colega de estágio participássemos no jogo uma vez que não havia número certo para todas as equipas terem o mesmo número de elementos. Inicialmente, tive algum receio de não conseguir ter controle na turma, no entanto, os alunos ficaram tão contentes pelas estagiárias participarem que se empenharam ainda mais no jogo.

Para o retorno à calma, pedi aos alunos que se deslocassem pelo campo que delimitiei, ao som de uma música calma, onde teriam de realizar movimentos para alongar.

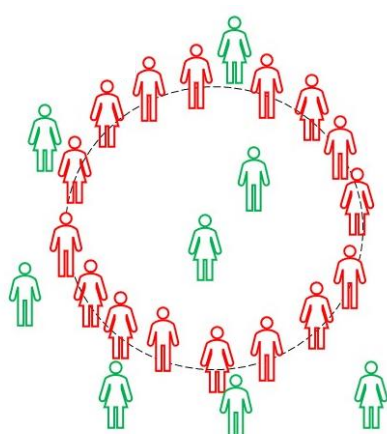
Já na sala, pedi aos alunos que escrevessem o que mais gostaram e o que menos gostaram, num questionário que lhes forneci.

Síntese das atividades realizadas na terceira sessão:

Tempo	Aquecimento: 10 minutos (jogo da pesca); Jogos: 30 minutos (Apanha-me se conseguires/o comboio) Retorno à calma: 5 minutos (relaxamento em andamento); Reflexão final: 5 minutos (conversa).
Recursos	Materiais: 2 bolas de espuma, 8 pinos Humanos: 2 estagiárias.

Organização do espaço

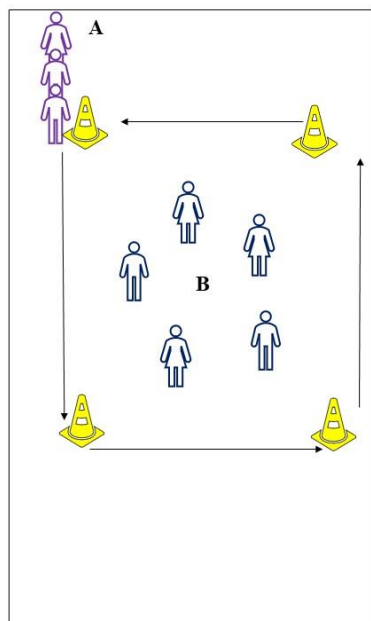
Jogo da pesca:



Legenda:

- Alunos que se deslocam;
- Alunos que formam a "rede da pesca".

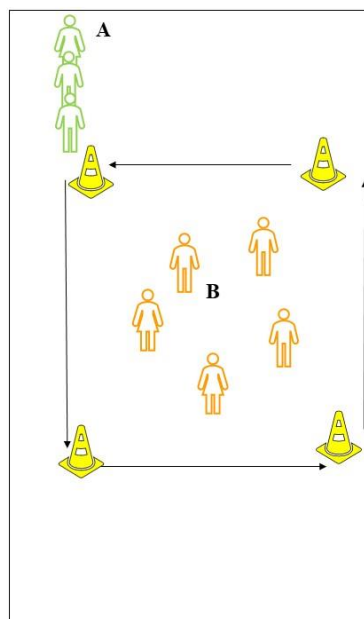
Jogo “Apanha-me se conseguires”:



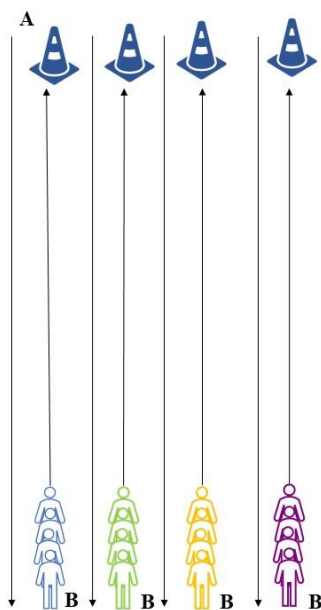
Legenda:

A - Fila de alunos corredores;

B - Grupo de alunos dos passes.



Jogo do “Comboio”:



Legenda:

A – Pinos; B – Equipas; → - Trajeto das corridas.

Tabela 3 -Duração, recursos e esquema da 3.ª sessão.

4ª sessão - “Com a bola nos pés é mais divertido!”

Na quarta sessão, lecionada 29 de maio, foram planeados exercícios com os seguintes objetivos do bloco 4: Executar pontapés na bola, esteja esta parada ou movimento com as duas partes do pé (ântero-superior e ântero-interna) com o pé direito e o pé esquerdo; executar toques de sustentação; executar condução de bola até uma baliza após contorno de pinos. (Organização do Curricular e Programas - Expressões e Educação Físico-Motora, Musical, Dramática e Plástica, 2012).

A sessão apresentada foi lecionada no campo exterior da escola. Esta sessão iniciou-se com uma pequena conversa, onde expliquei aos alunos que nesta sessão iríamos fazer exercícios relacionadas com o futebol. Após esta introdução, pedi aos alunos que realizassem corridas em diferentes direções num espaço por mim delimitado.

De seguida, pedi aos alunos que formassem um semicírculo para realizarmos o aquecimento articular, começando pelo pescoço acabando nos tornozelos.

Num primeiro momento, pedi aos alunos que se dividissem em grupos de três e de seguida expliquei-lhes que teriam de primeiramente pontapear a bola para os seus colegas de equipa com o pé direito e quando ouvissem o som do apito teriam de começar a pontapear com o pé esquerdo. Após os alunos realizarem estes dois exercícios pedi aos alunos que se colocassem em fila nos seus grupos, de modo a jogarmos à rabia.

Seguidamente, expliquei que íamos ter um pequeno circuito com pinos em que eles tinham de contornar com a bola, para isto, pedi ajuda a dois alunos para montar um circuito com pinos.

Após os pinos estarem posicionados, pedi aos alunos que formassem duas filas atrás das duas filas de pinos, explicando de seguida que o primeiro exercício que iríamos realizar, seria o contorno sem bola dos pinos de modo a que os alunos pudessem realizar as mudanças de direção só com o seu corpo. De seguida, os alunos realizaram o mesmo percurso a andar, com a bola de futebol, por fim pedi aos alunos que realizassem o mesmo exercício, mas a correr ou num passo mais acelerado.



Figura 17 - Circuito.



Figura 18- Circuito.

Inicialmente, tinha planeado realizar um pequeno jogo de futebol com uma baliza, no entanto, no dia em que foi lecionada a sessão, a temperatura era elevada e por isso decidi que seria melhor acabar a sessão algum tempo mais cedo.

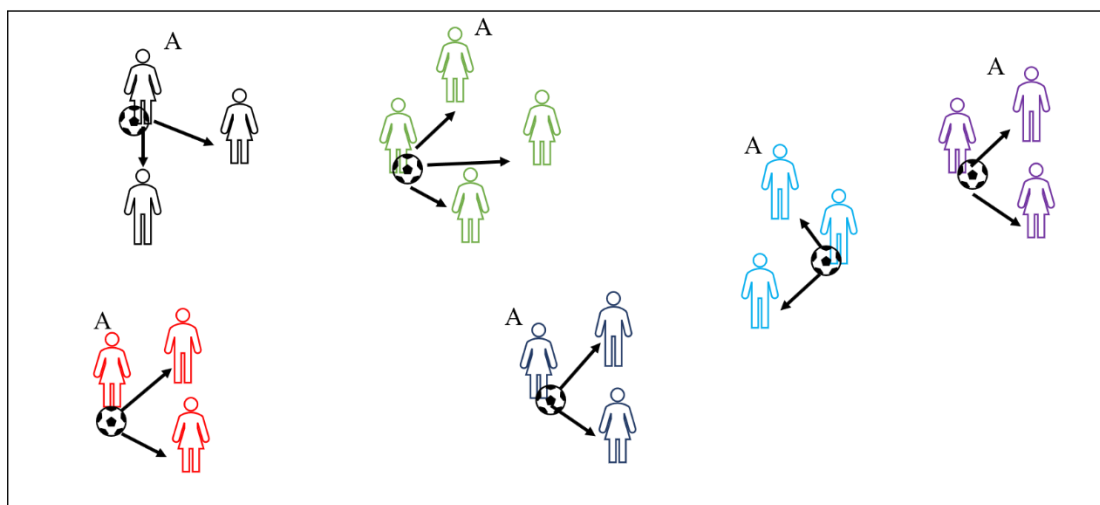
Para o retornar a calma, pedi aos alunos que se deslocassem devagar com movimentos para alongar.

Síntese das atividades realizadas na quarta sessão:

Tempo	Aquecimento: 10 minutos (corrida em várias direções/ aquecimento articular); Jogos: 30 minutos (Jogo dos passes e contorno de pinos); Retorno à calma: 5 minutos (relaxamento em andamento) Reflexão final: 5 minutos (conversa)
Recursos	Materiais: 8 pinos, 6 bolas de futebol; Humanos: 2 estagiárias.

Organização do espaço

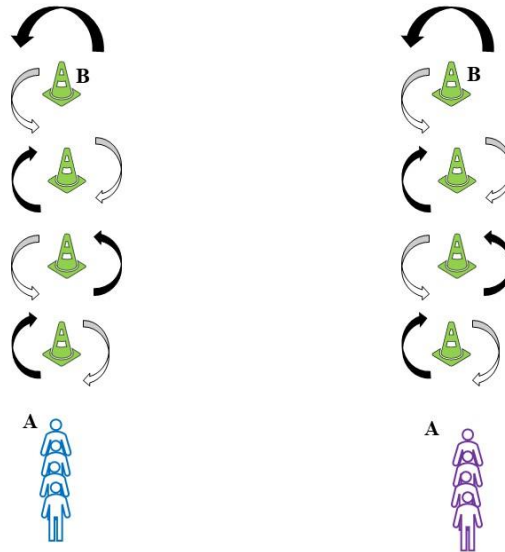
Jogo dos passes:



Legenda:

- A- Grupos em trios/quadras de alunos;
- ⚽ - Bola;
- ➔ - Possíveis direções do passe.

Contorno dos pinos:



Legenda:



A – Equipas; B- Pinos;  - trajeto de ida;  - trajeto de volta.

Tabela 4 - Duração, recursos e esquema das atividades da 4.ª sessão.

Capítulo III – Metodologia

No presente capítulo, apresento e justifico a metodologia utilizada para a realização desta investigação, bem como, as técnicas e o processo de recolha de dados.

Primeiramente, surge o que se considera ser uma investigação qualitativa bem como uma investigação sobre a prática. Na segunda parte, surge as técnicas de recolha de dados, definindo-se observação participante, questionário e a análise documental. Por fim, numa última parte, encontra-se descrito o processo de recolha de dados e a sua análise.

3.1 Investigação Qualitativa e Investigação sobre a prática:

Nas ciências sociais, mais concretamente na investigação em educação, existem duas abordagens, a investigação quantitativa e investigação qualitativa (Afonso, 2014, p. 17).

A investigação quantitativa recorre à utilização de critérios referentes aos processos de análise de dados e da amostragem, estando relacionados com a análise estatística, enquanto a investigação qualitativa é menos objetiva, uma vez que é dirigida para ocasiões singulares e nas perspetivas individuais (Afonso, 2014, pp. 17,18).

A investigação qualitativa utilizada em Educação é denominada de naturalista, pois o investigador observa de perto, recolhendo os dados sobre os comportamentos do dia-a-dia, isto é, conversas e observações realizadas pelo mesmo (Bogdan & Blikien, 1994, p. 17).

Os investigadores que adotam a abordagem qualitativa preocupam-se em definir estratégias e procedimentos dando especial importância ao ponto de vista dos indivíduos em estudo (Bogdan & Blikien, 1994, p. 51).

Neste tipo de investigação, segundo Bogdan & Blikien, estão estabelecidas cinco características, tais como:

1. “[...] a fonte direta de dados é o ambiente natural, constituindo o investigador o instrumento principal.”;
2. “a investigação qualitativa é descritiva. Os dados recolhidos são em forma de palavras ou imagens e não de números. [...] Os dados incluem transcrições de entrevistas, notas de campo, fotografias, vídeos, documentos pessoais, memorandos e outros registos oficiais.”;

3. “os investigadores qualitativos interessam-se mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados ou produtos.”;
4. “os investigadores qualitativos tendem a analisar os seus dados de forma indutiva.”;
5. “o significado é de importância vital na abordagem qualitativa.”.

Importa realçar que os estudos que são considerados qualitativos, podem não preencher na totalidade as características acima referidas (Bogdan & Blikien, 1994, pp. 47-50).

Uma vez que ao longo do projeto apresentado, enquanto investigadora fui a fonte direta de recolha dos dados, participando ativamente em todo o processo e recolhendo dados, tendo me focado no desenvolvimento da minha prática. Considero assim que a minha investigação se enquadra na abordagem qualitativa.

Segundo, Ponte (2004), investigar deverá ser uma prática diária presente nas escolas, na formação dos estudantes e nas práticas dos professores. De acordo com o mesmo autor, a investigação pode ter dois tipos de objetivos: a alteração da prática sendo esta definida como importante, e ainda, a compreensão da razão dos problemas que afetam a prática com a prioridade de encontrar uma estratégia para melhorar a mesma.

Ainda segundo, Ponte (2004), é importante, por isso, que na concretização da sua profissão, o professor tenha um papel fundamental na melhoria das suas práticas, de acordo com este autor, o professor deve estar diretamente envolvido durante o processo de “ensino-aprendizagem, avaliando os alunos, contribuindo para a construção do projeto educativo da escola e para o desenvolvimento da relação da escola com a comunidade”.

O professor, em todos estes níveis, depara-se inúmeras vezes com problemas ao longo da sua prática profissional que têm de ser enfrentados e resolvidos, para isso, o professor deve investigar a sua prática, de modo a solucionar os problemas (Ponte, 2002, p. 1). Em Portugal, o professor é visto como “um decisor, um gestor em situação real e um intérprete crítico de orientações globais.” (Alarcão, 2000, p. 2). Diariamente o professor deve apresentar uma posição de crítico onde se questiona sobre as suas práticas (Alarcão, 2000, p. 6).

Torna-se assim essencial que haja uma constante apreciação e reformulação, no que diz respeito à sua prática, para que o professor possa experimentar diferentes estratégias de modo, a serem alcançados os resultados pretendidos (Ponte, 2002, p. 2).

3.2 Processos e Técnicas de recolha de dados:

A presente investigação ocorreu no período de estágio IV, entre o mês de maio e o mês de junho, mais concretamente desde o dia 14 de maio a 5 de junho de 2019, tendo sido primeiramente implementado um questionário e de seguida duas sessões por semana, uma à segunda e outra à quarta, no período da tarde.

Nos dias 14 e 15 de maio, foi aplicado o questionário aos alunos do 3.º E (anexo 1), sendo esta turma composta por dois anos de escolaridade, 3.º e 4.º ano, de modo a perceber numa fase inicial e antes da prática de EF quais as perceções dos alunos sobre a área curricular de EF e os seus benefícios.

Uma semana após a aplicação do questionário, no dia 20 de maio, foi proposta uma sessão com 50 minutos de duração. Ao longo da sessão pretendeu-se recolher registos fotográficos. Após a sessão foram escritas notas de campo (anexo 2) sobre o que ocorreu durante a sessão. No final da mesma, a dinamização de uma conversa em grupo-turma, de modo a perceber quais tinham sido os pontos positivos e menos positivos no ponto de vista dos alunos sobre a sessão, bem como as sugestões para próximas sessões. Pretendia recolher também um registo de áudio sobre as opiniões e sugestões inicialmente, tendo esta técnica sido modificada nas seguintes sessões. Existiu ainda uma avaliação dos alunos tendo por base os objetivos delineados.

Após a realização das quatro sessões planeadas, foi aplicado o mesmo questionário, anteriormente realizado, de modo a perceber, se as perceções se tinham modificado após a experimentação dos diferentes tipos de jogos e exercícios.

De acordo com a investigação apresentada, as técnicas mobilizadas de recolha de dados apropriadas são: observação participante e inquérito por questionário.

3.2.1 Observação participante

A observação é considerada uma técnica credível, pois os dados recolhidos não têm na sua constituição pareceres ou convicções dos participantes, estes são escritos pelo investigador, podendo ser realizados registos em formato de vídeos pelo mesmo ou por um outro indivíduo com a orientação do investigador (Afonso, 2014, p. 98).

A observação em concreto, pode ser diferenciada entre observação estruturada/observação sistemática e observação não estruturada/observação de campo. Porém a observação na sua totalidade é estruturada, pois existe sempre um questionamento do contexto empírico (Afonso, 2014, p. 98).

Quanto à observação estruturada/observação sistemática, frequentemente, são utilizadas grelhas ou fichas que são concebidas conforme os objetivos previamente delineados pelo investigador, aí são registados os dados quantitativos pré-codificados através de registos simples, usando escalas de frequência ou simplesmente sim/não (Afonso, 2014, p. 98).

Relativamente à observação não estruturada/observação de campo, é utilizada quando o investigador pretende analisar e documentar o quotidiano das pessoas e relações dentro dos vários contextos sociais (Cozby, citado por Afonso, 2014, p. 99).

Os resultados da observação não estruturada/observação de campo, constituídos por diversos textos dos registos após a observação, dividem-se em duas partes, primeiramente são realizadas notas de campo, escritas ou áudios gravados durante a observação, numa segunda fase são escritos relatórios mais complexos e reflexivos de acordo com as notas de campo escritas anteriormente (Afonso, 2014, p. 99).

Ao longo da investigação, pode ser realizado um diário de campo, isto é, um registo reflexivo do que foi realizado pelo investigador diariamente, com o objetivo de melhorar alguns aspetos menos conseguidos (Afonso, 2014, p. 99).

As notas de campo, “devem ser concretas e não vagas, sublinhando que, em qualquer caso, o investigador deve descrever as próprias observações e não as inferências elementares derivadas dessas observações” (Pelto & Pelto, citado por Afonso, 2014, p. 100).

No presente projeto, a observação de campo foi uma aliada para a recolha dos dados nas quatro sessões dinamizadas, tendo como ponto de partida, a observação. A partir da observação, redigi notas de campo (anexo 2), bem como o que pude observar nos registos fotográficos, elaborando de seguida um relatório de campo.

Esta observação, é essencial para conseguir refletir e melhorar a minha prática, adequando as atividades à turma e melhorando o decorrer da implementação do projeto, das planificações das atividades (anexo 3) e as atividades/exercícios a propor na sessão seguinte. O foco durante as dinamizações dos jogos propostos, pretende avaliar o empenho, o envolvimento na atividade e as aprendizagens que os alunos realizaram.

Nas quatro sessões realizadas de EF, foram contemplados os seguintes blocos: Deslocamentos e equilíbrios e Jogos, referentes ao 3.º e 4.º anos de escolaridade. As quatro sessões tiveram 50 minutos divididos em quatro momentos, 10 minutos para o aquecimento, 30 minutos para os jogos/atividades, 5 minutos de retorno à calma e por fim, 5 minutos de reflexão final.

Na observação esteve em análise o envolvimento, em que se pretende observar a competição entre si, a destreza com que utilizam os materiais inerentes à atividade (bolas de esponja, bolas de futebol, bolas de pequenas dimensões) bem como, a destreza em ultrapassar os diversos exercícios de equilíbrios e deslocamentos (saltos em diferentes direções, saltos à corda, equilíbrios em banco sueco com diferentes dificuldades e lançamento do arco no plano horizontal e vertical). Relativamente às aprendizagens, o foco foi a evolução dos alunos ao longo das sessões.

3.2.2 Inquéritos por questionário

Os questionários, baseiam-se em questões escritas e que são respondidas de duas possibilidades, escritas ou orais, tendo o intuito de recolher dados. O objetivo principal na elaboração de questionários, é transformar as informações que se quer obter em dados previamente definidos, de modo a abranger um público-alvo diversificado dentro de vários contextos (Afonso, 2014, p. 108).

O respondente tem de prestar voluntariado e comprometer-se a responder o que sabe, quer ou pensa (Afonso, 2014, p. 110). O questionário poderá então centrar-se em três vertentes, sendo elas, o foco no que o indivíduo sabe, no que quer ou prefere e por fim no que pensa (Tuckman, citado por Afonso, 2014, p. 110).

Frequentemente os questionários são aplicados autonomamente. A aplicação do mesmo poderá ser presencial, quando o investigador supervisiona o processo, acontecendo quando se aplicam questionários a alunos (Afonso, 2014, p. 113).

A sua configuração produz-se tendo por base um formato de perguntas orientadas para as respostas que se pretende adquirir (Afonso, 2014, p. 110).

Os tipos de resposta aos questionários também variam, isto é, a resposta poderá ser: “resposta não estruturada, resposta curta (*fill-in*), resposta categórica, em quadro ou tabela, em escala, por ordenação e por listagem” (Tuckman, citado por Afonso, 2014, p. 111).

No presente projeto, o questionário (anexo 1) centrou-se no que o respondente pensa em relação ao tema da EF e aos seus benefícios. Este foi realizado a alunos do 3.º e 4.º anos de escolaridade com a minha supervisão. O objetivo deste questionário centrou-se em perceber qual a perceção que os alunos têm sobre a EF e a sua importância num primeiro momento, isto é, antes das sessões planeadas e após a experimentação nas quatro sessões.

O presente questionário, é composto por dez perguntas, utilizando a estrutura de “resposta em escala”, onde o respondente tem de enquadrar a sua resposta num dos níveis apresentados (Afonso, 2014, p. 112). As respostas variavam de pergunta para pergunta, apresentando de seguida as opções de resposta para cada uma das questões:

Na primeira, na segunda e na terceira questão as respostas variam entre: “não é importante, importante e muito importante”.

Na quarta questão as respostas variam entre “excessivo, suficiente e insuficiente”, na quinta questão, “pouco importante, de igual importância e muito importante”.

Na sexta questão, as respostas variam entre: “desinteressante, interessantes e muito interessantes”, no que diz respeito à sétima questão, os respondentes poderão responder “obrigatória ou opcional”.

Na oitava questão terão de responder entre “sim e não” e na nona as respostas variam entre: “insuficiente, suficiente, bom ou muito bom”, por fim, na décima questão as respostas são: “Ajuda-nos a mantermo-nos saudáveis, para todos podermos nos envolver em atividades físicas e ajuda-nos a sermos mais ativos”.

3.2.3 Recolha e tratamento de dados

A “investigação qualitativa preocupa-se com a recolha de informação fiável e sistemática sobre aspetos específicos da realidade social usando procedimentos empíricos com o intuito de gerar e inter-relacionar conceitos que permitam interpretar essa realidade” (Afonso N., 2005, p.14), sendo essencial, para o projeto, que exista a recolha e organização de respostas dadas pelos alunos, para posteriormente realizar-se a análise de informação.

Como referido por Bogdan & Biklen (1994), “A fotografia está intimamente ligada à investigação qualitativa [...]”, importa ainda referir que “as fotografias obtidas podem proporcionar informação sobre o comportamento dos sujeitos, a sua interação e sua forma de apresentação em determinadas situações”. Concretamente existem dois tipos de fotografias, estas podem ser denominadas por fotografias encontradas e as fotografias produzidas pelo investigador, segundo Bogdan & Biklen “as fotografias tiradas pelos investigadores no campo fornecem-nos imagens para uma inspeção intensa posterior que procura pistas sobre relações e atividades.”.

Após todas as sessões realizadas, houve a preocupação de perceber se a sessão teria sido do agrado dos alunos, para que na seguinte se possível, melhorar tanto o meu desempenho como a escolha das atividades que irei propor.

Foram recolhidos dados, tendo por base um pequeno questionário, em que os alunos tinham de escrever o que gostaram mais e o que gostaram menos nessa sessão. Este questionário foi fornecido após as segunda, terceira e quarta sessões, pois na primeira sessão a recolha destes dados foi planificada no sentido de decorrer oralmente tendo por base uma conversa, no entanto os alunos não transmitiram qualquer opinião.

Especificamente a recolha de dados, teve por base, transcrições de questionários realizados pelos alunos, fotografias das diferentes atividades realizadas nas sessões, onde analisei posteriormente as fotografias, observando os alunos, a sua postura e alguns pormenores específicos, e a concretização de uma análise descritiva dos dados obtidos após a dinamização das sessões.

De modo a facilitar a análise e interpretação dos dados, foram construídas tabelas e gráficos, respeitando as categorias inicialmente estabelecidas, concretamente, de acordo com as respostas estabelecidas nos questionários, para os objetivos a atingir em cada sessão e especificamente em cada exercício, bem como, da percepção dos alunos acerca das sessões realizadas.

Capítulo IV – Apresentação, análise e discussão dos dados

O presente capítulo encontra-se dividido em três secções, na primeira secção em análise encontra-se a comparação das respostas dadas aos dois questionários propostos intitulado “A Educação Física na escola”, na segunda secção, “Aprendizagens adquiridas” em análise encontra-se as grelhas de avaliação, por fim, na terceira secção, “Perceções dos alunos sobre as sessões”, encontra-se em análise o *feedback* dado pelos alunos após as sessões.

Em cada análise estará presente gráficos, que sintetizam os dados que foram recolhidos após cada sessão. Os dados recolhidos foram analisados com o propósito de perceber como poderia melhorar a sessão seguinte, podendo refletir também a minha prática ao longo destas quatro sessões.

Tendo por base as minhas observações, a escola onde decorreu a implementação do projeto pedagógico encontra-se bem equipada em termos de materiais bem como do armazenamento do mesmo, tendo uma arrecadação apenas para guardar os materiais de EF. No que diz respeito a espaços para a prática das atividades propostas, tinha um campo de jogos exclusivo para os alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, esta instituição tem ainda um ginásio com grandes janelas localizado junto ao refeitório.

Atualmente, a EF aos olhos dos professores, continua a ser desvalorizada devido a inexistência da prática da mesma, no 1.º Ciclo do Ensino Básico, tendo por base observações realizadas nos estágios pedagógicos.

Relativamente aos espaços e materiais para a realização de EF, na escola onde foi concretizado este projeto, encontravam-se bem equipados e com uma elevada diversidade de materiais, nos diferentes tipos de desportos praticados na área curricular de EF.

4.1 A Educação Física na escola

Nesta secção apresentam-se gráficos que sintetizam e comparam os dados recolhidos antes e após a dinamização, bem como uma análise individual das respostas às questões colocadas relativamente à importância da EF e algumas questões sobre as suas perceções.

Como se pode observar pela figura 19, a importância atribuída pelos alunos sobre a área curricular de EF melhorou após a intervenção, evidenciando-se ao longo das dinamizações o aumento do interesse e do empenho.

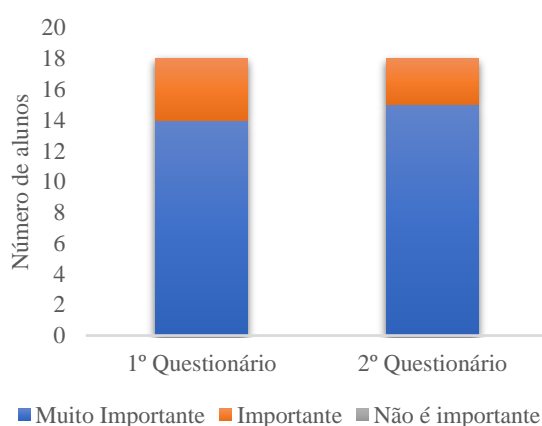


Figura 19 - Perceção da importância da área curricular de Educação Física.

A partir da figura 20 verifica-se que a importância atribuída pelos alunos relativamente à prática de atividades físicas regulares melhorou após a intervenção, ao longo das sessões os alunos foram-se mostrando mais empenhados e mais interessados na prática das atividades, sendo uma constante perguntarem quando iríamos voltar a fazê-las.

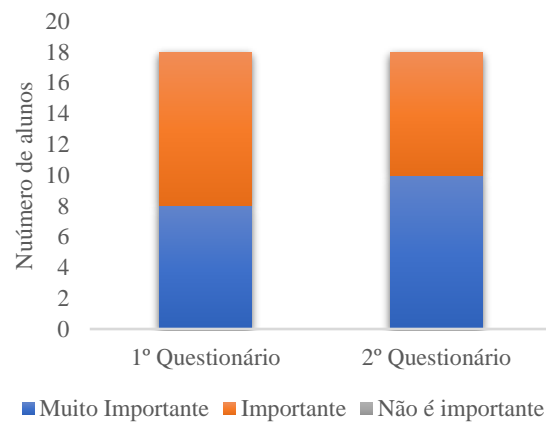


Figura 20 - Perceção da importância da prática de atividades físicas regulares.

Relativamente à figura 21 constata-se que a importância conferida pelos alunos relativamente à importância da EF para o desenvolvimento do corpo melhorou após a intervenção, o que indica que os alunos perceberam ao longo das sessões que aquele tipo de atividade pode verdadeiramente ser benéfico para o seu corpo, podendo estes sentir bem-estar após o conjunto das sessões.

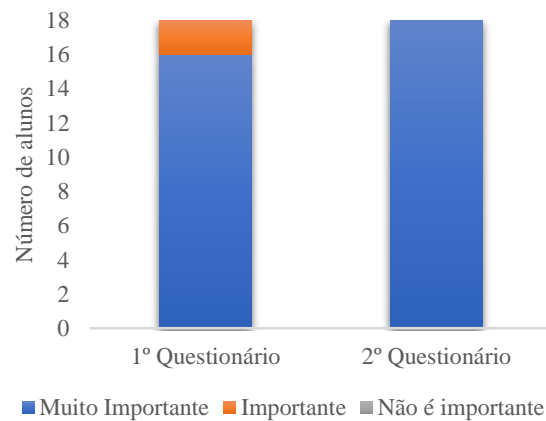


Figura 21 - Perceção da importância da prática de Educação Física para o desenvolvimento do seu corpo.

A figura 22 espelha a relevância atribuída pelos alunos relativamente ao tempo destinado à EF em dois momentos, antes e após a intervenção. Verifica-se que a percepção dos alunos relativamente ao tempo destinado à prática de EF modificou-se para insuficiente após a intervenção. Alguns dos alunos evidenciaram que não tinham a percepção do que era uma aula de EF, dizendo que era suficiente ou excessivo, justificando que já realizavam esse tipo de atividades no intervalo das aulas.

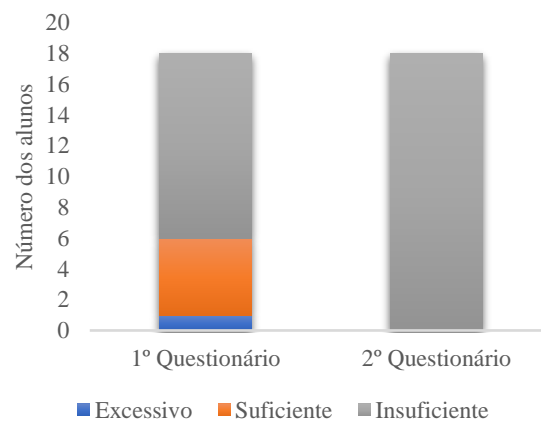


Figura 22 - Percepção do tempo destinado à Educação Física.

A figura 23 reflete a relevância atribuída pelos alunos à EF em comparação às outras áreas curriculares (Matemática, Estudo do Meio e Português), em dois momentos, antes e após a intervenção. Podemos observar que a importância conferida pelos alunos, no que diz respeito à importância da área curricular de EF em comparação com as restantes disciplinas, melhorou após a intervenção.

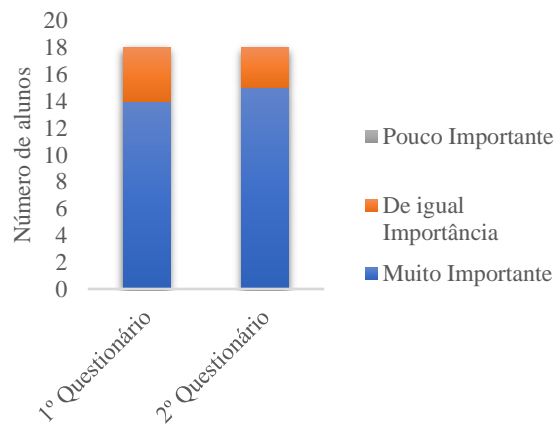


Figura 23 - Perceção da importância da área curricular de Educação Física em comparação com a Matemática, Estudo do Meio e Português.

No que concerne à figura 24, esta espelha a apreciação atribuída pelos alunos das aulas de EF em dois momentos, antes e após a intervenção. Constatou-se que a apreciação atribuída pelos alunos relativamente às aulas de EF melhorou após a intervenção. Os alunos após a vivenciarem a prática puderam compreender melhor o que seria uma aula de EF e que poderia ser bastante interessante para eles, indicando ao longo a dinamização do projeto pedagógico que estavam a gostar muito das sessões e questionavam quando decorreria outra.

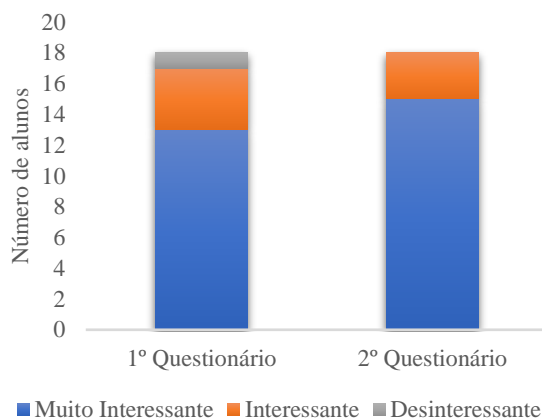


Figura 24 - Apreciação dos alunos relativamente às aulas de Educação Física.

Como se pode observar na figura 25 a percepção relativamente à obrigatoriedade da área curricular de EF modificou-se para opcional após a intervenção. Os alunos que indicaram que preferiam ser opcional justificaram que seria porque por vezes não estavam dispostos a realizar as aulas, contradizendo-se quando questionavam diariamente quando iria decorrer uma outra aula de EF.

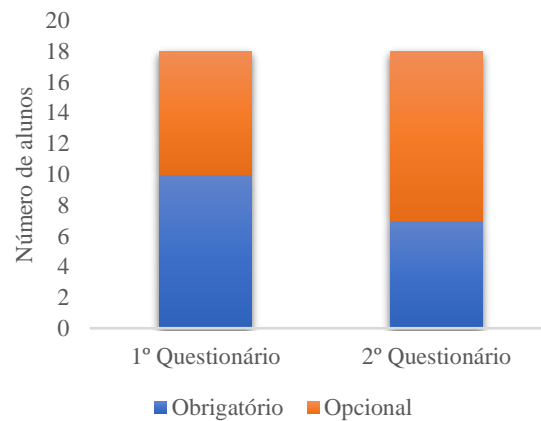


Figura 25 - Percepção dos alunos relativamente à obrigatoriedade da área curricular de Educação Física.

Observando a figura 26, verifica-se que a pertinência da área curricular de EF ser considerada na avaliação modificou-se para “não”, após a intervenção. Os alunos durante as sessões sentiram algumas dificuldades na realização de algumas componentes das mesmas, podendo haver uma relutância em serem avaliados, especificamente atividades em que implicavam o controlo da bola com os pés ou mesmo os exercícios em que tinham de mudar de direções rapidamente e com agilidade.

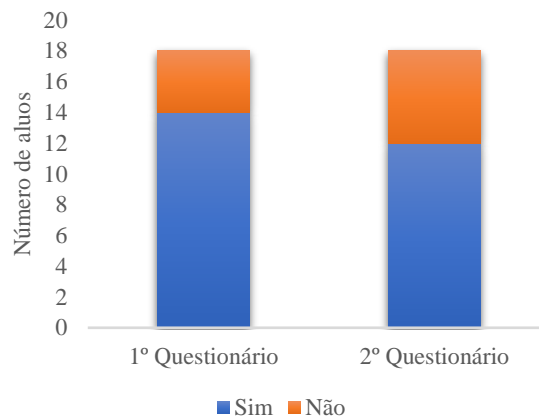


Figura 26 - Perceção dos alunos relativamente à pertinência da área curricular de Educação Física ser considerada na avaliação.

Na figura 27 está demonstrada a relevância do empenho dos alunos relativamente à área de EF não contar para a sua avaliação, em dois momentos, antes e após a intervenção. Constatou-se que o desempenho dos alunos relativamente a esta área contar para a avaliação melhorou após a intervenção. Os alunos inicialmente tinham alguns comportamentos desviantes, desentendimentos entre colegas provocando por exemplo atitudes agressivas, tendo de ser interrompidos os jogos, de modo a que lhes pudesse dar um *feedback* negativo, após continuas pausas os alunos perceberam ao longo das sessões que o bom comportamento lhe trazia mais benefícios do que os comportamentos que tinham inicialmente, pois diminuía-lhes o tempo de prática das atividades.

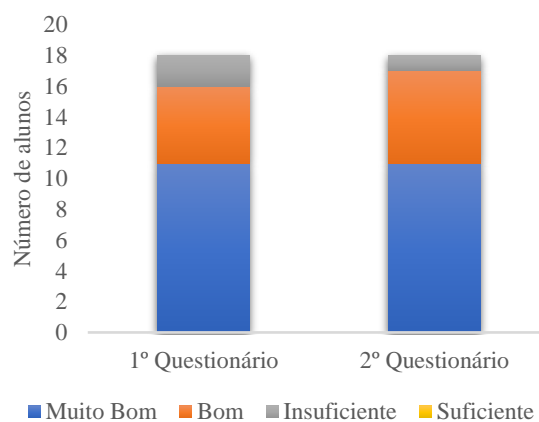


Figura 27 - Perceção dos alunos relativamente ao seu empenho nas aulas de EF se esta não contasse para a sua avaliação.

A figura 28 espelha a relevância atribuída pelos alunos à prática da área curricular de EF desde o 1.º ano até ao 12.º ano de escolaridade, em dois momentos, antes e após a intervenção. Verificou-se que a relevância atribuída se centrou na opção “Ajuda-nos a mantermo-nos saudáveis”. Os alunos nesta questão demonstraram perceber que as aulas durante o seu horário letivo lhes traziam a oportunidade de terem uma melhor condição de saúde, devido a nem todos terem a oportunidade de realizar este tipo de atividades fora da escola.

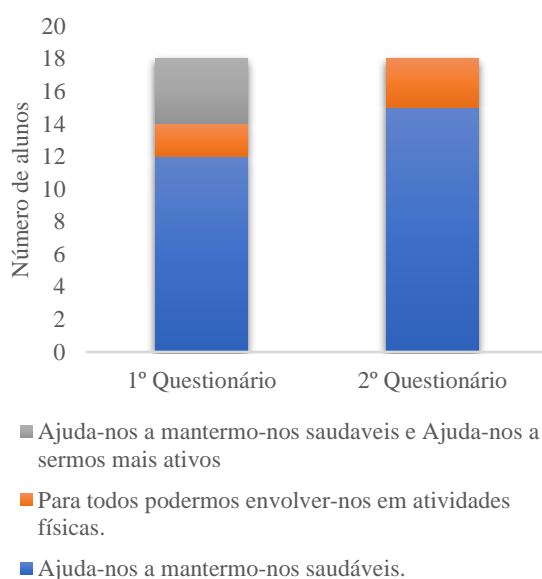


Figura 28- Perceção dos alunos relativamente à relevância à prática da área curricular de Educação Física desde o 1º ano de escolaridade até ao 12º ano de escolaridade.

4.2 Aprendizagens adquiridas

Para avaliar os alunos durante as sessões, foram construídas grelhas de avaliação (anexo 4) com objetivos concretos para cada atividade. Na primeira sessão, defini como objetivos, a cooperação em equipa, mudanças de direção e rapidez de movimento.

Relativamente à segunda sessão, tratando-se de um circuito defini um objetivo para cada elemento do circuito. O objetivo no primeiro elemento era percorrer o banco sueco de um lado para o outro, no segundo elemento saltar em diferentes direções, num terceiro elemento o lançamento do arco num plano horizontal, quanto ao quarto elemento o conseguir saltar à corda, no quinto elemento saltos de pés juntos e pés afastados fluidamente e por fim no sexto elemento do circuito seria percorrer o banco sueco e dar meia-volta.

Na terceira sessão os objetivos definidos foram: cooperação em equipa, mudanças de direção e rapidez de movimento e a velocidade. Quanto à quarta sessão os objetivos definidos foram: cooperação em equipa, pontapear a bola para o colega, interseção da bola, controlo da bola e destreza em contorno de pinos com a bola.

1.ª sessão

Como se pode observar na figura 29, a totalidade dos alunos realizaram o primeiro objetivo apresentado, no que diz respeito ao segundo objetivo observa-se que os alunos na sua maioria realizaram, existindo 2 alunos que os realizaram com dificuldade este objetivo, demonstrando-se muito lentos nas corridas e nas esquivas para fugir dos outros colegas que os estavam a “apanhar”, sendo estes alunos “capturados” mais rapidamente, demonstrando que não estavam familiarizados com este tipo de exercício/atividade, estes alunos ainda demonstraram dificuldade em capturar os restantes alunos.

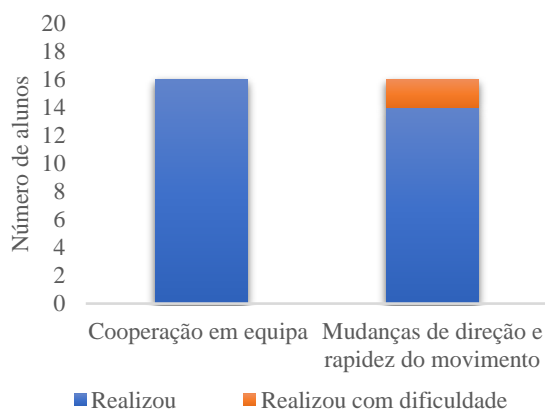


Figura 29 - Avaliação dos alunos no jogo "Apanhada com corrente".

Observa-se a partir da figura 30 que os alunos na sua totalidade realizaram o primeiro objetivo apresentado, relativamente ao segundo objetivo, verifica-se que a maioria dos alunos realizou-o tendo apenas 2 alunos realizado com dificuldade nas corridas e nas esquivas, estando por este motivo estes alunos num tempo reduzido em jogo, sendo apanhados mais rapidamente.

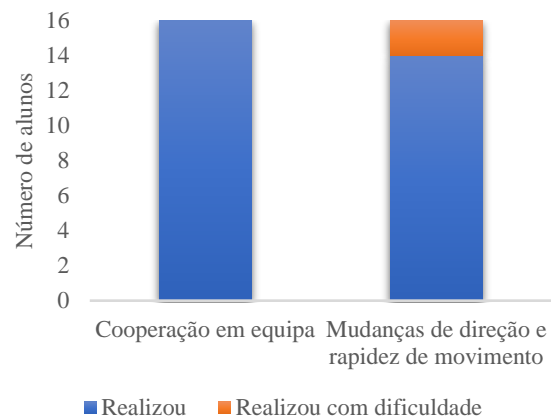


Figura 30 - Avaliação dos alunos no jogo "Caçador e os coelhos".

Constata-se tendo por base a figura 31 que os alunos na sua totalidade realizaram o objetivo definido para o mesmo, evidenciou-se que todos os alunos conheciam o jogo e por isso envolveram-se bastante no jogo, conseguindo criar frases interessantes inicialmente, sendo esta frase modificada ao longo da transmissão da mesma chegando ao último aluno uma frase completamente diferente da que inicialmente foi escolhida.

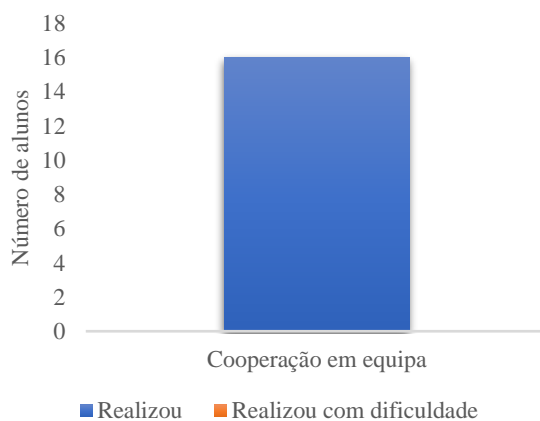


Figura 31 - Avaliação dos alunos no jogo "telefone estragado".

2.ª sessão

Como se pode observar pela figura 32, relativamente ao primeiro e segundo desafios, a maioria dos alunos conseguiu realizar o mesmo, tendo apenas cinco alunos realizado o desafio com dificuldade. Relativamente ao terceiro desafio, observou-se que na sua totalidade realizaram o mesmo. Contrariamente aos anteriores, alguns dos alunos não conseguiram realizar o quarto desafio, uma vez que não sabiam saltar à corda, evidenciando que nunca teriam contactado com a atividade de saltar à corda até àquela sessão. Em relação ao quinto e sexto desafios, os alunos na sua totalidade conseguiram realizar o mesmo. Por fim, no sétimo e último desafio a maioria dos alunos conseguiu realizar, tendo existido alunos que realizaram com dificuldade a meia-volta, desequilibrando-se e colocando um dos pés no chão.

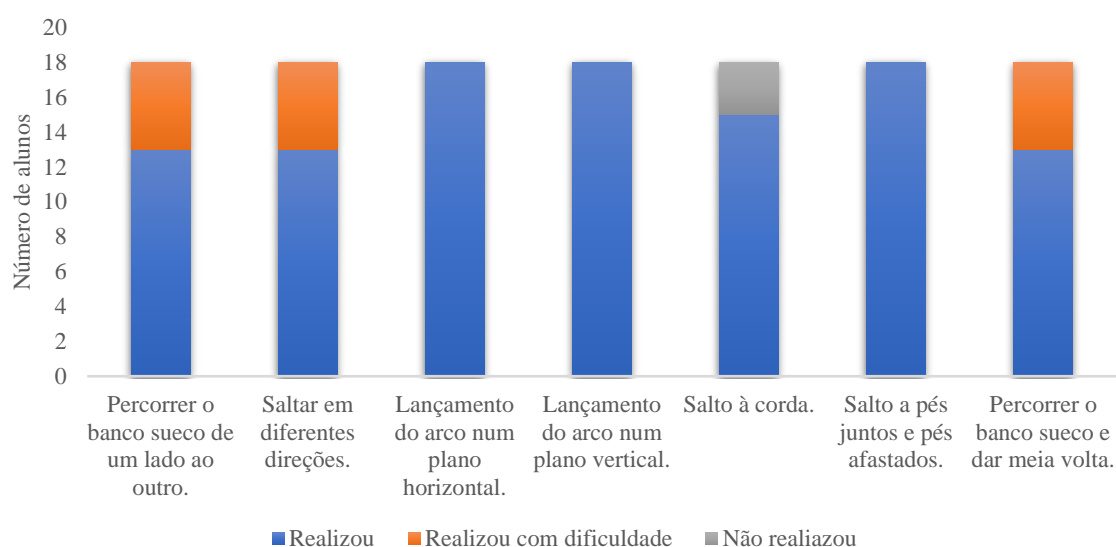


Figura 32 - Avaliação dos alunos no circuito.

3.ª Sessão

Observa-se na figura 33 a avaliação dos alunos da 3.ª sessão, verifica-se que a maioria dos alunos realizou o primeiro objetivo definido, tendo existido apenas 2 destes que realizaram com dificuldade. Relativamente ao segundo objetivo definido, houve um aumento de alunos que realizaram com dificuldade o objetivo. No decorrer deste jogo, alguns alunos tiveram bastantes dificuldades em não serem capturados pelos restantes colegas por passarem por baixo dos braços destes muito lentamente, enquanto que o mesmo aconteceu com alunos que estavam a ser a “rede de pesca”, alguns eram lentos e os “peixes” conseguiam fugir, podendo este facto inferir que alguns dos alunos não estavam familiarizados com atividades físico-motoras onde têm de realizar corridas rápidas e ágeis.

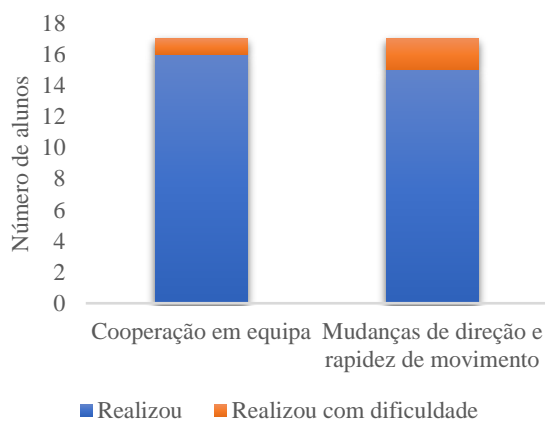


Figura 33 -Avaliação dos alunos no jogo "A pesca".

A figura 34 espelha a avaliação dos alunos, relativamente à 3.^a sessão, mais precisamente no jogo “apanha-me se conseguires”. Conclui-se que relativamente ao primeiro objetivo os alunos na sua totalidade realizaram-no. Relativamente ao segundo objetivo traçado na sua maioria os alunos realizaram o objetivo, existindo 2 alunos que realizaram com dificuldade. Durante a realização deste jogo, alguns alunos eram lentos na sua fuga o que conduzia a que fossem apanhados muito rapidamente, tendo por isso, indicado aos mesmos para se deslocarem aos ziguezagues para os auxiliares na fuga, pois não sendo rápidos assim poderiam jogar mais um pouco o jogo e dificultar a captura do colega que estava a apanhar.

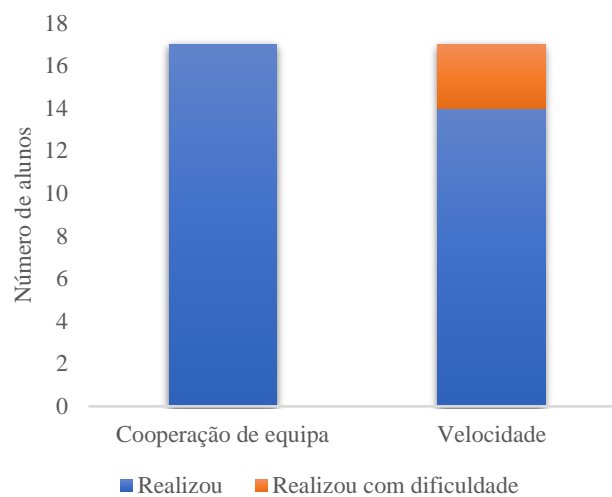


Figura 34 - Avaliação dos alunos no jogo "Apanha-me se conseguires".

A figura 35 reflete a avaliação dos alunos na 3.^a sessão, mais concretamente no jogo “o comboio”. É possível verificar-se que os alunos na sua totalidade conseguiram atingir o primeiro objetivo traçado. Relativamente ao segundo objetivo, existiram alunos que realizaram com dificuldade, deslocando-se mais lentamente tendo tido dificuldades no contorno do pino e na corrida de volta para a fila, tendo por isso dificuldade em deslocar-se rapidamente.

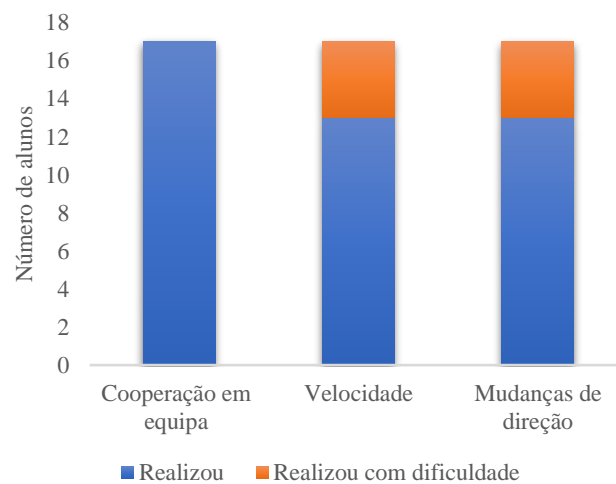


Figura 35 - Avaliação dos alunos no jogo "o comboio".

4.^a sessão:

A figura 36 espelha a avaliação dos alunos relativamente à 4.^a sessão, mais concretamente no jogo dos passes com uma bola de futebol. Podemos concluir que todos os alunos conseguiram atingir os dois objetivos com sucesso. O exercício proposto aos alunos era conhecido pelos mesmos, devido a muitos dos alunos realizarem esta atividades no intervalo com alunos de outras turmas, sendo bastante fácil a realização do mesmo para os alunos.

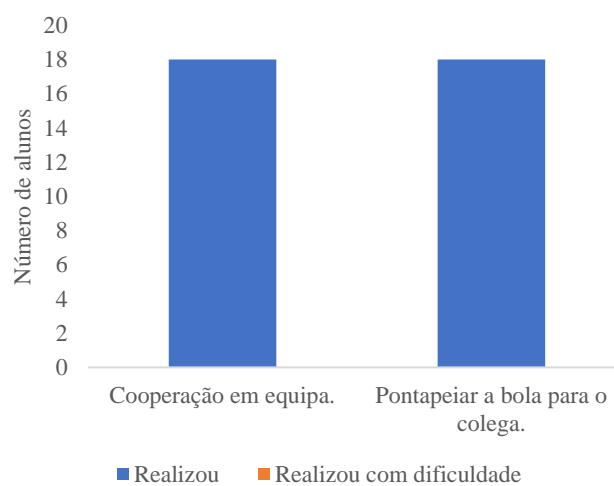


Figura 36 - Avaliação dos alunos no jogo dos passes.

A figura 37 reflete a avaliação dos alunos na 4.^a sessão, especificamente no jogo da rabia com a bola. Observa-se que a totalidade dos alunos superaram o primeiro objetivo, no entanto alunos atingiram o mesmo com dificuldade. Os alunos que realizaram com dificuldade o segundo objetivo eram muito lentos quando intersetavam a bola, não conseguindo por isso ter a bola na sua posse, devido a isto estes alunos ficavam bastantes vezes no lugar da “rabia”.

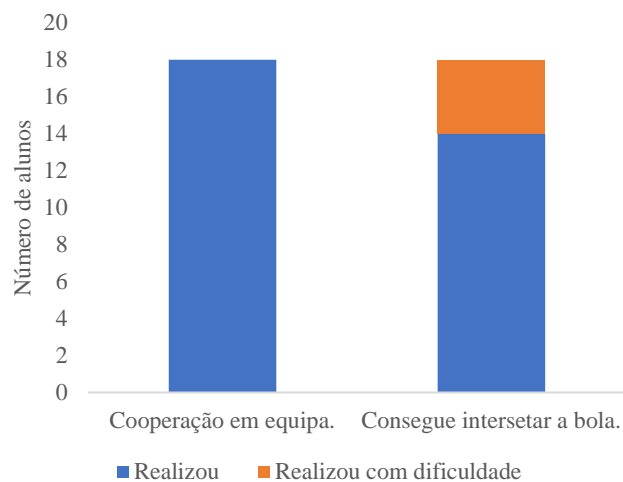


Figura 37 - Avaliação dos alunos no "jogo da rabia".

Constatou-se, como se pode observar na figura 38, que alguns alunos realizaram com dificuldade os objetivos definidos, isto verificou-se porque durante o percurso de contorno dos pinos com a bola, estes alunos não conseguiam controlar a bola com os pés, deixando assim a bola sair do percurso definido, tendo de estar constantemente a ir buscar a bola.

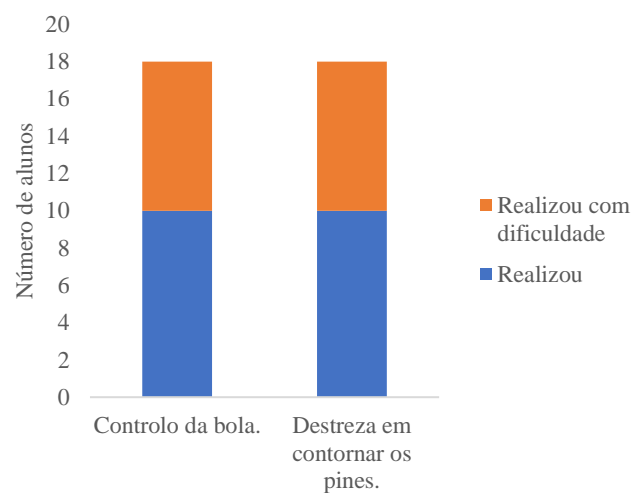


Figura 38 - Avaliação dos alunos no contorno dos pinos.

4.3 Percepção das sessões

No final de cada sessão foi solicitado aos alunos que avaliassem a sessão que tinham realizado, onde escreveram livremente o que mais gostaram ou menos gostaram, com esta avaliação pretendi perceber quais os pontos positivos e negativos da sessão para que numa próxima sessão melhorar a minha prestação bem como para adaptar as sessões ao público-alvo.

Na primeira sessão não foi possível realizar esta avaliação das sessões pois os alunos não transmitiram qualquer tipo de *feedback*, tendo sido preciso modificar o método de recolha de dados. Inicialmente planeei recolher as percepções tendo por base a gravação da conversa com os alunos no final das sessões, tendo utilizado a partir da segunda sessão um pequeno questionário, onde os alunos tinham de escrever o que mais gostaram e o que menos gostaram na sessão.

2.ª Sessão

Verifica-se, como se pode observar na figura 39, que a preferência dos alunos teve foco na atividade dos arcos nesta sessão. Relativamente ao salto à corda, houve alunos que indicaram que não gostaram desta parcela do percurso, na minha opinião, isto deve-se ao facto destes alunos sentirem dificuldade em saltar à corda ou até mesmo de não saberem saltar à corda. No que diz respeito ao atravessar o banco sueco, os alunos nesta atividade não demonstraram muitas dificuldades e devido a isso, penso que foi uma das partes que estes mais gostaram. Relativamente à atividade dos arcos, foi observado que a maioria gostou, pude observar que nesta parte do circuito as alunas do sexo feminino, manuseavam os arcos muito facilmente e demonstravam pelas suas expressões corporais gostarem muito de manusear os arcos. Houve alunos a indicar que gostaram de tudo, sendo por isso uma sessão com bastante *feedback* positivo.

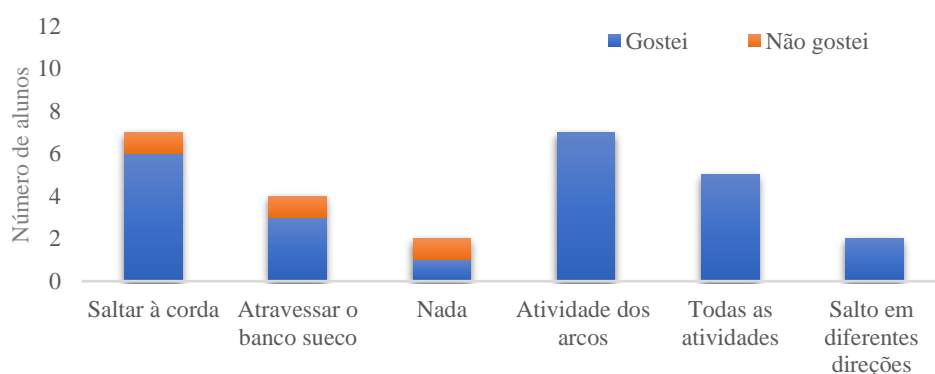


Figura 39 - Perceção dos alunos relativamente à segunda sessão.

3.ª Sessão

A figura 40 reflete a avaliação realizada pelos alunos no que diz respeito aos jogos da 3.ª sessão. Apura-se que o jogo mais indicado nesta sessão foi o jogo da pesca, tendo apenas existido 1 aluno que indicou que não gostou do jogo do comboio. Durante a realização do jogo da “pesca”, os alunos mostraram-se bastante interessados e empenhados em não serem apanhados pela rede bem como empenhados em apanhar os peixes, criando estratégias para “enganar” os colegas de modo a apanhá-los, penso que esta percentagem de gostos se deveu ao facto de ser um jogo conhecido por todos os alunos e ser competitivo entre os grupos. O jogo do comboio teve um aluno que indicou que não gostou, poderá dever-se ao facto de ser um jogo competitivo em que apenas uma equipa poderia ganhar.

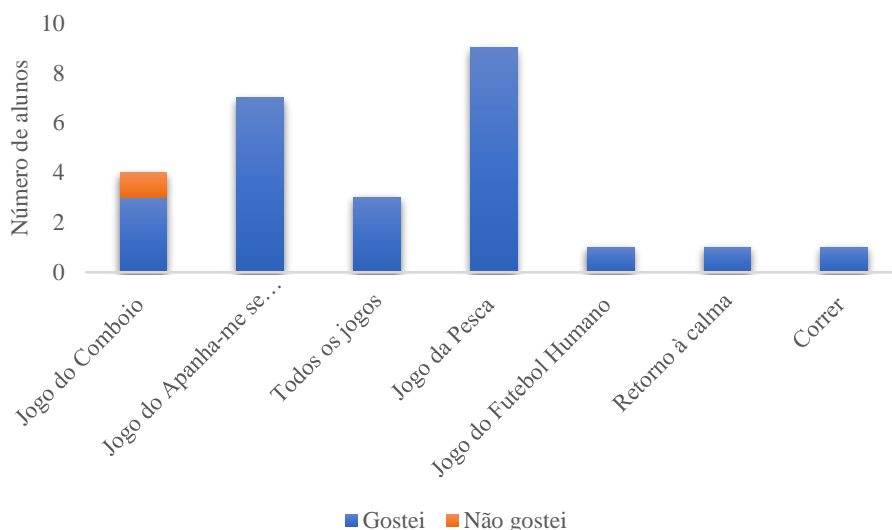


Figura 40 - Perceção dos alunos relativamente à terceira sessão.

4.ª Sessão

A figura 41 espelha a avaliação realizada pelos alunos relativamente aos jogos realizados na 4ª sessão. Constatou-se que nesta sessão os alunos gostaram de todos os jogos realizados. Nesta sessão os alunos mostraram-se bastante interessados e empenhados na realização deste tipo de atividades, em que o material principal utilizado seria uma bola de futebol, tendo sido esta uma sessão baseada nos interesses dos alunos.

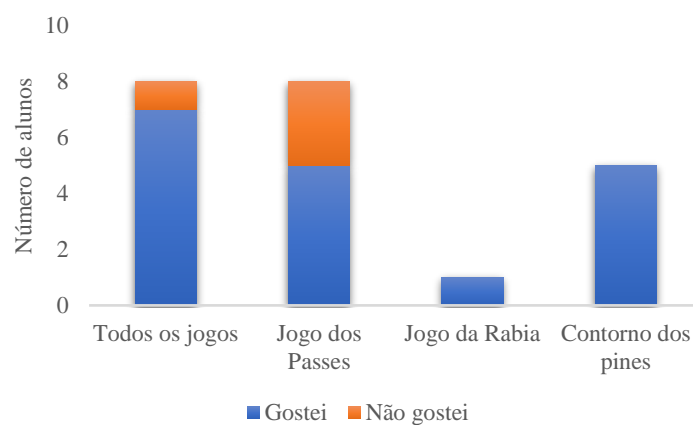


Figura 41 - Perceção dos alunos relativamente à quarta sessão.

4.3.1 Importância da Educação Física

Na presente investigação, decorreu a realização de um questionário realizado em dois momentos diferentes, antes da dinamização prática das sessões de EF e após a dinamização das sessões. Este método tem por objetivo aferir as percepções dos alunos perante a prática de EF e a mudança dessas, ou não, após a experimentação das sessões de EF.

Quando inicialmente questionados sobre a importância de área curricular, 77,8% indicaram que é muito importante enquanto que 22,2% indicaram ser importante. Após a dinamização das atividades, perante a mesma questão 83,3% dos alunos indicaram ser muito importante e 16,7% indicaram ser importante. Observa-se por isso um aumento de alunos que após a dinamização das sessões consideraram ser muito importante, esta modificação possivelmente deve-se ao facto de perceberem melhor a dinâmica da disciplina de EF e as suas mais-valias.

Os alunos quando questionados sobre a importância da prática regular de EF já se mostraram menos “entusiastas”, 44,4% dos alunos indicaram ser muito importante enquanto que 55,5% dos alunos indicou ser importante, após a dinamização as percentagens inverteram-se, isto é, 55,5% dos alunos indicaram que seria muito importante enquanto que 44,4% dos alunos indicou ser importante. Podemos concluir que a prática da EF conduziu os alunos a perceberem que a prática regular é importante.

Dentro do mesmo tema da importância da EF os alunos foram questionados sobre a importância da EF no desenvolvimento do corpo, 88,9% dos alunos indicaram ser muito importante enquanto que 11,1% indicaram ser importante. Após a dinamização alguns dos alunos modificaram a sua resposta, indicando na totalidade dos alunos que é muito importante. Concluiu-se que os alunos após as sessões práticas perceberam os benefícios que a área curricular tem para a saúde e desenvolvimento do corpo.

Quanto ao tempo dispensado para as aulas de EF, inicialmente 66,7% dos alunos indicaram que seria insuficiente, 27,8% indicaram ser suficiente enquanto que 5,5% dos alunos indicaram ser excessivo. Após a dinamização das aulas, as percentagens modificaram-se bastante, pois a totalidade dos alunos indicou que era insuficiente. Importa salientar que os alunos inquiridos apenas tinham contacto com atividades físicas nas atividades extracurriculares opcionais, podendo a mudança de perceção se ter modificado quando perceberam que nunca tinham realizado atividades físicas no tempo letivo.

Relativamente à comparação entre a EF e as restantes áreas curriculares, 77,8% dos alunos indicaram inicialmente ser muito importante enquanto que 22,2% indicaram ser de igual importância. Após a dinamização, as percentagens modificaram-se, 83,3% dos alunos indicaram ser muito importante enquanto que 16,7% indicaram ser de igual importância. Verifica-se que existiram alunos a modificar a sua resposta para muito importante após a dinamização, sendo um ponto bastante positivo. Os resultados de certa forma estão em sintonia com o que pessoalmente senti ao longo das sessões pois os alunos mostraram-se mais motivados, apresentando-se de sessão para sessão mais interessados nas atividades e preocupados com o seu desempenho.

Outro indicador que avalia se os alunos estavam bastante interessados e motivados nas sessões de EF, deve-se à mudança de resposta quando lhes foi questionado relativamente à sua apreciação sobre as aulas de EF. Inicialmente 72,2 dos alunos indicaram que seriam muito interessantes, 22,2% indicaram interessantes enquanto que 5,5% transmitiram que seriam desinteressantes. Após a dinamização prática, 83,3% dos alunos indicou que seriam muito interessantes enquanto que 16,7% dos alunos indicou que seriam interessantes, não existindo assim nenhum aluno que tenha indicado que seriam desinteressantes.

A análise quanto à opinião da obrigatoriedade das aulas de EF foi contraditória nos resultados prévios pois no primeiro questionário 55,5% dos alunos respondeu que deveria ser obrigatória enquanto que 44,4% dos alunos responderam que deveria ser opcional. Após a dinamização das aulas, 38,9% indicaram que deveria ser obrigatória enquanto que 61,1% indicaram que deveria ser opcional. Verifica-se que houve uma mudança, após a dinamização os alunos indicaram preferencialmente a resposta opcional. Concluiu-se assim, comparativamente com as questões anteriores, que os alunos reconhecem que é importante e benéfico a realização das aulas de EF, no entanto, na sua opinião não deveria ser obrigatória, o que de alguma forma revela contradição.

A percepção dos alunos quanto a serem avaliados na disciplina de EF, também mostrou ser contraditória. No primeiro questionário, 77,8% dos alunos indicaram a opção sim enquanto 22,2% dos alunos indicaram que não deveria ser considerado na avaliação. Após a dinamização 66,7% indicaram que deveria contar para a sua avaliação enquanto que 33,3% que não deveria fazer parte da sua avaliação. Existindo claramente uma descida relativamente a contar para a sua avaliação final, pode dever-se ao facto de os alunos não estarem familiarizados com o tipo de aula podendo por isso ter receio de ser avaliados nesta e área.

Inicialmente, quando questionados sobre como seria o seu comportamento se a disciplina não contasse para a avaliação, 61,1% indicou que seria muito bom, 27,8% indicam que seria bom enquanto 11,1% dos alunos indicaram que seria insuficiente. Após a dinamização das aulas práticas, 61,1% dos alunos indicou que seria muito bom, 33,3% indicaram que seria bom enquanto que 5,5% seria insuficiente. Verifica-se que a opção “bom” aumentou após a dinamização bem como o insuficiente. Ao longo das dinamizações pude observar a modificação de comportamentos, inicialmente alguns alunos estavam reticentes na realização das sessões, no entanto com o decorrer destas mostravam-se bastante interessados, aproveitando as sessões para aprenderem algo novo ou apenas para descomprimirem um pouco devia à aula ser mais lúdica e fora do contexto de sala de aula.

De modo a ser realizada uma síntese final do questionário, foi questionado o porquê de esta disciplina acompanhar todos os anos escolares. Apurou-se que 66,7% dos alunos indicaram que seria para nos mantermos saudáveis, 22,2% indicaram que seria para nos ajudarmos a ser saudáveis e ativos enquanto 11,1% indicaram que seria para todos podermos envolver-nos em atividades físicas. Conclui-se que os alunos assumem que a EF é importante para o corpo e a sua realização faz sentido para os mesmos, sendo a EF escolar importante no que diz respeito nas oportunidades que a escola pode proporcionar aos alunos ao longo do seu percurso.

Estes resultados estão alinhados com outros estudos que foram realizados no mesmo âmbito e que foram executados ao longo das últimas décadas, como apresentados de seguida. As investigações neste âmbito remontam há muitos anos, sensivelmente há 44 anos que existem investigações/estudos relativamente à importância da EF, com o objetivo de entender qual a perceção dos alunos relativamente à obrigatoriedade da EF, Caviglioli (1976) realizou uma investigação com alunos do sexo masculino e com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos, sobre a opinião destes alunos quanto à disciplina de EF. Concluiu-se que os alunos valorizavam a área curricular de EF e vêem essa área curricular como um aspeto positivo. Segundo o mesmo autor, os alunos entre os 11 e os 13 anos de idade, manifestam-se quanto à área curricular de EF com entusiasmo e interesse.

O tema e os resultados assemelham-se aos obtidos por mim, alunos valorizavam as aulas de EF tendo 83,3% dos alunos indicado que a EF era muito importante e 16,7% como importante após a intervenção, sendo que nenhum aluno considerou a EF pouco importante. Outra semelhança é relativamente ao interesse/entusiasmo relativamente às aulas, a maioria dos alunos indicou que é muito interessante com 83,3% e interessantes com 16,7%.

Betti (1986) realizou uma investigação onde entrevistou 380 alunos do sexo masculino e feminino de quatro escolas públicas de São Paulo, no Brasil. O objetivo inerente foi perceber os benefícios para os alunos relativamente à prática de EF. Concluiu que esta área curricular era a preferida dos alunos, demonstrando resultados favoráveis. Em 1995, Betti realizou uma nova investigação relativamente à satisfação do aluno no que diz respeito às aulas de EF e aos fatores que fazem parte para alcançar essa mesma satisfação. Verificou que os principais fatores são o professor, os colegas, o conteúdo e as infraestruturas (Betti & Liz, 2003).

Comparativamente com o estudo realizado os nossos resultados são semelhantes, tendo apurado que 100% dos alunos indicaram que a EF é importante para o desenvolvimento do corpo. Outra semelhança, 83,3% da amostra, indicaram que a EF nos ajuda a mantermo-nos saudáveis e 16,7% indicaram a opção “para todos podermos envolver-nos em atividades físicas”, após a dinamização.

Uma outra investigação intitulada “Educação Física escolar: a perspectiva de alunas do ensino fundamental”, realizado por Betti & Liz (2003), também com apenas alunas do sexo feminino, foi o questionamento às alunas de qual era a sua disciplina favorita, tendo sido a disciplina mais escolhida a EF com 64,9%, não fazendo a EF parte da lista das disciplinas que as alunas menos gostam. Relativamente à importância atribuída à EF, esta disciplina ficou em 6.º lugar. Observando estes dados percebemos que apesar da EF ser a disciplina mais escolhida na questão da disciplina favorita, esta não é na visão das alunas uma disciplina importante, atribuindo ainda a esta disciplina um misto de obrigação e diversão. As alunas atribuíram ainda à EF uma maior percentagem a aprendizagem de desportos e o melhorar da saúde bem como da condição física. Os valores obtidos neste projeto são semelhantes também a este nível, os resultados assemelham-se aos resultados anteriormente comparados sobre a relevância da disciplina.

Num estudo, realizado por Pereira, Costa & Diniz (2009), englobando 198 alunos do 9.º ano, sendo 93 do sexo masculino e 105 do sexo feminino, com média de idades de 14,6. Neste estudo, foi utilizada uma escala de 1 a 5, equivalendo assim o 1 – discordo totalmente, 2 – discordo, 3 – nem concordo nem discordo, 4 – concordo e 5 – concordo totalmente. Concluiu-se que os alunos relativamente ao gosto pela área curricular de EF apresentam 54,6% de respostas positivas e 5,0% de resposta negativa. Quanto à área de EF ser uma das suas áreas preferidas 64,1% deu uma resposta positiva, existindo 18,7% de respostas negativas. Concluiu-se ainda que 50,5% dos alunos indicou que a EF é importante para a formação global, quando comparada com outras disciplinas apurou-se 47% dos alunos respondeu positivamente enquanto que 17,6 % de resposta negativa.

Concluiu-se que existem semelhanças entre este estudo e o projeto apresentado, nomeadamente, 83,3% os alunos indicaram que as aulas eram muito interessantes e 16,7% dos alunos indicaram interessantes. Outra semelhança apresentada é a importância para o desenvolvimento em que 100% dos alunos indicaram que era muito importante, após a intervenção.

Segundo Oliveira (2012), em 2012 foi realizado um estudo que contempla um total de 130 alunos, três turmas do 5.º ano, três turmas de 7.º ano, com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos, de ambos os géneros. Relativamente à importância da EF no ensino básico, é encarada como muito importante em mais de metade dos 130 alunos, com uma percentagem de 63,1%, é encarada ainda por 32,3% dos alunos como importante e como pouco importante para 4,6% dos alunos. Verificou-se que com o avançar dos anos, isto é, do 5.º para o 7.º ano, a percentagem baixou de 64,9% para 60,7%. No 5.º ano os alunos indicaram o trabalho de equipa (48,6%) como o mais importante na EF enquanto no 7.º ano os alunos indicaram o divertimento (55,4%). Quando questionados se escolheriam ou não a disciplina de EF, é verificado que 97,7% dos alunos respondeu afirmativamente e 2,3% respondeu negativamente.

Concluiu-se que os alunos consideram a EF muito importante na sua formação, e o que é mais valorizado nas aulas de EF pelos alunos do 5.º ano é o trabalho de equipa, seguido do desportivismo, relativamente ao 7.º ano a opção mais apontada foi o divertimento, afastando-se assim os alunos dos valores e objetivos inerentes à EF.

Observou-se que existem semelhanças entre o estudo apresentado e o presente trabalho, tal como no estudo os alunos indicaram que a EF é considerada importante tendo obtido os seguintes dados, 83,3% dos alunos indicaram ser muito importante enquanto que 16,7% indicaram ser importante. Uma outra semelhança observada é a questão da importância para o desenvolvimento/formação, a totalidade dos alunos indicou ser importante (100%), um outro resultado que demonstra esta semelhança, verificou-se quando os alunos responderam que a EF nos ajuda a mantermo-nos saudáveis (83,3%) e para todos podermos envolver-nos em atividades físicas (16,7%), após a intervenção.

Segundo Ventura (2014), relativamente à investigação “Perceção dos alunos face à disciplina de Educação Física - Estudo exploratório com alunos do 10.º e 12.º ano do ensino regular” contemplou 292 alunos, do 10.º e 12.º anos de uma escola secundária, concluiu que mais de metade dos alunos inquiridos realizam atividade física após o tempo letivo destinado à EF, destacando-se em primeiro lugar as atividades físicas lúdicas, tais como, corrida e ginásio. Quanto à importância da EF concluiu-se que os alunos responderam 46,6%, gostar e em segundo lugar os alunos responderam gostar muito, em cerca de 44,5%, considerando-se como bons na sua realização. Concluiu-se que os objetivos considerados como mais relevantes foram: “melhorar a condição física, ensinar-me a cooperar e socializar com os colegas, ensinar-me outras atividades de ar livre e de fitness e ensinar-me a praticar desportos coletivos.” Quando comparada com outras disciplinas, a EF é considerada como a disciplina preferida dos alunos.

Verificou-se que existem semelhanças entre o estudo acima apresentado e o presente projeto. Quanto à importância verifica-se que 83,3% dos alunos indicou que é muito importante enquanto que 16,7% que é importante. Relativamente aos objetivos da EF 83,3% indicou a opção “ajuda a mantermo-nos saudáveis” enquanto que 16,7% indicaram ser para todos podermos envolvermo-nos em atividades físicas após a intervenção.

Recentemente e sobre o mesmo tema no Brasil, Brandolin (2015) foi realizada uma investigação onde abrangia 9 escolas com um total de 2334 alunos, com idades entre os 15 e os 19 anos de idade. Concluiu-se que 38,7% dos alunos indicou que a área de EF como a disciplina preferida, quanto à importância comparativamente com as outras disciplinas a EF aparece em terceiro lugar com 10,5%, estando o Português e a Matemática em primeiro e segundo lugar respetivamente. Sendo questionados novamente se a EF teria maior ou menor importância, 76,8% dos alunos indicou que era de igual importância. O autor concluiu ainda que estes dados podem ser um indicador e que na opinião dos alunos esta disciplina deve ser obrigatória. Quanto à satisfação em relação à disciplina de EF, 78,2% mostram-se satisfeitos e 21,8% insatisfeitos.

Conclui-se que existem semelhanças entre o estudo apresentado e o presente projeto. Uma das semelhanças, deve-se a ter sido concluindo que os alunos atribuem à EF a mesma importância que as outras disciplinas, 16,7% dos alunos indicaram ser de igual importância tendo na sua maioria indicado que é muito importante (83,3%). Em oposição a este estudo quando a amostra deste projeto foi questionada acerca da obrigatoriedade da disciplina a maioria respondeu que deveria ser opcional tendo apenas 38,9% referido que deveria ser obrigatória. Relativamente à satisfação em relação às aulas de EF, no presente projeto 83,3% dos alunos indicou que são muito interessantes e que 16,7% são interessantes, após a intervenção.

Um estudo intitulado “Perceção dos alunos sobre a disciplina de Educação Física”, Ribeiro (2016) em Portugal, envolveu a participação de 142 alunos do sexo feminino com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos de idade, que frequentam o Ensino Básico e Ensino Secundário, com o objetivo de perceber qual a perceção dos alunos relativamente à EF. Concluiu que para as alunas do Ensino Básico a EF é importante enquanto que para as alunas do Ensino Secundário é muito importante. A prática de atividade física regular é muito importante para ambos os níveis, o papel da EF no desenvolvimento foi considerado pelos dois grupos de ensino como muito importante, a abordagem a esta disciplina foi considerada adequada. Relativamente à comparação da EF com as restantes disciplinas escolares as respostas de ambos os grupos foi de igual importância indicando ainda que as aulas de EF são boas, podendo contar para a média na opinião das alunas. Concluindo ainda, se a EF contasse para a média final na avaliação, o empenho das alunas do Ensino Básico seria bom enquanto que as alunas do Ensino Secundário responderam que seria excelente. Na opinião dos alunos do Ensino Básico o motivo para que a EF ser prolongue por todos os anos de escolaridade deve-se a melhorar a saúde enquanto que as alunas do Ensino Secundário atribuíram esse facto ao contribuir para combater o sedentarismo.

Verifica-se semelhanças entre o estudo apresentado e o presente projeto, tendo sido no questionário deste projeto que nos baseamos na construção do apresentado neste projeto. Este estudo foi realizado a alunos do Ensino Básico e Secundário enquanto que no presente projeto foi realizado a alunos do 1º. Ciclo do Ensino Básico com o mesmo objetivo. Relativamente à importância indicada pelos alunos à EF 83,3% dos alunos indicaram que era muito importante enquanto que 16,7% indicaram que era importante. No que diz respeito à EF regular para 55,5% dos alunos indicou que era muito importante enquanto que 44,4% indicaram que era importante. A importância no que diz respeito ao desenvolvimento, a totalidade dos alunos indicaram que era muito importante (100%), o mesmo observou-se relativamente ao tempo dedicado à realização. Quando comparada com as outras disciplinas, os alunos indicaram que era muito importante (82,3%) enquanto que indicaram que é de igual importância (16,7%).

Relativamente à apreciação das aulas os alunos indicaram que eram muito interessantes (83,3%), outros indicaram que era importante (16,7%). Quanto à obrigatoriedade, os alunos indicaram que deveria ser opcional (61,1%) e 38,9% indicaram que deveria obrigatória. Quando questionados se deveria ser considerada na avaliação os alunos indicaram que sim (66,7%) enquanto que 33,3% indicaram que não. No que diz respeito ao empenho das aulas, os alunos indicaram que seria muito bom (61,1%) enquanto que 33,3% indicaram que seria bom e apenas 5,5% indicou que seria insuficiente. Por fim, no que diz respeito ao motivo perlongue do 1º. Ciclo até ao Secundário indicaram que seria para ajudar para sermos saudáveis (83,3%) e 16,7% indicaram que seria para todos podermos envolver-nos em atividades físicas.

Como pode ser observado anteriormente, vários estudos foram realizados ao longo do tempo baseados na opinião/perceção dos alunos quanto à disciplina de EF e na sua maioria os resultados obtidos são semelhantes entre eles e com o presente projeto. Os resultados suportam, realçam e apoiam os estudos científicos sobre a importância da EF para a saúde de todas as crianças.

Capítulo V – Conclusão

O tema desta investigação foi escolhido desde cedo, devido à importância, na minha perspectiva, que a EF tem na vida quotidiana de adultos e crianças, ao conhecer a turma percebi que poderiam existir alunos que tinham pouco contacto com atividades físicas e que possivelmente alguns dos alunos tinham excesso de peso ou até mesmo obesidade, sendo esta mais uma razão para que este projeto tivesse sido realizado. Aíei a ideia de conduzir os alunos para o exterior para experienciarem outros tipos de atividades, e perceber quais eram as percepções dos alunos sobre toda esta temática.

Com esta investigação pude perceber que as percepções, relativamente às atividades de EF, bem como a definição da disciplina em si, é diferente de aluno para aluno e por vezes a menos convencional, isto é, para muitos dos alunos de uma turma mista de 3.º e 4.º anos, a EF já era realizada, mas de forma não organizada nas brincadeiras que tinham durante os intervalos e para eles suficiente para o seu bem-estar.

Especificamente, tendo por base o projeto pude compreender a percepção dos alunos do 3.º e 4.º ano do Ensino Básico, relativamente à importância da EF no meio escolar e regular, comparativamente a outras áreas curriculares, bem como da sua obrigatoriedade, a consideração desta área curricular na avaliação dos mesmos e a continuidade desta desde o 1.º ano até ao 12.º ano de escolaridade.

Inicialmente, apesar da professora cooperante mostrar-se apreensiva quando lhe apresentei a proposta de aulas mais lúdicas, onde iria realizar exercícios e jogos relacionados com a EF e o movimento, deu-me o seu apoio após explicar especificamente o que iria realizar com a turma. No entanto, ao conhecer a turma que me iria ajudar nesta jornada, percebi o porquê de a professora estar apreensiva, tinha à minha frente uma turma com imensas dificuldades de aprendizagem e com um comportamento algo difícil dentro do contexto de sala de aula.

Quando iniciei o projeto, senti o receio de poder falhar na planificação das sessões bem como de não conseguir gerir o que pode acontecer numa sessão fora da sala de aula. Um dos pontos que me tranquilizou foi o facto de quando partilhei a minha intenção de realizar aulas com atividades físicas, o *feedback* dos alunos foi bastante positivo e com bastante entusiasmo. Percebi então que, provavelmente aqueles momentos mais lúdicos poderiam ser um momento de descompressão para todos aqueles alunos.

Considero que realizar as planificações ao longo do processo da dinamização do projeto, foi uma mais-valia, pois à medida que ia percebendo as dificuldades dos alunos na realização de alguns jogos, ia adaptando os mesmos à turma e às suas necessidades de modo a captar a atenção e interesse dos mesmos. Bem como nas minhas próprias dificuldades na condução das sessões, modificando algumas estratégias utilizadas nas dinamizações.

No projeto metodológico e relativamente à dinâmica das sessões, a planificação foi um aliado bastante importante para conseguir esquematizar no pensamento tudo o que queria realizar com os alunos, bem como quais os objetivos que queria observar em cada atividade. Acredito que escolhi as melhores formas para que os alunos conseguissem entender o que iríamos fazer e quais os objetivos de cada jogo, de modo a que a aula corresse fluentemente. Existiu sempre uma conversa inicial antes de cada jogo/atividade, de modo a explicar o que iria ser feito bem como o esclarecimento de todas as dúvidas. De seguida, eram realizados os jogos/atividades propostos, terminando sempre com um momento de retorno à calma com diferentes técnicas.

Após o término das atividades e o regresso à sala, considerei ser essencial perceber as opiniões dos alunos sobre o que fizemos para que conseguisse refletir e melhorar, e consequentemente planear da melhor forma, tendo sempre no pensamento o que os alunos preferiam fazer na próxima sessão, nunca esquecendo os objetivos. Na primeira sessão, tentei que estes dados fossem recolhidos oralmente, no entanto, os alunos à questão do que tinham gostado mais ou o que não tinham gostado, responderam que tinham gostado de todos os jogos. No momento, tentei que os alunos indicassem um jogo em específico, não tendo obtido qualquer resposta coerente, pois insistiam que gostaram de tudo, não tendo por isso nenhum dado analisado no capítulo de análise dos dados relativamente à primeira sessão.

Considero que seja importante referir que todos os alunos durante todas as sessões se mostraram bastante interessados e empenhados nos jogos que lhe propus, sendo para mim uma agradável surpresa. Este facto foi bastante positivo, pois como referi anteriormente esta turma demonstrava alguns comportamentos menos corretos dentro da sala de aula, no entanto, quando se encontravam fora da sala, como estavam interessados demonstravam um comportamento bastante positivo. Especificamente, os alunos que demonstravam ser mais inflexíveis, demonstraram comportamentos exemplares seja comigo em concreto, bem como com os colegas.

Na terceira sessão, devido ao número de alunos que estavam presentes naquele dia, foi imprescindível realizar o jogo com os alunos, mais concretamente no “jogo do comboio”. Inicialmente tive receio que ao participar no jogo poderia perder o controlo da sessão, no entanto, foi precisamente o contrário, uma vez que estava a “competir” com os alunos, estes focaram-se em fazer com que a sua equipa ganhasse. A realização deste projeto não foi apenas um desafio para esta turma, mas também um enorme desafio para mim, para conseguir evoluir como profissional de educação.

A maioria da turma aparentemente parecia conhecer a maior parte dos jogos e pareceram-me familiarizados com os materiais utilizados, no entanto existiam alguns alunos que tinham excesso de peso e apresentavam dificuldades em deslocar-se e esquivar-se rapidamente sendo por isso mais vezes capturados em determinados jogos e desafios. A falta de prática de jogos ou atividades físicas também foram notórias em determinados alunos, pois alguns destes não sabiam saltar à corda ou equilibrar-se nos deslocamentos realizados no banco sueco.

Após a análise e reflexão relativamente à investigação e todo o caminho percorrido para o realizar e terminar. Com a realização desta investigação procurei não só perceber quais as perceções dos alunos, relativamente a esta disciplina tão importante para todos os seres-humanos, mas também melhorar a minha prática, não só dentro da sala de aula, mas também dentro do ginásio ou num campo de jogos.

Ao longo da realização deste projeto, muitas aprendizagens foram concretizadas tanto ao longo do processo de implementação, em que a comunicação com os alunos teria de ser curta e simplificada, o tempo de realização das atividades tinha que ser controlada bem como a gestão do grupo durante as sessões, a experimentação das atividades com alunos do 3º e 4º ano, existindo ainda outro ponto importante, a planificação, planeando as sessões tendo em conta o grupo que a iria executar, sendo no meu ponto de vista uma mais-valia na sua realização.

Uma das principais conclusões, foram relativas à intervenção, tendo a EF impacto no sentimento, perceção e relevo sobre a prática de EF, mas não sobre a valorização a nível do currículo e avaliação. Este aspeto é relevante e tem impacto no quotidiano, porque, por exemplo, nos dias de hoje as provas de aferição são um elemento de avaliação e a EF é uma unidade curricular em todos os ciclos de ensino (desde professora titular no 1.º CEB até ao secundário).

Os alunos antes da realização das sessões, indicaram que o tempo que têm durante o período letivo era suficiente, explicando que já realizavam atividade física durante o intervalo, justificando-se com as corridas que executam nas brincadeiras e as atividades mais físicas que realizam no mesmo. Após a intervenção prática, a sua percepção modificou-se para insuficiente demonstrando que a sua percepção do que são as atividades físicas realizadas durante as aulas de EF são diferentes das que executam no intervalo.

Quanto ao empenho que os alunos demonstram na disciplina de EF, este não é modificado estando ou não a ser avaliados. Atribuindo à realização da disciplina de EF e de atividades físicas o contributo para se manterem saudáveis.

Relativamente à avaliação dos alunos sobre as sessões realizadas, conclui-se que os alunos preferem atividades que não lhes sejam desconhecidas, observa-se ainda que existe sempre 1 aluno que não gostou da sessão e os alunos preferem jogos de grupo a atividades individuais, tendo preferência por jogos com bola.

Finalizado este projeto, apurou-se que os alunos assumem que a EF é importante, por outro lado, a obrigatoriedade não reflete esse pensamento, uma vez que em maior número, após a intervenção, indicam entender que não deve ser obrigatório. Conclui-se ainda que os alunos gostam, participam, indicam ser importante comparativamente com as restantes áreas curriculares, mas não valorizam.

Contudo, existiram dificuldades e desafios para serem ultrapassados, durante o processo de investigação, senti dificuldade em conseguir que as sessões fossem realizadas, devido à quantidade de matéria que é imposta que seja dada nas restantes disciplinas (português, matemática e estudo do meio). A realização das planificações tinha de ser preparada de modo a que todos os conteúdos de todas as áreas curriculares fossem lecionados, pois o projeto foi realizado durante o período de estágio.

Outra dificuldade notória, foi na segunda sessão, onde planeei a aula dentro do ginásio que por sua vez, é no mesmo espaço que o refeitório, tendo uma acústica muito má, pois o barulho tornava-se ensurdecedor, tendo sido muito complicado inicialmente conseguir que esta sessão terminasse com pontos positivos. Com o barulho intenso, tornou-se para mim difícil colocar a voz, de modo a que os alunos me ouvissem, tendo utilizado um apito para conseguir chamar à atenção dos alunos, penso que esta estratégia facilitou a minha condução da sessão. Outra estratégia que utilizei foi pedir a alguns alunos que me ajudassem na montagem do circuito planeado, a meu ver foi bastante positivo, pois a turma em si ficou com mais atenção e curiosidade sobre o que iríamos realizar naquele dia.

Após o término deste projeto, considero que este estudo poderia ter continuidade para futuras investigações, esta em concreto foi limitada tanto no que diz respeito ao tempo para a realização do projeto pedagógico, como consequência o número de sessões e por sua vez o número de jogos realizados foi reduzido, bem como o número total de alunos, torna difícil que se cheguem a conclusões mais alargadas. Nesse sentido, seria uma mais-valia alargar esta investigação a outras turmas com outras características e idades, aprofundando o conhecimento sobre as perceções dos alunos em diferentes níveis de ensino.

Referências Bibliográficas

A Nossa Escola - Agrupamento de Escolas Michel Giacometti. Consultado 14 de Janeiro 2019, em <http://escolasmichelgiacometti.net/index.php/quem-somos/54-a-nossa-escola.html>.

Afonso, N. (2014). *Investigação Naturalista em Educação. Um guia prático e crítico*. Gaia: Fundação Manuel Leão.

Agrupamento de Escolas Michel Giacometti. (2014). *Projeto Educativo: Aprender para Vencer* (pp. 1-23).

Alarcão, I. (2000). *Professor-investigador: Que sentido? Que formação?* Formação Profissional de Professores. Cadernos de Professores, n. °1 (pp. 21-30). Universidade de Aveiro. Aveiro.

Alves, J., G., B. (2003). *Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto*. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, 3(1), 5-6. [Obtido em: <https://doi.org/10.1590/s1519-38292003000100001>]

Barreiros, J. (2016). *Desenvolvimento Motor e Aprendizagem*. Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., 1-43. [Obtido em: http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/GrauI/GrauI-04_Desenvolvimento.pdf]

Barros Neto, T. L. (1997). *Exercício, Saúde e Desempenho Físico*. São Paulo, Brasil: Atheneu.

Basei, A. (2008). *A Educação Física na Educação Infantil: a importância do movimentar-se e suas contribuições no desenvolvimento da criança*. Revista Iberoamericana de Educación, 47(3), 5. [Obtido em: <https://doi.org/10.35362/rie4732352>]

Beja, A., Ferrinho, P., & Craveiro, I. (2014). *Evolução da prevenção e combate à obesidade de crianças e jovens em Portugal ao nível do planeamento estratégico*. Revista Portuguesa De Saúde Pública, 32(1), 10-17. doi: 10.1016/j.rpsp.2014.02.003

Betti, M., & Liz, M. T. F. (2003). *Educação Física escolar: a perspectiva de alunas do ensino fundamental*, 9(3), 135–142. [Obtido em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1008/941>]

Bogdan, R., & Bliken, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.

Borba, P. (2006). *A importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade infantil*.

Brandolin, F., Koslinski, M., & Soares, A. (2015). *A percepção dos alunos sobre a educação física no ensino médio*. Revista Da Educação Física/UEM, 26(4), 601. doi:10.4025/reveducfis.v26i4.29836.

Caio, F., et al (1998). *La participación de niños y adolescentes en el contexto de la Convención sobre los derechos del niño: visiones y perspectivas*. Actas Del Seminario UNICEF, 7–8.

Camarinha, B., Graça, P., & Nogueira, P. J. (2016). *A prevalência de pré-obesidade/obesidade nas crianças do ensino pré-escolar e escolar na autarquia de Vila Nova de Gaia, Portugal*. Acta Medica Portuguesa, 29(1), 31–40. doi:10.20344/acta%20med%20port.v29i1.6688

Campão, D. D. S., & Cecconello, A. M. (2008). *A contribuição da Educação Física no desenvolvimento psicomotor na educação infantil*. Revista Digital Buenos Aires, 13(123). [Obtido de: <http://www.efdeportes.com/>]

Carvalhinho, L., & Rodrigues, J. (2004). *Formação desportiva. Perspetivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivos*. Lisboa: Edições FMH.

Caviglioli, B. (1976). *Sport et adolescents*. Paris: Librairie Philosophique J. Vrin.

Condessa, I. (2009). *A Educação Física na Infância. Aprender: a brincar e a praticar*. Em I. Condessa, *(Re)aprender a brincar- Da especificidade à diversidade* (pp. 37-49). Ponta Delgada: Nova Gráfica.

Cruz, V. H. S. (2009). *A criança fala: a escuta de crianças em pesquisas*. Cadernos De Pesquisa, 39(136), 329–330.

Darido, S. C. (2003). *Educação Física na escola: questões e reflexões*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Decreto-Lei 241/2001 de 30 de agosto de 2001 do Ministério da Educação. Diário da República: III n.º2. [Obtido em: <https://dre.pt/home/-/dre/631843/details/maximized>].

- Dias, S. I. M. (2009). *Promoção de Competências em Educação*. (INDEA, Ed.). Instituto Politécnico de Leiria. Leiria.
- Direção Geral da Saúde. (2018). *Saúde Infantil e Juvenil, Portugal*, 1-81.
- Educação, M. d. (2012). *Organização do Curricular e Programas - Expressões e Educação Físico-Motora, Musical, Dramática e Plástica*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção Geral Da Educação.
- Freitas, A. S. de S., Coelho, S. C., & Ribeiro, R. L. (2009). *Obesidade infantil: influência de hábitos alimentares inadequados*. *Revista Acadêmica Saúde e Ambiente*, 4(42), 9–14. [Obtido em <http://publicacoes.unigranrio.br/index.php/sare/article/view/613/598>].
- Gaio, V., Antunes, L., Namorado, S., Barreto, M., Gil, A., & Kyslaya, I. et al. (2018). *Prevalence of overweight and obesity in Portugal: Results from the First Portuguese Health Examination Survey (INSEF 2015)*. *Obesity Research & Clinical Practice*, 12(1), 40-50. doi: 10.1016/j.orcp.2017.08.002.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos*. (3º ed.). São Paulo: Phorte Editora.
- Guedes, P. D., & Guedes, P. R. E. J. (1995). *Atividade Física, Aptidão Física e Saúde*. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 1(1), 18–35. doi: 10.12820/rbafs.v.1n1p18-35.
- Instituto Ricardo Jorge (2019). *COSI PORTUGAL - Childhood Obesity Surveillance Initiative*. [Consultado em http://www.ceidss.com/wp-content/uploads/2020/03/COSI-2019_FactSheet.pdf?fbclid=IwAR3wz8VEsI4aXWe8lOz1H29NFAqCkmLjTkFoL_XSWfnI4RsGkLM4Qy9Pi2s].
- Kowalkowska, J., Poínhos, R., Franchini, B., Afonso, C., Correia, F., & Pinhão, S. et al. (2015). *General and abdominal adiposity in a representative sample of Portuguese adults: dependency of measures and socio-demographic factors' influence*. *British Journal of Nutrition*, 115(1), 185-192. doi: 10.1017/s0007114515004055.
- Lopes C., Torres D., Oliveira A., Severo M., Alarcão V., Guiomar S., et al. (2017). *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório metodológico*. [Consultado em www.ian-af.up.pt].

- Lopes, I.S., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE) (Vol. 27). [Consultado em <http://www.dge.mec.pt/ocepe/>].
- Manfre, S. D. M., & Selow, C. L. M. (2016). *A influência da educação física no combate à obesidade*. *Vitrine Prod. Acad.*, 4(1), 363–374.
- Manonelles Marqueta, P., Alcaraz Martinez, J., Alvarez Medina, J., Jimenez Diaz, F., Luengo, E., & Manuz Gonzalez, B. et al. (2008). *La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes*. España: Federación Española de Medicina del Deporte.
- Maria, A., & Nunes, M. M. (2007). *Actividade física e desportiva 1º ciclo do ensino básico - orientações programáticas*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Martinek, T., Zaichkowsky, L., & Cheffers, J. (1977). *Decision-Making in Elementary Age Children: Effects on Motor Skills and Self-Concept*. *Research Quarterly*. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation, 48(2), 349-357.
doi:10.1080/10671315.1977.10615432.
- Monteiro, da S. E. J. (1996). *As instalações e os equipamentos para a Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. *Boletim SPEF*, 14, 55–64.
- Mota, J. (1999). *Educação e Saúde*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras - Divisão de Cultura, Desporto e Turismo.
- Obesidade - Fundação Portuguesa Cardiologia. [Consultado a 13 junho 2020, em <http://www.fpcardiologia.pt/saude-do-coracao/factores-de-risco/obesidade/>].
- Obesidade – Serviço Nacional de Saúde. [Consultado 13 junho 2020, em <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-cronicas/obesidade/#sec-0>].
- Oliveira, C. L. de, & Fisberg, M. (2003). *Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia*. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 47(2), 107–108. doi: 10.1590/s0004-27302003000200001.
- Oliveira, M. (2012). *As percepções dos alunos face à disciplina de Educação Física. Estudo com alunos de 5º e 7º anos de escolaridade*. (Mestrado). Universidade do Minho, Instituto de Educação.

- Pereira, P., Carreiro Da Costa, F., & Alves Diniz, J. (2009). *As Atitudes Dos Alunos Face À Disciplina De Educação Física: Um Estudo Plurimetodológico*. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, (34), 83–94.
- Ponte, J. P. (2002). *Investigar a nossa própria prática*. In GTI (Org), *Reflectir e investigar sobre a prática profissional* (pp. 5-28). Lisboa: APM. 1.
- Ponte, J. P. (2004). *Investigar a nossa própria prática: Uma estratégia de formação e de construção do conhecimento profissional*. In E. Castro & E. Torre (Eds.), *Investigación en educación matemática* (pp. 61-84). Coruña: Universidad da Coruña. Republicada em 2008, PNA - Revista de Investigación en Didáctica de la Matemática, 2(4), 153-180. 1.
- Ribeiro, J. (2016). *A percepção dos alunos sobre a disciplina de Educação Física*. (Mestrado). Universidade do Minho, Instituto de Educação.
- Ribeiro, J., Sim-Sim, C., Flores, H., & Pereira, J. (2016). *Expressão Físico Motora e Desporto Escolar no 1o Ciclo do Ensino Básico*. SPEF, 40(1), 59–68.
- Rodrigues, R. D. S. (2010). *Cooperação desportiva e auto-conceito de competência: Um estudo em equipas de futebol* (Mestrado). Universidade de Évora: Escola de Ciências Sociais.
- Santos, L. A., De Carvalho, L. A., & Júnior, G. R. J. (2007). *Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva*. Motriz, 13(3), 203–213. doi:10.5016/949.
- Sarmiento, P., Leça-Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., & Ferreira, V. (1993). *Pedagogia do desporto - Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Sérgio, A., Correia, F., Breda, J., Medina, J., Carvalheiro, M., Almeida, M., & Dias, T. (2004). *Programa Nacional de Combate à Obesidade*. [Obtido de Serviço Nacional de Saúde: <https://www.dgs.pt/areas-em-destaque/plano-nacional-de-saude/programas-nacionais/programa-nacional-de-combate-a-obesidade.aspx> .].
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills im Physical Education*. Palo Alto: Myfield Publishing Company.
- Silva, J., & Silva, C. (2010). *Programas de prevenção da obesidade infantil*. Edições Universidade Fernando Pessoa.

Ventura, T. (2014). *Perceção dos alunos face à disciplina de Educação Física. Estudo exploratório com alunos dos 10º e 12º ano do ensino regular*. (Mestrado). Universidade do Minho, Instituto de Educação.

Anexos:

Anexo 1: Questionário utilizado

Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico
Ano letivo: 2018/2019

1. Para ti a área curricular de Educação Física é:
 Não é importante Importante Muito Importante
2. A prática de atividades físicas regulares para ti é?
 Não é importante Importante Muito Importante
3. Para ti a Educação Física tem um papel importante no desenvolvimento do corpo?
 Não é importante Importante Muito Importante
4. O tempo destinado à Educação Física ao longo do ano letivo é:
 Excessivo Suficiente Insuficiente
5. Em comparação com as outras áreas curriculares (Matemática, Estudo do Meio e Português) a Educação física é:
 Pouco importante De igual importância Muito Importante
6. Na tua opinião as aulas de Educação Física são:
 Desinteressantes Interessantes Muito Interessantes
7. A área curricular de Educação Física deveria ser:
 Obrigatória Opcional
8. A área curricular de Educação Física deve ser considerada na avaliação?
 Sim Não
9. Se a Educação Física não contasse para a tua avaliação o empenho seria:
 Insuficiente Suficiente Bom Muito Bom
10. Qual será o motivo para a Educação Física ser uma disciplina que está presente desde o 1º ao 12º ano de escolaridade?
 Ajuda-nos a mantermo-nos saudáveis.
 Para todos podermos envolver-nos em atividades físicas.
 Ajuda-nos a sermos mais ativos.

Anexo 2: Notas de campo

2ª Sessão

Aluno A }
Aluno B } Equilíbrio no banco seco
Aluno C } ↳ Realizaram com dificuldade
Aluno D }

Aluno A }
Aluno B } Salto em diferentes direções
Aluno C } ↳ Realizaram com dificuldade
Aluno D }
Aluno E }

Aluno B }
Aluno E } Salto à corda
Aluno D } ↳ não conseguiram realizar nenhum salto.

3ª Sessão

Pesca

Aluno A } realizaram com dificuldade
Aluno C } ↳ mudanças de direção / rapidez de movimento

Aluno C } realizaram com dificuldade
Aluno A } ↳ velocidade
Aluno B }

Apanha-me se conseguires

Aluno F } realizaram com dificuldade
Aluno A } ↳ velocidade
Aluno C }

Comboio

Aluno F } realizaram com
Aluno C } dificuldade
Aluno A } ↳ velocidade

Aluno F } realizaram com
Aluno A } dificuldade
Aluno C } ↳ mudanças de
Aluno D } direção

Anexo 3: Planificações das sessões

1.ª sessão:

Segunda-feira – 20/05/2019

Designação da tarefa: *Vamos mexer-nos!*

Duração:

- 1 Hora

Área Curricular:

- Educação física:

Objetivos:

- **BLOCO 4 – Jogos**
 - Executar perseguições utilizando mudanças de direções e velocidade adequada;
 - Executar esquivas e fugas utilizando mudanças de direção;
 - Cooperar com os colegas

Conteúdos:

- **BLOCO 4 – Jogos**
 - Perseguições com mudanças de direções e diferentes velocidades;
 - Esquivar-se utilizando mudanças de direção;
 - Cordialidade com os colegas

Recursos:

- Bolas;
- Arcos;

Desenvolvimento da situação de ensino e aprendizagem

- Apresentação da Tarefa: Esta atividade será realizada para o projeto de investigação de uma das estagiárias e, para a introduzir as estagiárias explicarão aos alunos que iremos deslocar-nos até ao pátio para realizarmos alguns jogos ligados à educação física.
- Exploração da Tarefa:
 - Após a turma estar no pátio, as estagiárias irão explicar que primeiro iremos fazer o jogo “Apanhada” para aquecerem os músculos. Irá ser ainda realizado um pequeno aquecimento articular.
 - Após 10 minutos a jogar este jogo iremos passar a um segundo jogo denominado “O caçador e o coelho”, neste jogo os alunos terão que fugir do caçador que será um aluno escolhido pelas estagiárias, sendo que, ao longo do jogo irão ser escolhidos diferentes “caçadores”. Os coelhos que forem apanhados pelo caçador terão de permanecer quietos até que um dos seus colegas passe no meio das suas pernas, de trás para a frente (para que não batam com a cabeça um no outro).
 - De seguida, irá ser realizado um terceiro jogo em que os alunos terão de estar em equipas, para isso irei colocar os alunos em fila e atribuir um número (1,2,3,4), todos os alunos 1 são uma equipa, os 2 outra e assim sucessivamente.
 - Após as equipas estarem formadas explica-se que iremos jogar à “bola ao capitão”, onde cada equipa terá de conseguir que a bola chegue ao seu capitão realizando passes entre os elementos da sua equipa, para que o ponto seja válido têm de ser feitos 5 passes.
 - Para finalizar irá ser realizado um retorno à calma e, para tal, será pedido aos alunos que andem pelo espaço delimitado e que realizem os gestos que irão ser pedidos, por exemplo: colocar a mão direita na cabeça ou colocar a mão esquerda na barriga.

Dificuldades previstas:

- É possível que exista dificuldade em conseguirem esquivar-se do caçador, para auxiliar os alunos as estagiárias irão dar dicas para que os alunos consigam serem apanhados menos vezes.
- É possível que os alunos tenham dificuldade em realizar passes entre si, para tal, as estagiárias irão dialogar com os alunos de modo a que estes se desloquem para locais mais propícios a conseguirem alcançar o capitão.
- É possível que os alunos tenham dificuldade em se manter focados na atividade e para isso as estagiárias irão circular pelo campo de jogos de modo a ter uma visão do jogo maior.

Discussão e sistematização:

- No final, será realizada uma conversa em grupo-turma sobre as atividades que foram realizadas de modo a perceber o que mais gostaram e o que menos gostaram, bem como novas ideias para próximas atividades. Será ainda discutida a participação dos alunos e o seu comportamento ao longo da atividade, para tentar colmatar eventuais comportamentos desviantes.

2.ª sessão:

Quarta-Feira – 22/05/2019

Designação da tarefa: *Vamos divertir-nos!*

Duração:

- 1 Hora

Área Curricular:

- Educação física:

Objetivos:

- **BLOCO 2 – Deslocamentos e equilíbrios**
 - Executar posições de equilíbrio estático, com movimentações para a frente, para trás e meia-volta;
 - Executar lançamentos do arco na vertical;
 - Executar saltos à corda de pé juntos e ao pé-coxinho;
 - Executar deslocamentos e posições de equilíbrio no banco sueco;
 - Realizar saltos de coelho no solo

Conteúdos:

- **Bloco 2 – deslocamentos e equilíbrios**
 - Posições de equilíbrio estático e deslocamentos;
 - Lançamento do arco;
 - Salto à corda;
 - Deslocamentos e posições de equilíbrio;
 - Salto de coelho

Recursos:

- Banco sueco;
- Arcos;
- Cordas;

Desenvolvimento da situação de ensino e aprendizagem

- Apresentação da Tarefa: Esta atividade será dinamizada no âmbito do projeto de investigação de uma das estagiárias e, para a introduzir, as estagiárias explicam aos alunos que, à semelhança do que aconteceu no dia anterior, iremos deslocar-nos até ao ginásio para realizarmos alguns jogos e atividades ligados à educação física.
- Exploração da Tarefa:
 - Após toda a turma estar no ginásio, as estagiárias explicam que iremos realizar alguns jogos para aquecimento. Primeiramente realizaremos o “jogo do dragão”, em que a turma forma uma fila onde todos os alunos colocam as mãos nos ombros do colega da frente. O primeiro aluno da fila irá ser a cabeça do dragão e o último a cauda do mesmo, o objetivo do jogo é que a cabeça consiga apanhar a cauda, mas os alunos não poderão largar os ombros do colega em qualquer circunstância.
 - Após este aquecimento, iremos passar ao circuito com 4 estações:
 - 1ª Estação – deslocamento sobre um banco sueco, onde fazem meias-voltas e andam para a frente e para trás.
 - 2ª Estação – lançamento de um arco na vertical três vezes sem o deixar cair.
 - 3ª Estação – salto à corda dez vezes seguidas (apenas com o pé esquerdo, apenas com o pé direito e com ambos os pés).
 - 4ª Estação – Andar sobre um banco sueco, fazendo um avião ou uma pirueta a meio do trajeto e realizando saltos de coelho até ao final do circuito.
 - Os alunos irão ser divididos em quatro grupos, para que cada grupo inicie numa estação, quando ouvirem o som do apito terão de mudar de estação no sentido dos ponteiros do relógio.
 - De modo a dar por terminada a aula, irá ser colocada uma música calma e os alunos terão de se movimentar pela sala realizando movimentos lentos.

Dificuldades previstas:

- É possível que os alunos tenham dificuldade em saltar à corda, para tal, as estagiárias irão auxiliá-los mostrando como se faz ou pedindo a outra criança que exemplifique.
- É possível que os alunos tenham receio de realizar a meia-volta em cima do banco sueco, para tal, as estagiárias irão estar atentas para auxiliá-los na execução.
- É possível que os alunos tenham dificuldade em se manter focados na atividade e para isso as estagiárias irão circular pelo campo de jogos de modo a ter uma visão do jogo maior e dos comportamentos dos alunos.

Discussão e sistematização:

- À semelhança da aula anterior, será realizada uma conversa em grupo-turma sobre o que foi realizado de modo a perceber o que mais gostaram e o que menos gostaram, bem como novas ideias para próximas atividades. Será ainda discutida a participação dos alunos e o seu comportamento ao longo da atividade, para tentar colmatar eventuais comportamentos desviantes.

3.ª sessão:

Segunda – Feira -27/05/2019

Designação da tarefa: *Correr faz bem ao nosso corpo!*

Duração:

- 1 Hora

Área Curricular:

- Educação física:

Objetivos:

- **BLOCO 4 – Jogos**
 - “Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.”
 - Executar passes com bola a um colega de equipa, conforme a posição do mesmo;
 - Executar esquivas realizando deslocações quando a sua equipa estiver sem bola tendo em conta a posição da bola;
 - Executar esquivas e fugas utilizando mudanças de direção;
 - Cooperar com os colegas.

Conteúdos:

- **BLOCO 4 – Jogos**
 - Esquivar-se utilizando mudanças de direção;
 - Cordialidade com os colegas;
 - Mudança de posição para uma mais favorável;
 - Passes entre os elementos da equipa.

Recursos:

- Campo de jogos;
- Quatro pinos;
- Bola de espuma.

Desenvolvimento da situação de ensino e aprendizagem

- Apresentação da Tarefa: Esta atividade será realizada para o projeto de investigação de uma das estagiárias e, para a introduzir as estagiárias explicarão aos alunos que iremos deslocar-nos até ao campo de jogos para realizarmos alguns jogos ligados à educação física.
- Exploração da Tarefa:
 - Após a turma estar no pátio, as estagiárias irão explicar que primeiro iremos fazer o jogo “Futebol Humano” para aquecerem os músculos. Irá ser ainda realizado um pequeno aquecimento articular.
 - Após 10 minutos a jogar este jogo iremos passar a um segundo jogo denominado “Apanha-me se conseguires”. Neste jogo, o campo será delimitado por 4 cones e a turma estará dividida em quatro equipas, duas equipas estarão dentro desse campo e as outras fora em fila indiana. Cada elemento da equipa que estará fora do campo terá de dar a volta ao campo para ganhar pontos o mais rápido possível, enquanto que a equipa que estará dentro do campo terá de lhe acertar com a bola de espuma antes que o colega dê a volta completa. Será dito à turma que a regra principal deste jogo será que a equipa que terá de acertar no colega terá de realizar quatro passes entre si antes de acertar.
 - De seguida, irá ser realizado um terceiro jogo, “O comboio”. As equipas terão de ser diferentes de modo a que todos interajam com todos.
 - Após as equipas estarem formadas, explica-se que as quatro equipas terão que se sentar no chão e que a bola será dada ao primeiro elemento da fila, de seguida, esse mesmo elemento terá que passar a bola para trás e assim sucessivamente até que chegue a bola ao ultimo elemento da equipa, por fim, após a bola chegar ao ultimo elemento este terá que correr até ao pine colocado estrategicamente no campo e voltar até à fila, deverá se sentar no primeiro lugar da fila. Este jogo será repetido até que o primeiro grupo chegue ao pine.
 - Para finalizar irá ser realizado um retorno à calma, onde os alunos terão de andar num espaço limitado e realizar os alongamentos que as estagiárias irão indicar.

Dificuldades previstas:

- É possível que exista dificuldade em conseguirem esquivar-se da equipa que está dentro dos cones, para auxiliar os alunos as estagiárias irão dar dicas para que os alunos consigam se esquivar da bola.
- É possível que os alunos tenham dificuldade em se manter focados na atividade e para isso as estagiárias irão circular pelo campo de jogos de modo a ter uma visão do jogo maior.

Discussão e sistematização:

- No final, será realizada uma conversa em grupo-turma sobre as atividades que foram realizadas de modo a perceber o que mais gostaram e o que menos gostaram, bem como novas ideias para próximas atividades. Será ainda discutida a participação dos alunos e o seu comportamento ao longo da atividade, para tentar colmatar eventuais comportamentos desviantes.

4.ª sessão:

Quarta-Feira - 29/05/2019

Designação da tarefa: *Com a bola é mais divertido!*

Duração:

- 1 Hora

Área Curricular:

- Educação física:

Objetivos:

- **BLOCO 4 - Jogos**
 - Executar pontapés na bola, esteja esta parada ou movimento com as duas partes do pé (ântero-superior e Antero-interna) com o pé direito e o pé esquerdo;
 - Executar toques de sustentação;
 - Executar condução de bola até uma baliza após contorno de pinos;

Conteúdos:

- **Bloco 4 - Jogos**
 - Pontapear a bola em movimento ou parada;
 - Toques de sustentação;
 - Condução de bola.

Recursos:

- Bolas de futebol.

Desenvolvimento da situação de ensino e aprendizagem

- Apresentação da Tarefa: Esta atividade será dinamizada no âmbito do projeto de investigação de uma das estagiárias e, para a introduzir, as estagiárias explicam aos alunos que, à semelhança do que aconteceu no dia anterior, iremos deslocar-nos até campo de jogos, para realizarmos alguns jogos e atividades ligados à educação física.

- Exploração da Tarefa:
 - Após toda a turma estar no campo de jogos, as estagiárias explicam que iremos realizar alguns jogos para aquecimento. Primeiramente realizaremos corrida pelo campo e alguns exercícios de aquecimento, tais como rotação dos braços. Após esta corrida, irá ser realizado com os alunos um jogo em que as estagiárias dizem: quero que formem pares, trios ou quadras.
 - Após este aquecimento, as estagiárias irão pedir para que formem pares. Após os alunos se colocarem em pares, as estagiárias irão explicar que iremos realizar jogos com bola de futebol.
 - Os alunos primeiramente irão ter de se colocar sob as linhas que as estagiárias irão indicar, e posteriormente terão de passar a bola ao colega com o pé direito e esquerdo.
 - Numa segunda fase, irá ser pedido aos alunos que formem filas de modo a contornarem pinos até uma baliza, para rematarem.
 - Para finalizar a aula, irá ser feito um jogo de retorno à calma, em que os alunos terão de se movimentar pelo campo ao som de uma música calma.

Dificuldades previstas:

- É possível que exista dificuldade colocarem-se em pares, para tal, as estagiárias irão auxiliar os alunos que ficarem sozinhos indicando-lhes colegas que também estão sozinhos.
- É possível que os alunos tenham dificuldade em pontapear a bola com o pé esquerdo, para auxiliar estes alunos as estagiárias irão dar indicações de modo a que os alunos consigam.
- É possível que os alunos tenham dificuldade em se manter focados na atividade e para isso as estagiárias irão circular pelo campo de jogos de modo a ter uma visão do jogo maior.

Discussão e sistematização:

- À semelhança da aula anterior, será realizada uma conversa em grupo-turma sobre o que foi realizado de modo a perceber o que mais gostaram e o que menos gostaram, bem como novas ideias para próximas atividades. Será ainda discutida a participação dos alunos e o seu comportamento ao longo da atividade, para tentar colmatar eventuais comportamentos desviantes.

Anexo 4: Grelhas de avaliação

Grelha de avaliação da 1.ª sessão:

		Apanhada com corrente		O caçador e os coelhos		Telefone estragado
Aluno	Assiduidade	Cooperação em equipa.	Mudanças de direção e rapidez de movimento.	Cooperação em equipa.	Mudança de direção e rapidez de movimento.	Cooperação em equipa.
Aluno A						
Aluno B						
Aluno C						
Aluno D						
Aluno E						
Aluno F						
Aluno G						
Aluno H						
Aluno I						
Aluno J						

Grelha de avaliação da 2.ª sessão:

	Atividade/Circuito no ginásio							
Aluno	Assiduidade	Percorrer o banco sueco de um lado ao outro.	Saltar em diferentes direções.	Lançamento do arco num plano horizontal.	Lançamento do arco num plano vertical.	Salto à corda.	Salto a pés juntos e pés afastados.	Percorrer o banco sueco e dar meia-volta.
Aluno A								
Aluno B								
Aluno C								
Aluno D								
Aluno E								
Aluno F								
Aluno G								
Aluno H								
Aluno I								
Aluno J								

Grelha de avaliação da 3.ª sessão:

		Jogo da Pesca		Jogo do apanha-me se conseguires		Jogo do Comboio		
Aluno	Assiduidade	Cooperação em equipa.	Mudanças de direção e rapidez de movimento.	Cooperação em equipa.	Velocidade.	Cooperação em equipa.	Velocidade.	Mudanças de direção.
Aluno A								
Aluno B								
Aluno C								
Aluno D								
Aluno E								
Aluno F								
Aluno G								
Aluno H								
Aluno I								
Aluno J								

Grelha de avaliação da 4.ª sessão:

		Jogo dos passes.		Jogo da rabia.		Contorno dos pinos.	
Aluno	Assiduidade	Cooperação em equipa.	Pontapear a bola para o colega.	Cooperação em equipa.	Consegue intersestar a bola.	Controlo da bola.	Destreza em contornar os pinos.
Aluno A							
Aluno B							
Aluno C							
Aluno D							
Aluno E							
Aluno F							
Aluno G							
Aluno H							
Aluno I							
Aluno J							