

**UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

**Gonçalo Ferreira Bem-Haja  
2011178548**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA, COM A TURMA  
DO 8º C, NO ANO LETIVO 2015/2016**

**Estudo:** Influência da Alteração de Hábitos Alimentares e Físicos no combate da  
Obesidade Infantil

**Coimbra, 2016**



**Gonçalo Ferreira Bem-Haja**  
**20111178548**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA, COM A TURMA  
DO 8º C, NO ANO LETIVO 2015/2016**

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de Mestre de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

**Orientador: Professor Doutor Alain Massart**

**Coimbra, 2016**

**Esta obra deve ser citada como:**

Bem-Haja, G. (2016). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Anadia junto da turma 8<sup>o</sup>C no ano letivo 2015/2016*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Gonçalo Ferreira Bem-Haja, aluno nº 201178548 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art.30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de março de 2009).  
Coimbra, \_\_\_ de junho de 2016

Assinatura: \_\_\_\_\_

## Agradecimentos

Este percurso, não seria possível de alcançar sem o apoio e a ajuda de todas as pessoas que participam no meu dia-a-dia e principalmente pelas pessoas que me apoiaram num momento crucial da minha vida e que contribuiu para um desfecho muito positivo deste percurso. Esta é a melhor forma que vejo de agradecer a todas essas pessoas/instituições, manifestando o meu apreço e gratidão.

À minha família por todos os sacrifícios e apoio incondicional, que culminaram em todo este trajeto e à Sandra Lopes por toda a paciência, carinho, apoio, companheirismo e por ter estado sempre presente nas maiores etapas da minha vida.

Ao I.P.S.B, à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra e à Escola Básica e Secundária de Anadia, mais propriamente ao corpo docente, por toda a transmissão de conhecimento e valores que me permitiram cumprir estes cinco anos académicos com um percurso muito positivo.

Ao Núcleo de Estágio, Daniel Alves, Rui Pereira e Ricardo Castro, pela capacidade de resolução de problemas, proporcionando momentos de conhecimento e aprendizagem e também momentos críticos e cruciais para o desenvolvimento pessoal.

Ao professor orientador Alain Massart pela disponibilidade e prontidão de resposta às necessidades educativas e pedagógicas que ocorreram ao longo do ano. A sua orientação revelou-se fundamental no meu desenvolvimento profissional.

Ao professor Rui Luzio por todas as ações pedagógicas, pela sua capacidade de liderança, por todas as suas valiosas críticas e vivências pessoais que transmitiu, permitindo ter um grande exemplo de profissionalismo.

Ao professor Vítor Henriques por todo o companheirismo e amizade, bem como por me fazer ter novas e excelentes experiências não só dentro do meio escolar como fora.

Aos restantes professores do Grupo de Educação Física por todas as boas vivências e ensinamentos durante o Estágio Pedagógico.

Aos alunos do 8º C da Escola Básica e Secundária de Anadia por todos os problemas que me obrigaram a resolver e pelo trabalho que desenvolveram durante todo o ano letivo, mantendo-me motivado e empenhado no que pretendo profissionalmente.

Obrigado a todos vocês.

*“Tell me, I forget ... Show me, I  
understand ... Involve me, I remember.”  
(Griffin & Butler, 2005, p. 1)*

## Resumo

O Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário apresenta tem como objetivo principal aprofundar os conhecimentos científicos nas ciências básicas da atividade física, desenvolvendo-os num contexto real inerente a uma formação educacional especializada. No estágio Pedagógico somos direcionados para a aplicação dos conhecimentos adquiridos em situações de exercícios profissionais não habituais, fazendo ressaltar as capacidades de autoaprendizagem e de resolução de problemas num contexto de intervenção profissional nos ensinos básicos ou secundários.

Ao longo de um ano letivo completo, foram muitas as experiências e vivências com excelentes profissionais que se prontificaram de imediato a transmitirem todo o seu conhecimento, enriquecendo ao máximo o nosso processo de ensino. Depois de todo o trabalho realizado e de muitos processos consolidados, chega a hora de refletir sobre todo o processo. Surge o Relatório Final de Estágio Pedagógico, que se caracteriza por ser um trabalho escrito e individual, que remete para uma reflexão e análise crítica de todo o trabalho realizado.

Uma das frases que marcou este longo ano e que me fez refletir sobre todo o processo de ensino-aprendizagem prende-se com o facto de que um profissional de excelência na área da Educação Física deve fazer com que todos tenham as mesmas oportunidade de aprender, bem como deve promover as suas capacidades e, para isto, foi muito gratificante trabalhar com alunos NEE, tendo um deles Síndrome de Down, podendo ajudá-los ao máximo a integrarem-se na turma, mas também a desenvolverem algumas capacidades.

Foi possível trabalhar também com alunos do 5º, com pré-obesidade e acompanhá-los semanalmente em aulas de atividade física e em workshops, mas principalmente munir as famílias de instrumentos que possam utilizar em casa, criando planos de treino especializados. Deste acompanhamento nasceu o Estudo Caso em que foram analisados dados recolhidos através de uma balança, sendo tiradas conclusões sobre a influência da prática de atividade física ligada a hábitos alimentares saudáveis.

**Palavras-Chave:** Educação Física; Relatório Final de estágio; Reflexão; Crítica; Pré-Obesidade; Atividade Física; Hábitos Alimentares Saudáveis.

## Abstract

The masters program in Physical Education for Elementary and High School teaching aims to deepen knowledge on physical activity basic sciences, while practicing it in a real context inherent of a specialized educational training. During the internship we are influenced to apply our knowledge in professional situations that are not common, which highlights our abilities of self learning and problem solving in a professional context of intervention in Elementary and High School.

Throughout a whole academic year, we were exposed to many experiences with many great professionals who were willing to immediately transmit us all their knowledge, enriching our teaching process. After all the work done and many consolidated processes, it is time to reflect on the whole process. Therefore, arises the Final Internship Report, that is characterized as a written and individual work that refers to a critical reflection and analysis of all the work done.

One of the ideas that left its mark in this long year and that made me think about the teaching-learning process relates to the fact that a professional of excellence in the field of Physical Education should make everyone have the same opportunity to learn, and promote their skills and, for this, it was very rewarding to work with special needs students, one of which had Down Syndrome, by being able to help them the most to integrate into the group, but also to develop some skills.

It was also possible for me to work with pre-obese 5th grade students and to accompany them in weekly physical activity classes and workshops, and more importantly to equip families with instruments that they can use at home, creating specialized training plans. With this follow-up, a Case Study was born where data were collected and analyzed through a balance, and conclusions drawn on the influence of physical activity linked to healthy eating habits.

**Key-words:** Physical Education; Final Internship Report; Thought; Criticism; Pre-obesity; Physical Activity; Healthy Eating Habits

## Índice

INTRODUÇÃO .....	1
Capítulo I – ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO.....	3
1.1 Plano de Formação Inicial:.....	3
1.2. Definição das Expectativas iniciais:.....	3
1.3. Autoanálise inicial aos pontos fracos e possibilidade de melhorias: .....	4
1.4. Estratégias de supervisão/formação .....	7
Capítulo II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....	9
2.1. Caracterização do Meio e da Escola: .....	9
2.2. Caracterização da turma .....	12
Capítulo III – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	15
3.1. Planeamento .....	16
3.1.1. Plano anual .....	17
3.1.2. Plano trimestral .....	19
3.1.3. Plano mensal e semanal: .....	19
3.1.4. Unidade didática: .....	20
3.1.5. Plano de aula: .....	21
3.2. Realização .....	24
3.2.1. Instrução:.....	24
3.2.2. Gestão e organização:.....	27
3.2.3. Clima e disciplina:.....	29
3.2.4. Decisões de ajustamento: .....	30
3.3. Procedimentos de Avaliação: .....	32
3.3.1. Avaliação Diagnostica: .....	33
3.3.2. Avaliação Formativa .....	34
3.3.3. Avaliação Sumativa.....	35
3.4 Estratégias e métodos de Abordagem de Ensino .....	36
3.5. Aprendizagens realizadas.....	38
3.6. Atitude Ético-profissional .....	39

Capítulo IV – TEMA/PROBLEMA: “Influência da Alteração de Hábitos Alimentares e Físicos no combate da Obesidade Infantil” .....	41
4.1. PERTINÊNCIA DO ESTUDO: .....	41
4.2. REVISÃO DA LITERATURA.....	42
4.3. FORMULAÇÃO DOS PROBLEMAS:.....	45
4.4. DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS DO ESTUDO: .....	45
4.5. METODOLOGIA .....	45
4.6. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....	47
4.7. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	49
4.8. CONCLUSÕES DO ESTUDO .....	52
Capítulo V - CONCLUSÃO.....	54
Capítulo VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	56
Capítulo VII - ANEXOS .....	59

## **Lista de Abreviaturas**

UC: Universidade de Coimbra

FCDEF: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

EF: Educação Física

EP: Estágio Pedagógico

RFE: Relatório Final de Estágio

PNEF: Programa Nacional de Educação Física

PFI: Programa de Formação Inicial

NEE: Necessidades Educativas Especiais

ZSAF: Zona Saudável de Aptidão Física

TGFU: Teaching Games for Understanding

UD: Unidade(s) Didática(s)

E-A: Ensino-Aprendizagem

**Lista de Tabelas**

Tabela 1 – Evolução da população ..... 9

Tabela 2 – Constituição do agrupamento ..... 11

Tabela 3 – Dados recolhidos aos meus alunos do Estudo Caso..... 48

Tabela 4 – Dados recolhidos aos restantes alunos do Estudo Caso .....48

**Lista de Figuras**

Figura 1 – Constituição da direção e gestão do agrupamento..... 10

Figura 2 – Obesidade em Portugal..... 42

**Lista de Anexos**

Capitulo VII - ANEXOS.....	59
Anexo 1– Certificado Formação Basquetebol e Tag-rugby.....	60
Anexo 2 –. Certificado Formação Ginástica.....	61
Anexo 3 – Certificado Formação Badminton.....	62
Anexo 4 – Certificado I Jornadas Científico-Pedagógicas.....	63
Anexo 5 –. Plano Anual Retificado.....	64
Anexo 6 - Plano trimestral 1º Período-.....	65
Anexo 7 – Plano mensal e semanal 1º Período.....	66
Anexo 8 – Distribuição das aulas pelas Unidades didáticas a abordar .....	67
Anexo 9 – Plano de aula.....	68
Anexo 10 - Decisões de ajustamento nas aulas 2º Período .....	70
Anexo 11 – Exemplo de Avaliação diagnostica.....	71
Anexo 12 –.Exemplo de Avaliação formativa.....	72
Anexo 13 – Exemplo de Avaliação sumativa.....	73
Anexo 14 – Exemplo de Avaliação final do período 2º Período.....	74
Anexo 15 – Plano de Condição Física, Workshop.....	75

## INTRODUÇÃO

O relatório de Estágio Pedagógico (EP) aqui apresentado foi construído no âmbito da unidade curricular do Relatório de Estágio, que integra o ciclo de estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Todo o trabalho foi desenvolvido na Escola Básica e Secundária de Anadia, realizado com a turma do 8º C, sendo que acompanhei ativamente as turmas do 8º A, 8º B, 8ª E e 8ªD, lecionando variadíssimas aulas destas turmas, todas elas sob a orientação do professor Rui Luzio e do professor Doutor Alain Massart.

O Estágio Pedagógico assume-se como o culminar de um processo formativo longo e que permite ao professor estagiário ter um contacto mais aprofundado com a realidade do contexto escolar. Tal como afirma Schön (1987, cit. em Santos, 2011, p. 1), “(...) as aprendizagens mais significativas e duradouras são as que decorrem de experiências concretas e da experimentação activa, implicando o envolvimento directo dos formandos em actividades e contextos reais de trabalho”. Esta formação representa um investimento pessoal e um trabalho gradual e contínuo de acordo com o que cada um pretende, tendo como principal objetivo construir a sua própria identidade profissional.

O desafio de transmitir conhecimento e ver o processo de assimilação ser realizado por parte dos alunos foi aumentando a minha vontade de aprender ainda mais e de aprofundar conhecimento na Didática da Educação Física e assim conseguir dar respostas às mais variadas situações que foram acontecendo durante todo o ano letivo. Para Stenhouse (1991), um professor não é um mero transmissor de conhecimentos, este, deve assumir um papel de investigador, capaz de construir novos saberes. Muito simplesmente, o professor tem que analisar as práticas com olhar crítico e prever onde podem ser melhoradas. Assim, sendo que na vida estamos constantemente em processo de ensino-aprendizagem, a opinião de Piéron (1996, p. 11) afirma que para se ser um profissional de qualidade na docência é preciso que “(...) esteja empenhado num processo de aperfeiçoamento pessoal, na base de uma reflexão contínua sobre a sua

própria acção pedagógica.” Ao longo do documento serão referenciadas experiências próprias aliadas a autorreflexões e colmatadas com a opinião de vários autores.

O facto do professor Rui Luzio nos ter dado a oportunidade de trabalhar com mais do que uma turma, permitiu aplicar os mesmos planos de aula, mas depois da análise feita aos mesmos melhorar algumas lacunas, sendo para isso fundamental o conhecimento, a capacidade autocrítica e refletiva, de modo a melhorar alguns pontos chave. Esta medida permitiu-nos lecionar muito mais aulas e permitiu corrigir imediatamente alguns erros que cometemos na mesma aula, mas com outra turma. É importante referir que todo o processo de avaliação ficou ao cargo do professor Rui Luzio.

Em termos da estruturação, o referido documento está organizado em 4 capítulos: O primeiro é o enquadramento biográfico, onde se relaciona as expectativas como percurso realizado, tendo em conta o Plano Individual de Formação (PFI) elaborado antes da realização do estágio. O segundo capítulo é a contextualização da prática desenvolvida, onde caracteriza o meio, a escola e a turma; O terceiro capítulo é o da análise reflexiva sobre a prática pedagógica, refletindo e criticando todas as tarefas relativas ao projeto curricular e às atividades de ensino-aprendizagem; O quarto e último é o Tema/Problema, que tem como objetivo analisar as influências da prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis em alunos pré-obesos.

## **Capítulo I – ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO**

### **1.1 Plano de Formação Inicial:**

No início desta nova etapa, foi necessário desenvolver uma introspectiva pessoal relativamente ao que esperaríamos que fosse o Estágio Pedagógico, bem como os pontos, fortes, fragilidades e necessidade de formação. O Programa de Formação Individual (PFI) pretendeu assim, de forma consciente ir ao encontro daquilo que é a função do docente: formar, transmitir e aprender, mas acima de tudo, fomentar o processo de formação dos alunos, promovendo o seu sucesso.

### **1.2. Definição das Expectativas iniciais:**

Ter uma carreira na área de docência, mais propriamente na Educação Física, foi um objetivo concreto que tracei já desde o início do secundário. Desde cedo a prática de atividade física através de várias modalidades e também a parte da docência mais tarde, despertaram em mim uma vontade enorme de prosseguir estudos nesta área. O Estágio Pedagógico foi encarado com grandes expectativas e motivação, mas também de forma séria e com muito empenho, de modo a cumprir os objetivos e os desafios que seriam propostos.

Apesar de estar plenamente consciente de que o futuro na área da docência ser nos dias de hoje extremamente complicado, estou consciente também que outras portas se vão abrir depois do Estágio, não negando sempre a vontade imensa de cumprir um sonho. O Estágio Pedagógico veio trazer-me novas vivências e proporcionar-me estar dentro de um contexto muito próximo do real.

Após a primeira reunião com o professor orientador de estágio e restantes colegas do núcleo de estágio, comprovei que o grau de exigência era elevado, onde as tarefas a realizar deviam ser encaradas com máximo empenho, dedicação, pesquisa, cooperação e ética profissional.

Relativamente ao acompanhamento do professor orientador do estágio pedagógico, foi-me possível reparar logo desde os primeiros dias que o docente é dotado de muito conhecimento não só no contexto de aula, mas também no contexto extra-aula, o que permitiu melhorar imenso as nossas aprendizagens com as suas vivências e estratégias de

ensino. A relação com os professores do departamento foi muito satisfatória e contribuíram de forma significativa para a minha formação. Uma frase que ficou bem marcada no Estágio Pedagógico foi que somos nós que temos que ir á procura do próprio conhecimento, e da nossa própria forma de ver a Educação Física.

### **1.3. Autoanálise inicial aos pontos fracos e possibilidade de melhorias:**

Ao exercer a profissão de professor e numa situação real e não tendo experiência, é normal sentir-se dificuldades no período inicial. A perceção e identificação das fragilidades que poderiam acontecer foram feitas no PFI e de certa forma foram ao encontro do que aconteceu. Mas, graças a todo o empenho e principalmente à ajuda do professor Rui Luzio fui aos poucos ultrapassando estas dificuldades iniciais com uma seleção de estratégias restritas para a superação destes problemas. Para Siedentop & Eldar (1989), o “bom professor” é uma pessoa que parte num questionamento contínuo sobre as decisões educativas, bem como uma planificação de aulas como hipóteses de trabalho e age sobretudo como um investigador reflexivo, sempre com o sucesso dos alunos como objetivo.

#### **No Planeamento:**

##### **Fragilidades:**

No planeamento foi a área onde senti mais dificuldades, muito porque no início do ano e pelo facto de ser uma escola totalmente nova, existiram muitos constrangimentos logísticos e principalmente constrangimentos a níveis espaciais, existindo apenas 5 espaços para tempo com 7 turmas em simultâneo. As dificuldades que senti foram aos seguintes níveis:

✓ **Plano anual** – na elaboração deste plano surgiram vários contratemplos, levando à reformulação do mesmo por 2 vezes. Estes problemas surgiram devido inicialmente à realização da rotação de espaços ser feita com 7 espaços, sendo que 2 espaços não foram cedidos à escola logo no início do ano letivo por falta de protocolo entre ambas as instituições. Isto levou a que algumas turmas não tivessem espaços para lecionar as modalidades, sendo que algumas aulas foram lecionadas em sítios não presentes na rotação de espaços. Outra das medidas que levou à alteração do planeamento anual foi a descrição das modalidades a serem lecionadas por espaço, isto é, em reunião do grupo de

Ed. Física, foram selecionadas as modalidades adequadas para cada espaço, sendo que essa decisão também teve influência no planeamento. Existiram outras razões para a alteração do planeamento, desde aulas que não foram lecionadas por participação no Desporto Escolar, falta de água quente ou outros entraves, que levaram à extensão de algumas Unidades Didáticas e consequentes ajustes no planeamento.

✓ **Planos de aula:** Quanto aos planos de aula, estes começaram por ser incompletos e desorganizados. Algo que foi abordado logo no início pelo orientador nas reuniões de núcleo, melhorando bastante ao longo dos tempos, até chegar a uma versão final. Foi notório também no início alguma dificuldade na seleção dos exercícios e dos objetivos, tendo em conta o nível da turma e mais propriamente, os níveis dentro da turma. Em termos de estilos de ensino optei por utilizar quase durante todo o período de estágio a Descoberta Guiada.

#### **Aperfeiçoamento:**

Muito de todo o aperfeiçoamento registo ao longo do período de Estágio Pedagógico deveu-se principalmente a todo o acompanhamento e aconselhamento exaustivo dos orientadores de estágio, tanto nas reuniões semanais, como nas reuniões com o orientador da Universidade. Levaram-nos a fazer reflexões diárias sobre o trabalho desenvolvido e a justifica-lo, de forma a perceber o porquê, o que nos levou a desenvolver uma atitude crítica constante e uma capacidade de reajustamento.

Foram cedidas também as pastas e documentos de anos anteriores, o que levou a uma melhor organização do meu trabalho e após a leitura um conhecimento mais aprofundado de alguns documentos fundamentais para um melhor fio condutor do estágio.

#### **Na Realização:**

Em seguida, serão esclarecidas as dificuldades sentidas e os aperfeiçoamentos efetuados em cada dimensão pedagógica:

✓ **Gestão:** Tive um bom desempenho no capítulo da Gestão durante todo o ano letivo. Não existirão problemas de controlo do tempo, nem de tempo destinado a cada tarefa. As instruções foram sempre controladas, sendo mais longas no início de cada Unidade Didática, perdendo densidade à medida que esta chegava ao fim. Os tempos de transições entre tarefas foram cuidados, respondendo os alunos sempre à chamada do professor, não sendo necessário adotar medidas extra.

Ainda assim, foi possível aperfeiçoar estes momentos, adotando estratégias novas:

- Planear atempadamente todas as ações, decisões a ter na aula como a formação dos grupos de trabalho; distribuições de tarefas afixadas para os alunos visualizarem, como a montagem dos espaços e distribuição de coletes, por exemplo;

- Utilizar o Ipad como forma de mostrar vídeos aos alunos, ou até vídeos dos próprios alunos para eles identificarem os erros cometidos;

- Utilizar o quadro para organizar toda a aula, bem como para definir key words tendo em conta o estilo de ensino utilizado e ainda expor as componentes críticas para os alunos, de forma a que sempre que fosse necessário o aluno recorrer-se do quadro para melhorar a sua performance;

✓ **Clima e Disciplina:** a turma durante todo o ano letivo não apresentou casos de indisciplina, apesar disso foi necessário logo no início do ano foi preciso mostrar alguma autoridade para ter o controlo total da turma.

### **Nos Momentos de Avaliação:**

Esta área assumiu ser uma área complexa, mas que depois de ultrapassadas as dificuldades iniciais, foi facilmente gerida, sem qualquer problema.

Na primeira aula em que realizei avaliação diagnóstica, cometi um erro normal, algo que também aconteceu com os meus colegas, que foi dar ênfase total ao preenchimento da grelha de avaliação. O que aconteceu e era de esperar? O jogo não fluía e os alunos revelavam imensas dificuldades em jogar, o que se explica por ser a primeira aula prática da modalidade. Após alguns minutos a preencher a grelha e a observar a aula, resolve intervir, através de feedback e acabei até por jogar com os alunos. Isto veio trazer uma melhoria enorme à aula, principalmente maior dinâmica, motivação e empenho motor. Esta situação serviu de lição para as avaliações seguintes, sendo que as passei a realizei à posteriori.

A avaliação sumativa foi sempre realizada na última aula da Unidade Didática. Quanto à organização deste tipo de aulas, nunca senti que fosse uma dificuldade porque era uma aula igual às anteriores, devendo ser a escolha de exercícios em função das aulas anteriores, sendo apenas o último momento de avaliação.

#### 1.4. Estratégias de supervisão/formação

É de referir que estas tornam-se fundamentais para a evolução continua dos estagiários. É através da formação que conseguimos adquirir o conhecimento adequado para o bom desempenho das tarefas propostas, tornando-nos cada vez melhores profissionais;

Assim, as reuniões semanais com os orientadores de estágio tiveram um papel fulcral para adquirir novas aprendizagens e aperfeiçoar alguns aspetos. Erros, críticas e reflexões foram a base destas reuniões e o princípio da compreensão de alguns fatores determinantes para a lecionação da Educação Física. Serviram as reuniões também para acompanhar a progressão da elaboração dos documentos, bem como para sugerir novas ideias que foram colocadas em prática durante o período de estágio.

Para efeitos de formação continua dos estagiários, foram de extrema importância as observações realizadas semanalmente não só entre os estagiários, mas também entre os vários professores do departamento de Educação Física, conseguindo analisar algumas questões pertinentes de organização e condução da aula, entre outros aspetos importantes. Foram também realizadas observações a outros núcleos de estágio, tendo assim a oportunidade de analisar outra perspetiva de organização e gestão de aula, numa realidade completamente diferente da nossa.

Ao longo do EP foram levados a cabo vários *workshops* e ações de formação visando a formação dos estagiários. Tentei estar ao máximo em todos os eventos, uma vez que, pretendo ao máximo enriquecer a minha formação. Participei na formação de Tag Rugby e Basquetebol (cf. anexo 1), no Colégio Salesiano de Mogofores, onde o Professor Rui Luzio e João Costeira nos mostraram uma forma diferente de abordagem às duas modalidades. Na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física participei nas duas conferências “A Ginástica como Matérias de Ensino” (cf. anexo 2) e “O Badminton como Matéria de Ensino” (cf. anexo 3) lecionadas pelos professores Elsa Silva e Miguel Fachada respetivamente. Ainda proporcionadas pela Faculdade, as outras duas atividades em que participei foram as “Jornadas Científico-Pedagógicas” (cf. anexo 4) e por último o FICEF. Existiram outros momentos que enriqueceram de certa forma a minha formação, desde participação com a escola em visitas de estudo às Penhas Douradas e ao Campeonato Europeu de Rugby. Com o desporto escolar, acompanhei a equipa de iniciados do futsal à fase final na Guarda e auxiliei no desporto escolar de Rugby, participei em vários eventos,

desde “Tag Rugby inter turmas, escolas e na fase nacional, bem como, com a ajuda do núcleo de estágio organizei o Corta-Mato e o Basquetebol 3x3. Por último novamente em conjunto com o núcleo de estágio acompanhei semanalmente alunos pré-obesos, bem como organizámos um *workshop* sobre atividade física para alunos e pais, com abordagem teórica e prática.

## Capítulo II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

Ao chegar a um meio novo, é importante antes de se iniciar qualquer planeamento conhecer: o contexto, a cidade, a população, os recursos, a modalidade mais praticada e a oferta desportiva.

É certo que tal como afirma Formosinho (1992), existe um grande dilema organizacional criado pelas escolas de massa, que é a heterogeneidade. Assume-se que após o aumento da escolaridade obrigatória e da massificação escolar, passamos a ter uma maior heterogeneidade discente e contextual. Muitas escolas surgiram, também, devido ao aumento populacional vivido no século XX e que com elas trouxeram dilemas para as organizações.

Com isto, pretende-se referir que cada escola tem as suas características próprias com os seus próprios alunos.

Parte do nosso trabalho enquanto estagiários, logo no início do ano foi investigar e conhecer não só o meio envolvente, mas também a turma que nos foi destinada.

### 2.1. Caracterização do Meio e da Escola:

Segundo o projeto educativo do agrupamento de escolas (2015-2018) esclarece-se que Anadia é uma cidade pertencente ao distrito de Aveiro, região Centro e sub-região do Baixo Vouga.

O Município de Anadia situa-se geograficamente entre os municípios de Águeda e Oliveira do Bairro (a norte), o município da Mealhada (a Sul) fazendo fronteira com o município de Cantanhede (a poente) e com o município de Mortágua (a nascente). De acordo com os Censos de 2011, realizados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), o concelho de Anadia ocupa uma área total de 216,6 Km<sup>2</sup> e tem uma população residente de 29.150 indivíduos (13.967 do sexo masculino e 15.183 do sexo feminino), o que representa uma densidade populacional de 134,58 hab/km<sup>2</sup> (número de habitantes por quilómetro quadrado).

População do concelho de Anadia (1849 – 2011)							
1849	1900	1930	1960	1981	1991	2001	2011
5 761	17 161	23 245	29 039	29 820	28 899	31 545	29 121

Tabela 1 - Evolução da população.

Segundo a informação que consta no referido documento em cima citado, pode-se aferir: A 25 de Junho de 2010, por despacho do Secretário de Estado da Educação, foi criado o Agrupamento de Escolas de Anadia que resultou da agregação das Unidades de Gestão do Agrupamento de Escolas de Anadia, Agrupamento de Escolas de Vilarinho do Bairro e Escola Secundária com 3º CEB de Anadia.

O Agrupamento estende-se por todo o concelho de Anadia e é composto por treze Jardins-de-Infância, dezanove Escolas do 1.º Ciclo, um Centro Escolar (Pré- Escolar e 1º Ciclo), uma Escola Básica com 2.º e 3.º Ciclos e uma Escola Básica e Secundária com 2º ciclo, 3.º ciclo e Secundário.

O órgão de Direção e Gestão é constituído pelos seguintes elementos:



Figura 1 - Constituição da direção e Gestão do Agrupamento.

A população vive em duas zonas claramente distintas: urbana (cidade de Anadia) e rural (restante área onde está inserido o Agrupamento). Na zona urbana ressaltam os serviços, o comércio e a indústria, com especial relevo para a cerâmica e para a indústria vinícola. A zona rural produz grande variedade de produtos agrícolas com realce para os vinhos característicos da região da Bairrada. Algumas freguesias possuem extensa zona florestal.

A maior parte dos Pais e Encarregados Educação são trabalhadores por conta de outrem, do setor secundário e terciário e vão à Escola pelo menos uma vez por período. A frequência dos contactos Escola/Família tende a diminuir com o aumento da idade dos alunos e é realizada com o docente titular grupo/turma na Educação Pré-Escolar e 1º CEB e com o Diretor de Turma nos restantes ciclos.

O Agrupamento de Escolas de Anadia abrange uma superfície territorial de cerca de 217 km<sup>2</sup>, por isso, existe uma grande dispersão dos estabelecimentos de ensino. A distância entre a escola sede e os restantes estabelecimentos de ensino (Educação Pré-Escolar, 1.º

Ciclo e 2.º e 3.º ciclos de Vilarinho) é considerável. Os estabelecimentos mais distantes ficam a cerca de 25 km, entre si, o que dificulta a mobilidade, a troca de experiências, a comunicação e a circulação da informação.

A população escolar é bastante diversificada, decrescendo o número de alunos por turma à medida que nos afastamos da área de influência da cidade. Esta diminuição de alunos nas zonas do interior do concelho levou ao encerramento de escolas do 1º CEB.

Vilarinho	E. Básica e Secundária de Anadia		1º Ciclo
<b>13 Turmas</b>	<b>59 turmas</b>		<b>44 Turmas</b>
<b>5 ano – 1 Turma</b>	<b>5 ano – 6 Turmas</b>	<b>10 ano – 6 Turmas</b>	
<b>6 ano – 2 Turmas</b>	<b>6 ano – 6 Turmas</b>	<b>11 ano – 5 Turmas</b>	
<b>7 ano – 3 Turmas</b>	<b>7 ano – 7 Turmas</b>	<b>12 ano – 6 Turmas</b>	
<b>8 ano – 4 Turmas</b>	<b>8 ano – 6 Turmas + 1</b>	<b>9 Turmas Profissionais</b>	
<b>9 ano – 3 Turmas</b>	<b>Vocacional</b>		
	<b>9 ano – 5 Turmas + 2</b>		
	<b>Vocacionais</b>		

Tabela 2 - Constituição do agrupamento

### Recursos Espaciais e Materiais:

No início do ano e por ser uma escola totalmente nova, foi necessário fazer uma remodelação nos documentos anteriores e definir os espaços, perceber quais as condições dos espaços e as modalidades que podem ser lecionadas em cada espaço.

Nesta escola existem vários constrangimentos a nível de espaço, tais como: em dias de chuva, é impossível utilizar a pista e o polidesportivo exterior, bem como o polidesportivo interior fica parcialmente molhado e por isso impraticável por questões de segurança. Uma das salas não tem projetor, por isso inviabiliza qualquer apresentação que se pretenda fazer. Em dias de chuva apenas estão disponíveis 3 espaços para a prática de Educação Física, 2 salas e uma sala pequena com espelhos.

Ainda assim, a escola reúne as condições mínimas para a lecionação da disciplina, bem como das modalidades estabelecidas pelo núcleo de Educação Física e indo ao encontro das sugestões do PNEF para o 8º ano de escolaridade. “A aplicação destes programas implica que os espaços sejam, de facto, polivalentes, isto é, que admitam a possibilidade de se realizarem atividades de aprendizagem de todas as áreas ou subáreas (mesmo que não seja nas situações formais), de maneira a que o professor possa optar pela

seleção de matérias e modos de prática em cada ciclo de trabalho e no conjunto do ano letivo.” PNEF (2001, p. 20).

Em termos materiais, verificou-se alguma degradação nos designados às modalidades individuais, como ginástica de solo e aparelhos.

Por outro lado, houve um forte investimento no material de condição física, desde *kettlebel's*, *halters*, pranchas de equilíbrio, bolas suíças, *roll over's*, *TRX*, levando a que neste momento sempre que existam constrangimentos em lecionar alguma modalidade é lecionada aula de condição física.

Ainda assim, foi possível abordar as matérias propostas, utilizando os materiais essenciais para a prática da educação física.

## **2.2. Caracterização da turma**

No início de cada ano letivo, é importante para os professores conhecerem a turma e conhecerem os alunos em si, pois cada um tem as suas características, a realidade escolar pode ser diferente, podem ter problemas de saúde que possam impedir ou limitar a prática de atividade física, bem como podem ser detetadas ou explicadas algumas situações por questões familiares. O processo de ensino inicia-se no momento em que o professor conhece e interage com os seus alunos – Turma. Não faria sentido planear, definir objetivos e metas reais a atingir, sem conhecer realmente os alunos com que vamos trabalhar e o que necessitam.

Para caracterizar a turma, elaborei um questionário individual do aluno, que foi aplicado logo na primeira aula do ano letivo, para que fossem possíveis analisar os dados recolhidos.

A caracterização da turma C do 8º ano de escolaridade da Escola Básica e Secundaria de Anadia, do agrupamento de Escolas de Anadia, teve a finalidade de conhecer a realidade do quotidiano dos alunos que a constituem, de modo a identificar e perceber as particularidades de cada aluno, uma vez que se consideram importantes para o desenvolvimento do processo de ensino/aprendizagem, obtendo informações específicas a seu respeito

Toda a informação recolhida é fundamental, apoiando o professor nas suas ações, quer no ato de planear, quer no momento de lidar pessoalmente com cada aluno. Quer isto dizer que, e retirando as ideias de Santos (2011, p.23) “(...) o conhecimento do contexto

e do enquadramento social, económico, familiar em que os alunos se enquadram é primordial para a realização de todo o trabalho efetuado. A forma como atuamos junto dos alunos, como lidamos com problemas disciplinares e punimos e castigamos os nossos discentes, tem de ser sempre efetuada tendo em conta o contexto em que os alunos crescem.”

A turma é constituída por dezanove, nove rapazes e dez raparigas, com idades compreendidas entre os treze e os dezasseis anos. Dos dezanove alunos, oito já ficaram retidos um ou mais anos, sendo apenas um repetente no 8º ano.

Na turma, segundo os dados recolhidos alguns alunos possuem problemas que se devem ter em conta nas aulas de Educação Física, desde asma, a bronquite ou epilepsia. Para além destes alunos, ainda existe um aluno hiperativo, um aluno com síndrome de down e um aluno com currículo específico individual.

Em termos de aptidão física, a turma encontra-se na maior parte dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, nas diferentes dimensões avaliadas (protocolo do Fitnessgram). 36 % dos alunos não praticam nenhum desporto extraescola, sendo que os desportos mais praticados são basquetebol, natação, rugby e futebol.

Os alunos mencionaram um gosto especial pela Educação Física, escolhendo-a como disciplina preferida 40% da turma, seguida de matemática e artes. Quanto às disciplinas que menos gostam, Matemática aparece em primeiro lugar com 58 % seguida de Português com 17,6 %.

Noutra questão importante que é a ocupação dos tempos livres, os alunos mencionaram ocupar os seus tempos a ver televisão, ouvir música, estar no computador, conversar com amigos e praticar desporto.

Mais de 50 % da turma afirma ter hábitos de estudo diários e gosto em estudar, mas apenas 44 % da turma estuda diariamente ou regularmente.

Relativamente ao aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE), expõe-se que a turma apresentou um aluno com síndrome de down. Este aluno enquadra-se no DL n.º 3/ 2008 de 7 de janeiro, beneficiando das medidas de Apoio Pedagógico Personalizado (art.º 17º) e Adequação no Processo de Avaliação (art.º 20º). No caso de 1 aluno em específico, neste ano letivo beneficiou de um Currículo Específico Individual (CEI), ao abrigo do Dec- Lei nº 3/2008, de 7 de Janeiro. Depois de uma análise cuidada aos alunos em questão, foi concluído que eles conseguem integrar praticamente os exercícios todos das aulas, sendo que sempre que necessitaram de acompanhamento em algum exercício ou

sempre que foi realizado um exercício diferente para eles, contaram com a ajuda do professor coadjuvante.

Em termos do agregado familiar, constatou-se não haver casos problemáticos, registrando-se apenas vários pais no desemprego.

A bateria de testes do Fitnessgram realizado logo no início do ano revelou dificuldades em termos de aptidão física dos alunos, nomeadamente na velocidade (40 metros), no *seat and reach* (flexibilidade dos membros inferiores), no vaivém (resistência) e no teste dos abdominais (força média). Voltaram-se a realizar os mesmos testes no início do 2º período, apresentando os alunos dificuldades apenas na velocidade (40 metros) e no *seat and reach* (flexibilidade dos membros inferiores). Durante o ano, principalmente na Unidade Didática de Condição Física e Atletismo foram desenvolvidas tarefas que proporcionaram aos alunos uma melhoria na flexibilidade, força, resistência e velocidade.

Concluindo, a caracterização da turma foi o ponto de partida para a elaboração do planeamento anual e influenciou todo o desenrolar do ano letivo. A profundidade deste estudo da turma, leva-nos a perceber o porquê de alguns comportamentos e o elevado/reduzido número de vivências/experiências desportivas.

### **Capítulo III – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

Neste capítulo e no próximo serão descritas as vivências, experiências e tomadas de decisão que aconteceram durante todo o ano letivo. A capacidade reflexiva e crítica estará sempre presente, enriquecendo ainda mais o trabalho desenvolvido e melhorando as nossas capacidades e competências como futuros profissionais da área da docência da Educação Física.

Com a inserção da reforma educativa por volta do século XX1, e com o principal objetivo de fundamentar os novos programas que se colocaram em prática nas escolas Portuguesas, foram criadas diretrizes a nível macro, específicas da Educação Física. Isso obrigou a que os professoram construam projetos curriculares para cada turma.

Assim, a construção deste projeto Curricular é importante no desenvolvimento de atividade de ensino-aprendizagem que promovam o sucesso das aprendizagens dos alunos.

O Currículo assume um carácter aberto e flexivo, permitindo adaptações e criando respostas singulares face a situações particulares, num contexto específico, centrado no processo e orientado para a resolução de questões práticas relacionadas com as necessidades individuais dos alunos. O professor deixa então de ser uma pessoa que aplica algo pré-definido para ser uma pessoa ativa nas opções a implementar na escola. “Um projeto Curricular consiste na forma particular como, em cada contexto, se reconstrói e se apropria um currículo face a uma situação real, definindo as opções e intencionalidades próprias, e construindo modos específicos de organização curricular, adequados à consecução das aprendizagens que integram o currículo para os alunos concretos daquele contexto”. (Roldão, 1999, cit. em Afonso, 2014, p. 23)

Seguindo a mesma linha de pensamento, e tendo em conta o Projeto Educativo da Escola, o grupo disciplinar/departamento define prioridades e o professor aplica-as, sendo ele um modelar dos conteúdos que ensina, concebendo o seu próprio instrumento de trabalho, sempre tendo em conta uma realidade que pretende atingir. O aluno deixa de ser um memorizador/reprodutor e passa a ter o papel de um sujeito ativo e participante na própria aprendizagem.

O Projeto Educativo da Escola Básica e Secundária de Anadia foi-nos previamente apresentado pelo professor Orientador da escola. Foram-nos esclarecidas várias dúvidas e

apresentados os modelos de Projeto Curricular englobando a informação essencial para ser possível o elaborarmos para a nossa turma. Partindo desta primeira reunião com o professor orientador, este não nos conseguiu apresentar os recursos, as ocupações e rotações de espaços pois, sendo uma escolar totalmente nova ainda não era possível ter acesso a essa informação. Mais tarde, em reunião de grupo de Educação Física foram-nos apresentados os recursos existentes, bem como a ocupação e rotação de espaços, quais as modalidades que se podiam lecionar em casa espaço e por fim foram apresentados os critérios para a disciplina e os momentos de avaliação.

É preciso salientar que ao elaborar este documento, tal como o planeamento anual, sendo estes dois de carácter aberto e flexível como já mencionado anteriormente, eles foram apenas um ponto de partida para um trabalho anual, sendo naturais os reajustamentos realizados, tendo em conta as vivências e o objetivo final a atingir. Foi então com naturalidade que se encararam estas mudanças e em nada afetaram o resultado final, sendo que foram contempladas em documentos intitulados “Decisões de ajustamento”, e serão posteriormente apresentadas.

### **3.1. Planeamento**

Para Bento (2003, p. 15) “A organização planificada e coordenada das atividades humanas, a direção pedagógica de pessoas e grupos de pessoas são uma condição imprescindível do desenvolvimento racional de personalidades”.

O planeamento é uma das tarefas mais importantes do professor. Através do planeamento é possível tornar o ensino da Educação Física ativo, consciente, progressivo e autónomo. Segundo Bento (2003) cit. por Afonso (2014, p. 24), “o ato de planear tem como características fundamentais a unicidade (tornar o ensino um todo coerente), a continuidade (em relação a anos anteriores ou conteúdos prévios), a flexibilidade (possibilidade de adequação de estratégias às necessidades dos alunos), a objetividade e exequibilidade (sem ambiguidade). Pressupõe competências didáticas e metodológicas”.

Sendo o planeamento uma antecipação do que vamos ensinar, nem tudo o que se planeia é ensinado na realidade. A planificação constitui assim, um elo de ligação entre os programas de Educação Física e a realização em termos de ensino, sendo a questão fulcral a concentração no que é essencial ensinar aos alunos.

O planeamento pode ser entendido como método de previsão, organização e orientação do processo de ensino- aprendizagem, concebido como um instrumento didático, de modo a facilitar as decisões que o professor tem de tomar, para alcançar os objetivos propostos.

O planeamento deve assim, relacionar as exigências do programa com a realidade existente na escola, sendo imprescindível o ajustamento tendo em conta pelo menos o programa, o contexto real, o nível dos alunos e os recursos.

Podemos afirmar então que o planeamento é a primeira etapa do ensino, sendo o guia do professor para a realização do que em cima chamamos essencial. Este, não é feito só a nível Macro (planeamento anual), mas também é feito a nível Meso (Unidade Didática) e Micro (plano de aula). Estes pontos importantes do planeamento vão ser abordados de seguida, com uma atitude crítica e reflexiva sobre a sua implementação na turma.

### **3.1.1. Plano anual**

Como mencionado atrás, o plano anual (cf. anexo 5) constitui uma das primeiras etapas de trabalho no Estágio Pedagógico. Este estrutura e organiza as aulas de modo a ser possível desenvolver o processo de ensino-aprendizagem de forma continuada e progressiva ao longo do ano letivo. Segundo Bento (2003, p. 59) “...É um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas.”

É no plano anual que estão determinados os objetivos anuais, as matérias a lecionar/Unidades Didáticas, duração dos blocos de cada matéria, definição de momentos em que se recolhem informações para um eventual reajustamento do processo e definição dos momentos de avaliação. No fundo é um desenho geral do que vamos lecionar no ano inteiro.

A elaboração do plano anual seguiu as orientações do PNEF, bem como as sugestões do Orientados de Estágio da Escola Básica e Secundário de Anadia.

Tal como é referido no PNEF (2001, p. 5) “os programas constituem, portanto, um guia para a acção do professor, que, sendo motivada pelo desenvolvimento dos seus alunos, encontra aqui os indicadores para orientar a sua prática, em coordenação com os professores de EF da escola e também com os seus colegas das outras disciplinas”.

Para a correta realização do referido do documento é necessário analisar outros documentos que o vão suportar, tais como:

- ✓ Documentos do Grupo Disciplinar de Educação Física (rotação de espaços, matérias a abordar, matérias a lecionar em cada espaço, entre outros).
- ✓ Distribuir as Unidades Didáticas pelas aulas disponíveis
- ✓ Caracterizar e analisar os espaços de aula de modo a perceber se é possível lecionar as matérias propostas.
- ✓ Caracterizar a turma, analisando as maiores dificuldades, de modo a criar uma lógica na leção das matérias;

Estando em termos de estrutura organizada seguiu-se a elaboração do mesmo plano, tendo em conta os seguintes aspetos:

- ✓ Relativamente à Ginástica: abordar primeiro a ginástica acrobática quando a rotação de espaços o permitisse e tentar trocar de espaço com algum professor porque a turma não iria ter uma 2ª rotação neste espaço. Outro aspeto a ter em conta foi o facto de dar prioridade à ginástica acrobática pois os alunos tiveram uma maior carga de ginástica de solo no ano passado e menor carga de acrobática, podendo ficar a ginástica de aparelhos para o 9º ano de escolaridade. (Decisão tomada em conjunto com o Orientador de Estágio).
- ✓ Foi abordada no primeiro período uma modalidade de introdução para os alunos, o andebol. Neste caso, serviu de transição para as outras modalidades coletivas, logo, ao abordar esta primeiro, possibilitou a criação de rotinas sobre os modelos de abordagem dos jogos coletivos (utilização do jogo formal/reduzido, seguindo o modelo TGFU).
- ✓ Optou-se por iniciar a abordagem ao atletismo, com a técnica de corrida e as corridas de velocidade e resistência (a primeira porque foi onde muitos dos alunos tiveram valores fora da ZSAF no teste dos 40 metros, da bateria de testes do Fitnessgram e a segunda para preparar os alunos para a prova de corta-mato que se realizou no dia 25 de Novembro). Isto permitiu também desenvolver as capacidades cardiorrespiratórias e coordenativas. Optou-se também por abordar os saltos, apenas o salto em comprimento.
- ✓ No que diz respeito aos espaços utilizados, sendo esta uma escola nova e tendo alguns espaços, foi designado pelo Grupo de Educação Física as matérias a lecionar em cada espaço, sendo que foi necessário cumprir este aspeto.
- ✓ Quanto às avaliações, foi decidido entre o núcleo de estágio e o Orientador, que estas seriam aulas normais, isto é, dando seguimento às anteriores, por isso tanto foram

realizadas em aulas de 45 minutos como nos blocos de 90 minutos, apenas atendendo ao aspeto de que a avaliação sumativa fosse sempre realizada na última aula de cada Unidade Didática.

- ✓ Nos testes sumativos, foi decidido entre o núcleo de estágio e o Orientador, que seria realizado um por período e de preferência em aulas em que não fosse possível realizar aula prática, incidindo a matérias nas aulas teóricas e nos conteúdos abordados nas aulas práticas, sendo que deveria existir sempre uma período de tempo após o teste para a sua correção.

Ao longo do ano letivo foram claras foram algumas as mudanças efetuadas a este plano anual, concluindo que tal como afirmámos antes, é um plano totalmente aberto e flexível, podem ser alterado vezes sem conta, adequando-o à turma em questão, assumindo-se como mais um fator de promoção e garantia do sucesso do processo ensino-aprendizagem. (ver ponto 3.2.5. p. 30).

Com a afirmação proferida nas linhas anteriores, pretende-se dar continuação aos planos secundários elaborados no seguimento do plano anual. Serão apresentados de seguida:

### **3.1.2. Plano trimestral**

O plano trimestral acarreta a organização de cada período (cf. anexo 6). Este, não passa de um resumo detalhado de tudo o que irá acontecer durante o período. Assim, é possível ter num só documento a matéria a abordar em cada dia da semana destinado à nossa turma assim como o número de aula, número da semana, espaço de aula a utilizar, uma referência aos conteúdos a abordar.

### **3.1.3. Plano mensal e semanal:**

Seguindo a mesma lógica do ponto anterior, o plano mensal e semanal (cf. anexo 7) é um resumo do plano trimestral. Neste, estão presentes os conteúdos de cada aula, semana e mês de forma mais abrangente e completa, anunciando os objetivos e conteúdos das matérias a abordar. Ainda aqui é apresentada a função didática (se é uma aula de introdução, exercitação, consolidação ou de avaliação) de cada aula.

Com a elaboração destes planos trimestrais, mensais e semanais, torna-se mais fácil organizar o processo de ensino-aprendizagem.

#### **3.1.4. Unidade didática:**

Para que se possa retirar sucesso do processo de ensino-aprendizagem, é fundamental que o professor procure estruturar e preparar a matéria de ensino, de forma a transmitir os conteúdos de forma organizada (cf. anexo 8). Para Bento (2003, p.75), “As unidades temáticas ou didáticas (UD), ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.”

As Unidades Didáticas, caracterizam-se por serem documentos orientadores da prática pedagógica, de uma forma mais específico do que o que acontece no plano anual. A escolha das UD a lecionar seguem as ideias do programa PNEF, procurando enquadrar-se também nas matérias contempladas nas opções do grupo disciplinar, de acordo com o que as instalações da escola permitem. As seleções das unidades didáticas a abordar no presente ano letivo foram definidas em reunião de departamento de Educação Física.

A Unidade Didática trata-se de um documento único para cada modalidade onde estão explícitos todos os conteúdos a abordar, sendo eles:

- ✓ Caracterização da modalidade (história, regras, gestos técnicos e táticos);
- ✓ Recursos materiais, espaciais e temporais;
- ✓ Estratégias de ensino específicas e gerais para a modalidade em questão;
- ✓ Objetivos comportamentais;
- ✓ Progressões pedagógicas;
- ✓ Extensão e Sequencia dos conteúdos programada ;
- ✓ Momentos e formas de avaliação;

Depois de terminada a Unidade Didática, são feitos alguns ajustes e anexados os seguintes conteúdos:

- ✓ Decisões de ajustamento da UD;
- ✓ Extensão e sequência executada na UD;
- ✓ Relatório da avaliação sumativa;

- ✓ Balanço final da UD.

Foram criados em Unidades Didáticas grupos de género ou de nível, onde foram realizadas tarefas diferentes, indo ao encontro do seu nível e ritmo de aprendizagem, com o objetivo de criar as mesmas oportunidades de aprendizagens a todos os alunos, e permitindo aos alunos trabalharem em grupos homogéneos.

Na última aula de cada UD efetuou-se sempre a avaliação sumativa, através de situações concretas da modalidade e já realizadas anteriormente nas aulas. No caso dos jogos coletivos realizaram-se jogos de cariz formal ou reduzido. Para as modalidades individuais estabeleceram-se tarefas específicas de acordo com a matéria (por exemplo, no caso da ginástica acrobática cada grupo apresentou uma coreografia para a restante turma). Para cada Unidade Didática foi realizada uma avaliação diagnóstica e em quase todas uma avaliação formativa possibilitando ajustar os conteúdos programados.

Uma boa estratégia utilizada em cada UD consistiu em realizar uma aula teórica (ou juntar 2 aulas teóricas numa só, fazendo a apresentação de 2 modalidades). Nesse tipo de aulas, foram também introduzidas as modalidades, de forma a complementar a apresentação realizada. Com estas aulas, garantiu-se que os alunos tivessem conhecimento teórico de cada modalidade, verificando ser uma mais-valia na parte prática, visto os alunos já terem conhecimentos mínimos de cada matéria.

Segundo Bento (2003, p. 60) “O conteúdo e a estrutura do plano de cada unidade são determinados pelos objetivos, pelas indicações acerca da matéria e pelas linhas metodológicas do programa e do plano anual. O planeamento a este nível procura garantir, sobretudo, a sequência lógico-específica e metodológica da matéria, e organizar as atividades do professor e dos alunos por meio de regulação e orientação da ação pedagógica, endereçando às diferentes aulas um contributo visível e sensível para o desenvolvimento dos alunos.”

### **3.1.5. Plano de aula:**

Para Bento (2003, p.101), “No decurso da sua vida profissional um professor dá mais de 20000 aulas”. Ainda para o mesmo autor, “Estas aulas exigem uma boa preparação. Devem estimular os alunos, no seu desenvolvimento. Devem ser também horas felizes para o professor, proporcionando-lhe sempre alegria e satisfação renovadas na sua profissão”.

O plano de aula (cf. anexo 9), dos elementos descritos anteriormente, é o último a ser realizado no ato de planejar. Este, assume-se como a unidade micro do planeamento didático. Podemos dizer que a eficácia do ensino é tão boa quanto seja o planeamento.

O plano de aula pré-organiza a aula e permite ao professor potenciar de certa forma a prestação motora dos alunos, rentabilizando os espaços e materiais disponíveis. Tal como os planeamentos, o plano de aula não deve ser visto como definitivo, obrigando a aula a ter uma sequência previamente estruturada. Pelo contrário, este pode e deve ser ajustado durante a aula, às necessidades e especificidades não só da aula, mas também tendo em conta o benefício e sucesso do aluno. O plano de aula não deve ser uma bíblia que se siga à risca, mas sim um livro de apoio ao professor.

O plano de aula tipo foi concluído na parte final do 1º período. Depois de algumas reuniões e debates com os Orientadores de estágio, foi possível chegar a um plano de aula tipo, que utilizámos durante o restante estágio pedagógico, embora cada estagiário tivesse o seu. O plano de aula final tinha um cabeçalho onde era indicada a hora, local, UD, número e tempo de aula, objetivo, função didática e justificação dos exercícios propostos. Relativamente à apresentação da matéria e exercícios, estes subdividem-se em três partes:

- **Parte inicial** relacionada para a informação a ser transmitida na instrução inicial e a descrição do aquecimento da aula. O aquecimento, começou por ser orientado por nós, professores, explicando e demonstrando os exercícios pretendidos utilizando o estilo de ensino por comando, sendo depois utilizados jogos lúdicos ou exercícios alusivos à modalidade em questão. Para Bento (2003, p. 155), “O aquecimento assume, pois, sempre um carácter específico. Por outras palavras, a escolha de exercícios para a parte preparatória deve corresponder às exigências dos exercícios principais, no tocante aos mecanismos de coordenação solicitados e à compatibilidade da carga. Para isso são escolhidos exercícios que conduzem, com naturalidade, aos primeiros exercícios da parte principal (a continuidade como princípio)”.

- **Parte fundamental** dedicada à apresentação das tarefas fundamentais para a introdução, exercitação, consolidação ou avaliação dos conteúdos programados nas unidades didáticas. No que toca às modalidades coletivas, foi utilizado maioritariamente o TGFU que consiste num modelo de ensino através da utilização de situações de jogo. O nosso núcleo de educação física decidiu ser este o principal modelo a utilizar nas aulas de todos os anos de escolaridade. Para as modalidades individuais, esclareceu-se no plano

o formato/organização da respetiva aula. Para Bento (2003, p. 158),” É na parte principal que o professor tem a tarefa de realizar os objetivos e de transmitir os conteúdos propriamente ditos da nossa disciplina, pelo que é aqui que as suas capacidades metodológicas são particularmente colocadas à prova”.

- Na **parte final da aula**, fez-se alusão ao retorno à calma e arrumação do material. Ainda constou nesta parte a informação a ser transmitida aos alunos, organizando a comunicação do professor sobre o balanço da aula e sobre a informação referente às próximas aulas. Segundo (Bento 2003, p. 160) “No final da aula o professor procede ao seu balanço, avalia a disciplina, os resultados e deficiências gerais, destaca aspetos relevantes e faz a ligação com as próximas aulas”.

Nestas três partes das aulas, foram definidas colunas para a apresentação dos vários elementos do currículo, nomeadamente o Tempo (total e parcial) das tarefas; a Identificação e Objetivos específicos das tarefas; a Organização/Estratégias de ensino/Estilos de ensino; e as “*Key words*”. No final de cada aula, foi sempre realizado um relatório/reflexão crítica sobre toda a aula. Nesta fase, enquadrou-se a matéria; fez-se alusão ao bom e mau desempenho dos alunos nas UD abordadas; mencionou-se a positividade ou negatividade das estratégias utilizadas e respetiva descrição; um comentário ao desempenho do estagiário nas várias dimensões pedagógicas (instrução, gestão, clima e disciplina); mencionou-se as decisões de ajustamento aplicadas (se existentes); e concluiu-se com indicações para as próximas aulas (referidas na justificação da aula seguinte);.

A elaboração dos planos sofreu diversos ajustes ao longo do ano letivo, seguindo as orientações do professor orientador de estágio. No final do ano letivo, concluímos que dispomos de um plano de aula muito completo, conseguindo fazer a ligação de uma aula para a outra, verificando-se assim que o nosso método de ensino é contínuo e coerente.

Sendo o plano de aula a parte micro do planeamento e cumprindo as etapas anteriores do planeamento, pode-se considerar imprescindível ao professor. Assume-se como fundamental a sua elaboração no início do ano sendo o guia/orientador do processo ensino-aprendizagem. Como mencionado atrás, o planeamento é aberto e flexível, sendo apenas uma base para todo o trabalho que deve ser desenvolvido, sendo que pode eventualmente sofrer algumas alterações, tendo em conta o objetivo proposto inicialmente

## 3.2. Realização

Pode-se considerar o ensino eficaz aquele que atende às características próprias de cada aluno, melhorando as suas capacidades, e procurando colmatar as suas dificuldades.

Para uma boa prática de ensino, é necessário a quando do planeamento da aula ter em conta as seguintes dimensões de intervenção pedagógica: a instrução, a gestão, o feedback, o clima, a disciplina e as decisões de ajustamento. Estas foram fundamentais para nós estagiários garantirmos um trabalho organizado e eficiente. (Silva, Fachada e Nobre, 2015).

### 3.2.1. Instrução:

A instrução e todos os seus momentos específicos e aplicação assumem ser uma parte fundamental no ato de ensinar. O feedback pode ser considerado como o “conjunto de intervenções verbais e não-verbais emitidas pelo professor reagindo à prestação motora dos alunos com o objetivo de avaliar, descrever e/ou corrigir a prestação assim como de os interrogar sobre o eu fizeram e como fizeram”. (Carreiro da Costa, 1995, cit. por Cardoso, 2014, p. 29). Podemos então perceber que consciente ou inconscientemente, o professor utiliza esta dimensão durante toda a aula, seja sob forma de preleção, demonstração ou questionamento. “A eficácia pedagógica da educação física resulta da capacidade do professor comunicar com o aluno” (Rink, 1996, cit. por Martins, 2009, p. 3).

O estilo de ensino inicialmente utilizado era o estilo por comando, que de certa forma começamos a perceber que se encontrava fora daquilo que pretendíamos. Foi alterada a forma de abordar as aulas ainda no 1º período, passando a utilizar a descoberta guiada. Assim, as aulas começaram a fluir melhor e os alunos começaram a compreender melhor o que era pretendido. Para isso, foram criadas *key words* para as aulas e mencionadas no plano, sendo que estavam sempre relacionadas com o objetivo de aula. Foi também utilizado um constante questionamento na aula de forma a levar os alunos a descobrir a melhor forma de ultrapassar aquele problema criado, observando sempre se o aluno foi capaz de ultrapassar o obstáculo. “*Every time one of your students asks to play a game, the student is asking to be more involved in action. Playing the game gives meaning to their performance and actively involves them in learning process. By involving learners in games and in the decision-making process required to play games, teachers can encourage*

*both game appreciation and physical skill development. As students gain experience, they become better decision makers and more competent games players, and thus are motivated to play more games and reap the rewards of participation.*” (Griffin & Butler, 2005, p. 1).

Procurei em todas as intervenções que realizei uma linha condutora de pensamento, procedendo sempre ao enquadramento em relação à aula anterior e a aula seguinte, bem como apresentar os objetivos de aula, pontos chave e organização geral. Sempre que foram realizadas intervenções na aula, tentou-se que fossem objetivas e acessíveis (de fácil compreensão por parte dos alunos), e de acordo com a tarefa proposta. A informação foi sempre exposta com os alunos em meia lua e em silêncio, permitindo-lhes compreender a mensagem.

Em termos de demonstração, foi utilizada em quase todas as aulas e teve como objetivo fornecer um modelo adequado, de forma a que estes reconhecessem quais as componentes críticas da tarefa, ou tivessem presente um modelo adequado do que era pretendido.

O questionamento, foi utilizado durante toda a aula, no início, durante e no final. No início foi utilizado para enquadrar a aula com a anterior. Durante a aula, o questionamento foi utilizado para auxiliar os alunos na resolução dos problemas que iam acontecendo. No final, foi utilizado para analisar a aula e também para continuar a resolução de problemas.

Os tipos de feedback variaram durante as aulas, sendo o prescritivo e avaliativo os mais utilizados. Importante referir que a maior parte dos feedbacks era individual, embora às vezes também fosse utilizado o feedback grupal.

Numa primeira fase do estágio pedagógico tive algumas dificuldades neste capítulo, sendo que as dificuldades acentuavam-se na preleção inicial e final. Nunca demorei muito tempo, mas por vezes não passei a informação necessária para a melhor compreensão dos objetivos de aula. Isto foi corrigido ao longo, através das conversas e reuniões com o professor Orientador e ainda pela adoção de meios auxiliares, quadro, Ipad e folhas de apoio.

### **Instrução Inicial:**

Neste momento inicial da aula, foi realizada uma revisão da matéria abordada na última aula, fazendo ligação com a matéria a abordar na aula. A explicação da aula, bem

como a sua organização e objetivos também foram expostos neste momento. Isto levou a que a eficácia na gestão da aula e a sua organização fossem sempre eficazes e rápidas, levando pouco tempo na transição de exercícios, uma vez que os alunos já tinham conhecimento do que se iria realizar na aula. O quadro, o Ipad e as folhas de apoio, foram instrumentos muitas vezes utilizados nesta instrução. Foram muitas vezes escritas as palavras-chave para a aula, bem como a sua organização ou até componentes críticas, podendo os alunos consultar no decorrer da aula, garantindo assim alguma responsabilidade, autonomia e linha orientadora do discurso. Como mencionado anteriormente utilizou-se a descoberta guiada através do questionamento de modo a que os alunos participassem e comunicassem na aula.

### **Instrução durante a aula:**

No decorrer de cada aula, mais precisamente nos momentos de transição das tarefas, sempre que necessário (uma vez que as tarefas eram explicadas na instrução inicial), eram referidas as palavras e ideias-chave das tarefas anteriores e das seguintes a serem realizadas. Sempre que existiu alguma decisão de ajustamento de última hora ao plano de aula, os alunos eram reunidos em meia-lua e os professores explicam o que pretendiam, sempre com a ajuda dos meios auxiliares necessários.

### **Instrução no final da aula:**

No tempo dedicado a este momento, realizou-se um balanço final da aula mencionando os aspetos positivos e aqueles a serem melhorados (ligado ao domínio social e afetivo da aula); fez-se uma ligação para a aula seguinte sobre a matéria a realizar ou objetivos específicos para a mesma; retiraram-se possíveis dúvidas existentes e questionaram-se os alunos sobre a matéria abordada, tentando perceber a retenção da matéria por parte destes;

Seguindo o pensamento de Pieron (1999), para que exista uma significativa eficiência do ato de instrução é necessário ter em conta os seguintes aspetos:

- ✓ Transmitir informação de forma clara e objetiva;
- ✓ Conhecer a matéria;
- ✓ Criar um fio condutor da informação;
- ✓ Definir palavras-chave;

- ✓ Utilizar meios auxiliares como quadros, folhas de apoio, vídeos, entre outros;
- ✓ Posicionar-se corretamente perante os alunos, com eles em meia-lua na sua frente e virados para uma parede, de forma a evitar fontes de distração.
- ✓ Questionar os alunos durante e no final da instrução, verificando a assimilação do conteúdo transmitido;
  - ✓ Utilizar demonstrações, quando necessário, através de alunos conhecedores do conteúdo;
- ✓ Utilizar feedback no ato de instrução

### **3.2.2. Gestão e organização:**

O domínio da gestão e organização da aula são elementos chave para a eficácia do ensino da Educação Física. Para se conseguirem índices elevados de empenho motor, condição necessária para a promoção de aprendizagens, é essencial uma planificação rigorosa, adotando medidas de organização, mas também o controlo permanente da atividade. Para isto, constantes adaptações e estratégias do ensino, constituem um suporte importante para a motivação dos alunos, num ambiente adequado à aprendizagem.

Assim, um dos principais indicadores que podemos afirmar que controla a qualidade da gestão da aula é o tempo. Trata-se de um aspeto banal e de um simples cumprimento do horário, que influencia toda a gestão da aula. Começar a aula a horas, reduzir tempos “mortos”, instruções breves, minimizar as transições entre exercícios e o empenho motor dos alunos, definem a qualidade da aula. Segundo Siedentop (1998, p. 271) “Aulas eficazes têm um ritmo rápido durante o qual o encadeamento da prática se sobrepõe aos episódios de organização.” Freitas (2012, p.17) afirma o mesmo: “quanto melhor for a organização da aula, menor são os tempos de inatividade durante a mesma”.

Para que as aulas fossem mais organizadas, foram várias as estratégias utilizadas:

- ✓ Nas aulas onde fosse necessário fazer equipas, quadros competitivos e classificações, era tudo previamente realizado no quadro e os alunos organizavam-se entre eles, distribuindo coletes ou distribuindo as equipas pelos campos, criando rotinas de autonomia e responsabilidade entre eles. Cada um sabia o que fazer e para onde ir.
- ✓ Na instrução inicial eram explicados logo todos os exercícios a realizar, de forma a diminuir os tempos de transição e evitar momentos desnecessários de instrução entre exercícios.

- ✓ Não proporcionar tarefas demasiado longas, possibilitando um desinteresse e desmotivação do aluno para com a tarefa;
- ✓ Criar aulas e tarefas interessantes, com ritmo e intensidade.
- ✓ Aproveitamento de todo o material e espaço de aula.
- ✓ Prever comportamentos de desvio.
- ✓ Evitar estações de trabalho/exercícios com interrupções/tempos de espera

Outro aspeto muito relevante intrínseco à gestão assenta na organização da aula e das tarefas inerentes a esta. A forma como organizamos a aula, o seu formato (tarefas por vagas, estações, circuitos, situação de jogo formal, por exemplo), a utilização do material adequado, a criatividade dos exercícios propostos, a intensidade e ritmo da aula, a formação de grupos homogéneos apresentou ser fundamentais na referida dimensão pedagógica.

Nas modalidades individuais, como a ginástica de solo e condição física, criou-se uma metodologia organizacional para a abordagem destas matérias. A ginástica de solo foi trabalhada inicialmente por estações, mas depois de observarmos que existia alguma perda de tempo nas trocas de estações, resolvemos trabalhar por grupos, executando todos os exercícios no mesmo sítio. As aulas de condição física funcionaram sempre em forma de circuito, baseado nos 3 planos de aula criados estritamente para esta Unidade Didática. Assim, cada aluno passava pela estação durante o tempo pré-estabelecido pelos planos e seguia para a próxima, reduzindo os tempos de inatividade.

Na gestão da aula, podem ainda assumir-se algumas estratégias que permitem rentabilizar os tempos “mortos”. Estas estratégias passaram pela criação das seguintes rotinas:

- ✓ Quando havia material para montar, os alunos antes de ouvirem a instrução inicial, montavam o espaço de aula. Caso não fosse necessário montar o espaço de aula, sentavam-se em U para ser dada instrução inicial;
- ✓ Os registos de presenças eram assinalados por um aluno em específico;
- ✓ Arrumação do material pelos alunos que não faziam aula;
- ✓ Utilização de linguagem não verbal como: sinais de comando para reunir trocar de tarefa ou estação, dispersar, aumentar intensidade, entre outros;

### **3.2.3. Clima e disciplina:**

Para existir sucesso no processo de ensino-aprendizagem é necessário a existência de um clima de aprendizagem positivo e disciplinado. O professor desempenha assim, papel decisivo no clima da aula motivando e transmitindo confiança, concentração, alguns aspetos que aumentam a predisposição do aluno para aprender (Sena Lino e Viveiros, 2007). Também Reinboth & Duda (2006, cit. por Martins 2012), “afirmam que o aumento da satisfação nas tarefas e o empenho dos alunos nas mesmas relacionam-se com o clima motivacional que envolve a tarefa. Considera-se pertinente referir que se as aulas de educação física foram interessantes e motivantes para os alunos, os casos de indisciplina e comportamentos de desvio ou fora da tarefa são reduzidos ou nulos.”

Desde o primeiro dia no ano letivo procurámos estabelecer um clima favorável à aprendizagem dos alunos, através da promoção de atitudes e comportamentos positivos, com um encorajamento constante, tentando passar ao máximo entusiasmo e motivação para a prática da Educação Física. Para isso, a principal estratégia adotada em algumas Unidades Didática foi o trabalho por grupos de nível tentando ir ao encontro da heterogeneidade da turma. Com esta opção os alunos com níveis semelhantes ficaram a trabalhar juntos, por vezes com tarefas diferentes, assegurando a coerência do processo ensino-aprendizagem.

Diretamente ligado ao clima favorável está a disciplina e para Siedentop (1998), a disciplina é fundamental na aprendizagem dos alunos. Um sistema organizado e eficaz, com estratégias disciplinares adequadas aos alunos, cria uma atmosfera mais propícia para a aprendizagem. Esta disciplina/indisciplina surgiu pelo alargamento da escolaridade obrigatória levando a uma maior heterogeneidade do sistema educativo, transportando para a escola problemas sociais.

A turma que lecionei foram raros os casos de indisciplina, apesar de existirem 2 ou 3 alunos com alguns comportamentos de desvio, mas foram controlados logo desde o início, sendo que foi fundamental impor uma postura de disciplina e autoridade logo desde o início.

Para controlar os comportamentos de desvio, foi fundamental aplicar algumas estratégias decorrentes de uma análise aos estudos de Piéron e Emonts (1988) em que relataram que os professores mais experientes aplicam mais frequentemente comportamentos de ausência de reação perante os incidentes. Assim, tenta-se levar a perceber ao aluno que este não está a chamar a atenção do professor, logo, desmotivando-

o a repetir uma situação semelhante. Mas, é importante apesar disso manter sempre o aluno vigiado.

#### **3.2.4. Decisões de ajustamento:**

Esta dimensão pedagógica caracteriza-se pelas decisões tomadas na fase interativa do processo de ensino-aprendizagem, que não são planeadas e que visam ir ao encontro das necessidades dos alunos sentido pelo professor no momento da prática.

A aula de Educação Física é caracterizada pela incerteza, no que toca às situações e respostas dos alunos. Efetivamente existem muitas coisas na EF que não se conseguem prever, por mais que se tente planificar o ensino. As condições climatéricas, o número de alunos, os espaços, os materiais, o desempenho dos alunos, a complexidade dos conteúdos e a motivação. Para Bento (2003) o primeiro passo é a conceção de uma forma de ensino, mas depois existe um segundo passo que é o ajustamento desse ensino à realidade de cada turma/escola.

Assim, o professor tem que ser criativo e possuir um conjunto de aptidões de regulação interativa que lhe permita adequar constantemente as tarefas/estratégias ao nível do desempenho dos alunos e às condições que tem para a realização da aula. É isto que distingue os professores, tendo em conta a competência. Os professores competentes “... possuem um vasto repertório de habilidades de ensino e apresentam competências técnicas, de modo a que sejam capazes de alcançar os objetivos da EF e a saberem como enfrentar e superar os problemas da prática quotidiana” (Costa, 1996, cit. por Silva, 2013).

Foi necessário ao longo de todo o ano proceder a ajustamentos nas ações de ensino. Para ser mais fácil descreve-las, foram agrupadas em 3 subgrupos: decisões de ajustamento no plano anual, nas unidades didáticas e nos planos de aula;

#### **No plano anual:**

Ao longo do ano letivo foi necessário proceder a algumas alterações ao plano anual, visando uma melhor organização e coerência das matérias a abordar. As seguintes decisões de ajustamento foram retiradas do documento do núcleo de estágio:

✓ A primeira alteração ao planeamento anual aconteceu logo no início do 1º período. Isto deveu-se ao facto já mencionado em cima, o problema dos espaços. Como

apenas existiam 4 espaços para a prática inicialmente e sendo o meu espaço inicial o Sintético, pretendia iniciar o ano letivo na modalidade Futebol. Como o campo sintético inicialmente ainda não estava cedido à escola e os espaços de aula estavam todos ocupados, não me foi possível lecionar a matéria proposta inicialmente. Assim, alterei o plano, iniciando o ano com o Andebol, embora sem campo disponível, arranjei um espaço reduzido onde fui lecionando a modalidade até à rotação de espaços seguinte. Esta alteração levou-me a realizar as seguintes alterações: Lecionar Andebol no início do 1º Período, seguido de Atletismo, distribui a modalidade Futebol entre o 1º e 2º período e por fim introduzi Badminton a pedido dos alunos.

✓ A segunda alteração feita ao planeamento anual foi no 3º Período, e não foi significativa no planeamento pois, apenas acrescentou duas aulas de Voleibol, em detrimento de duas aulas de Tag Rugby, pois observei que o número de aulas de Tag Rugby era suficiente para os alunos adquirirem todas as competências pretendidas.

Em suma, o professor deve ter sempre uma análise crítica e reflexiva acerca do plano anual, não o tomando como definitivo. Pode e deve alterá-lo sempre que entender que a turma beneficiará dessa alteração.

#### **Nas unidades didáticas:**

Na elaboração de uma unidade didática são definidos os objetivos e os conteúdos a abordar, contudo, não significa que seja uma organização a seguir à risca, pois, também estas foram efetuadas a alterações. Estas tiveram em conta o ritmo da aprendizagem dos alunos, pois, em algumas matérias o tempo ou blocos estipulados para a abordagem de uma matéria revelaram serem poucos ou em demasia, visto os objetivos propostos terem sido ou não cumpridos. Outro dos fatores liga-se ao desempenho dos alunos que apresentaram evoluções significativas e rápidas em algumas matérias, levando à alteração dos objetivos e conteúdos propostos de modo a aumentar a complexidade. O inverso também se sucedeu.

#### **Nos planos de aula:**

Na realidade da aula, foram várias as situações de decisões de ajustamento em tempo real, nomeadamente, aquando a aplicação do plano de aula. Foi necessário refazer os exercícios, sempre que eles não conseguiram simplesmente ter o efeito pretendido. Nesse tipo de situações optámos por alterar o que estava planeado, realizando o mesmo exercício de forma diferente ou um novo exercício, de forma a atingir os objetivos da aula.

Ainda assim, existiram outras razões que levaram ao reajustamento da aula, tais como: cedências de espaço de aula devido a condições climatéricas adversas, falta de material, dificuldades dos alunos em conteúdos sendo necessárias reformulações ou por outro lado, necessidade de alterações levando ao aumento da complexidade das tarefas, levaram a uma reflexão imediata de modo a serem tomadas decisões. Todas as decisões de ajustamento foram registadas num documento (cf. Anexo 10).

Neste processo complexo de ensino-aprendizagem, cabe aos professores modificar os conteúdos e planeamento sempre que acharem necessário, tendo sempre como meta o o sucesso dos alunos.

### **3.3. Procedimentos de Avaliação:**

A avaliação é uma dimensão do desempenho do docente de extrema importância, na medida em que se assume como um processo que visa estabelecer até que ponto o objetivo educativo está ou não a ser alcançado.” (Tyler , 1942, cit. por Costa, 2015, p. 34). Ribeiro (1999) cit. por Bandeira (2015, p. 33) completa referindo que “ a avaliação é uma operação descritiva e informativa nos meios que emprega, formativa na intenção que lhe preside e independente face à classificação.”

A avaliação é um processo contínuo e sistémico e “regulador do ensino, orientador do percurso escolar e certificador dos conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelo aluno.” (Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, capítulo III, secção I, artigo 23º, ponto 1). É contínuo porque ocorre durante toda a Unidade Didática, sistémico porque é um processo e não um resultado e regulador do ensino, porque nos permite ter noção do processo evolutivo e da aprendizagem dos alunos, tendo sempre em conta o objetivo proposto.

Posto isto, assumimos um maior valor da avaliação sobre a classificação. Enquanto a avaliação se centra no processo de ensino e aprendizagem, pois é necessário ao professor analisar onde se situa o aluno ou um grupo de alunos no processo de aprendizagem, e também para informar o aluno para tenha uma ideia clara dos objetivos de ensino que ainda não adquiriu, estando ligada à avaliação diagnóstica e formativa. A classificação está inteiramente ligada à avaliação sumativa. Esta é apresentada como um procedimento que visa classificar os alunos numa escala, através da atribuição de um valor dentro dos valores estipulados.

Durante o ano letivo a avaliação assumiu-se dentro e 4 momentos: diagnóstica, formativa, sumativa e auto avaliação.

### **3.3.1. Avaliação Diagnostica:**

A avaliação diagnóstica assume um papel orientador, para professor e alunos, permite a deteção de situações-problema dos alunos, estabelecer o nível de necessidades iniciais destes, no início de novas aprendizagens, por forma a auxiliar o planeamento das atividades por parte do professor. (cf. anexo 11)

A avaliação diagnóstica, tem como grande objetivo que é verificar se o aluno possui aprendizagens anteriores, pois estas vão servir de base à unidade que se vai iniciar, considerando-se estes indispensáveis à aquisição de novas aprendizagens. Ribeiro (1999).

De referir que este momento avaliativo de ser sempre realizado no início de novas aprendizagens (unidade didáticas) em qualquer altura do ano.

Avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos colectivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objectivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário. (PNEF, 2001).

O Departamento de Educação Física logo nas primeiras reuniões definiu que se fossem UD novas, isto é, nunca antes abordada, não seria necessário realizar avaliação diagnóstica, encarando-se que os alunos estavam todos num nível introdutório. Se fosse uma UD de continuidade era necessário realizar a avaliação diagnóstica para concluir o nível dos alunos.

A avaliação diagnóstica foi registada numa grelha elaborada pelo núcleo de estágio de Educação Física. Esta foi registada após a observação dos alunos em contexto de prática, bem como foi auxiliada com o registo em vídeo de partes da aula em questão.

Para cada avaliação diagnóstica foi realizado um relatório, descrevendo informações imprescindíveis ao planeamento das UD's. Neste relatório são mencionados os pontos fortes e fracos, bem como os pontos onde se pode melhorar, bem como são distribuídos os alunos pelos seus níveis.

Foram elaborados relatórios das avaliações diagnósticas para cada uma das modalidades avaliadas, favorecendo informações imprescindíveis ao planeamento das unidades didáticas. Com estes, identificaram-se os conteúdos a abordar, percebendo os pontos fortes e fracos dos alunos, delineando-se estratégias para a abordagem das matérias em questão.

Ainda com a elaboração destas avaliações diagnósticas, possibilitou a criação de grupos de nível de acordo com o desempenho dos alunos, prevendo-se assim, estratégias de ensino visando a heterogeneidade da turma.

Relata-se ainda a importância de realizar testes de aptidão física no início do ano letivo (utilizando a bateria de testes do Fitnessgram), avaliando a condição física dos alunos, fornecendo informações ao professor acerca da disponibilidade física de cada um.

Concluindo, a avaliação permitiu tomar decisões e estabelecer objetivos, conteúdos e estratégias coerentes com o nível da turma. Em algumas modalidades, optámos por utilizar grupos homogéneos, construídos com base nos níveis de desempenho observados. Por último, esta recolha de informações permitiu a recolha de dados importantes, de forma a poder individualizar o ensino em casos onde existia grande amplitude de capacidades.

### **3.3.2. Avaliação Formativa**

A avaliação formativa assume um papel fundamental no ensino Básica. É a observação diária que permite ao professor estruturar o seu ensino, identificar situações problemáticas e prescrever propostas de ensino adequadas às necessidades dos alunos (cf. anexo 12).

Scriven (1967) refere que avaliação formativa foi criado com o objetivo de dar ao professor a possibilidade de realizar ajustamentos sucessivos no desenvolvimento de um novo currículo. Também Allal et al, (1986, p. 177), reforçam a ideia de que a avaliação formativa, tem o objetivo de “adaptar a ação pedagógica aos progressos e problemas de aprendizagem dos alunos”

Como é descrito no Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, capítulo III, secção I, artigo 24º, ponto 3, “a avaliação formativa assume carácter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à

diversidade da aprendizagem e às circunstâncias em que ocorrem, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem” e continua referindo “com vista ao ajustamento de processos e estratégias”, pois é a função principal da avaliação formativa.

Este momento de avaliação permitiu regular e orientar o processo de ensino-aprendizagem nas diferentes UD. Foram vários os métodos utilizados, desde a utilização de grelhas próprias para a recolha de dados até à utilização de gravações dos alunos em contexto de aula, facilitando a observação sobre a prática dos alunos. Optou-se por definir no momento da elaboração da sequência de conteúdos de cada UD, o momento e aula para se efetuar os devidos registos deste tipo de avaliação (sensivelmente, a meio das respetivas UD).

Apesar de serem definidos dias específicos para a avaliação formativa, podemos dizer que esta acontece em todas as aulas, embora em algumas de forma informal, permitindo identificar situações problemáticas emergentes e a avaliação formativa formal, realizada a meio da UD permitiu registar a evolução dos alunos até ao momento. Estas duas modalidades da avaliação formativa possibilitaram a minha intervenção no momento da ocorrência (regulação interativa) e através de atividades de remediação (regulação retroativa).

Concluindo, o principal foco desta avaliação consiste em controlar o ato de ensinar, sendo uma ação reguladora entre o processo de ensino e o processo de aprendizagem.

### **3.3.3. Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa foi realizada no final de cada UD com o propósito de verificar aquilo que os alunos adquiriram e são capazes de executar depois de um determinado período de ensino-aprendizagem. Neste momento em concreto, o professor centra-se nos resultados dos alunos de modo a seriar e certificar atribuindo uma ponderação quantitativa. Ribeiro (1999), acrescenta que a avaliação sumativa avaliar progresso realizado pelo aluno ao longo da unidade didática, no sentido de confirmar os resultados já recolhidos pelas avaliações formativas e assim aperfeiçoar o processo de ensino.

Tendo em conta o Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, a avaliação sumativa “traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos,

tendo como objetivos a classificação e certificação” (capítulo III, secção I, artigo 24º, ponto 4) . Esta “dá origem a uma tomada de decisão sobre a progressão, retenção ou reorientação do percurso educativo do aluno” (capítulo III, secção II, artigo 25º, ponto 4).

A avaliação sumativa pretende aferir as aprendizagens realizadas pelos alunos ao longo da Unidade Didática. Pretende, assim, alcançar os seguintes objetivos:

- ✓ Determinar o grau de consecução dos objetivos definidos após a avaliação inicial;
- ✓ Valorar o desempenho dos alunos;
- ✓ Complementar as restantes formas de avaliação.

Foi estipulado no protocolo de avaliação sumativa do departamento de educação física do agrupamento de escolas de Anadia os diferentes domínios a avaliar:

- ✓ **Domínio Saber** (20% da nota final) referente ao conhecimento demonstrado pelos alunos na realização dos testes sumativos em cada UD;
- ✓ **Domínio Saber Fazer** (40% da nota final), relacionado com as destrezas técnicas e táticas de cada modalidade;
- ✓ **Domínio Saber Ser** (40% da nota final) percebendo-se a importância atribuída à responsabilidade, autonomia, pontualidade, sociabilidade e perseverança dos alunos;

Para a atribuição de uma nota final de período, foram realizados vários processos objetivando-se uma classificação final. Para tal, utilizaram-se grelhas específicas através de folhas de cálculo do Excel, facilitando todo este processo. (cf. anexo 13 e 14).

### **3.4 Estratégias e métodos de Abordagem de Ensino**

O professor de educação física tem como principal missão modificar comportamentos e proporcionar momentos de aprendizagem dos vários conteúdos propostos. Assim, para este efeito, o professor deve organizar a sua abordagem e formas de lecionar pois, o processo de ensino-aprendizagem considera-se complexo. Para o desenrolar deste processo, estabeleceram-se estratégias de ensino.

Consideram-se estratégias de Ensino aquelas que se utilizam para facilitar o ato de ensinar, de forma a enriquecer o processo ensino-aprendizagem. “O termo estratégia de ensino/aprendizagem reporta-se assim a um conjunto de acções do professor ou do aluno

orientadas para favorecer o desenvolvimento de determinadas competências de aprendizagem que se têm em vista”. (Martins, 2011, p. 8).

Ao longo do ano letivo utilizamos algumas estratégias fundamentais potencializando as aprendizagens dos alunos, tais como:

✓ Esclarecer os conteúdos numa forma oral, através de uma aula teórica antes de iniciar a prática dessa mesma UD. Foram efetuadas aulas de cariz teórico para cada uma das matérias, facilitando assim a transmissão de informação na parte prática das aulas, esclarecendo-se as principais dúvidas dos alunos;

✓ Apresentar os conteúdos didáticos de forma lógica e sequencial, iniciando do simples para o complexo ensinando os conteúdos técnicos e táticos sempre sob a forma de jogos pré-desportivos, condicionados, reduzidos e formais. Por exemplo, na modalidade de andebol, a abordagem foi iniciada através de jogos pré-desportivos.

✓ No presente Grupo disciplinar, estipulou-se a utilização do modelo TGFU (*Teaching Games for Understanding*) como estratégia fundamental na abordagem das modalidades coletivas. O modelo do TGFU baseia-se na teoria construtivista levando o aluno a ser um construtor ativo “das suas próprias aprendizagens, valorizando os processos cognitivos de percepção, a tomada de decisão e a compreensão do jogo”. (Teoldo, Greco, Mesquita, Graça & Garganta, 2010, p. 3).

Ainda os mesmos autores supracitados afirmam que este assenta num “ensino a partir de problemas táticos em contexto de jogo e a ênfase na aprendizagem cognitiva antes do desempenho motor. Com a ascensão desse modelo, o entendimento do jogo como um momento de aplicação de técnicas cede lugar à concepção de um jogo mais elaborado no plano tático e cognitivo”.

Nas modalidades coletivas, a abordagem foi na maioria através de situações de jogo, levando o aluno a pensar e a tomar decisões. É lógico que para se “jogar” é preciso aprender os conteúdos técnicos e táticos. Desta forma, durante as tarefas (decorrentes de situações de jogo como 2x1, 3x3, 4x4 + joker entre outros) direcionamos o nosso Feedback e instrução para esses mesmos conteúdos.

✓ No que diz respeito às disciplinas individuais, criámos diversas tarefas utilizando uma organização do espaço e material da aula específica. Nestas, criamos circuitos com diversificadas estações e objetivos, criando aulas dinâmicas, motivantes e interessantes.

✓ Outra estratégia utilizada prende-se com a introdução de meios auxiliares. Ao longo das varias aulas lecionadas utilizámos folhas de apoio com a descrição dos exercícios para os alunos visualizarem e passarem à pratica; utilizamos vídeos para facilitar a aplicação de FB e para melhorar o processo avaliativo; utilizamos quadros de apoio às instruções e preleções; e utilizámos também vídeos como forma de suportar a avaliação dos alunos.

✓ No que diz respeito aos estilos de ensino utilizados, refletimos que deveríamos dar enfase aos estilos quer proporcionassem a reflexão do aluno sobre a sua própria prática ou de um colega, fazendo-os pensar sobre o seu processo de tomada de decisão. Primeiramente foi utilizado o estilo por comando, mas rapidamente percebemos que não era adequado ao contexto e passámos a utilizar a descoberta guiada.

Assim, numa fase inicial utilizámos estilos de ensino de reprodução, com o objetivo de transmitir ideias e conhecimentos principais sobre as matérias, para isso foi utilizado principalmente o estilo de ensino por comando.

Numa fase mais avançada, optámos por dar mais autonomia aos alunos levando-os a criar rotinas de aprendizagem. Por esta razão, a utilização de estilos de ensino de produção apresentaram ser os ideais para serem atingidos estes objetivos. Aí introduzimos o estilo de ensino por descoberta guiada, onde o questionamento mostrou ser a chave para os alunos descobrirem a melhor forma de resolver os problemas que iam surgindo na aula. Isto aconteceu na modalidade de Basquetebol, mas também na de Tag Rugby, Voleibol e Ginástica Acrobática.

### **3.5. Aprendizagens realizadas**

Muitas foram as aprendizagens realizadas ao longo deste ano de estágio pedagógico.

O ponto principal foi perceber que cada aluno tem o seu próprio ritmo de aprendizagem e que o professor deve respeitar ao máximo o mesmo, propondo tarefas e conteúdos diferenciados consoante o nível dos alunos. Todo o discente poderá chegar ao êxito, o que não invalida que o grau de dificuldade seja diferente em determinadas tarefas; assim se revela a importância da criação de grupos homogéneos, tal como foi trabalho em algumas UD's. Para isto, foi muito importante a avaliação diagnostica e

formativa pois foi através destes momentos que foram recolhidas as informações acerca das prestações dos alunos, possibilitando ajustamentos nos conteúdos e planeamentos.

Perceber todo o processo em redor do projeto curricular, foi outras as aprendizagens importantes, desde a seleção das matérias, a rotação de espaços, recursos disponíveis, caracterização da turma de modo para planear logicamente a abordagem às matérias demonstraram serem algo complexo, fundamentando-se numa reflexão coerente e consciente. Responder às questões como: O que ensinar?, a quem ensinar?, como ensinar?, quando ensinar? e como e quando avaliar? foram a base de todo o desenrolar deste projeto.

Relativamente às minhas ações enquanto professor, declaro que forma bastante visíveis as evoluções nas varias dimensões pedagógicas ligadas ao ensino. Sobretudo, hoje sou mais crítico e reflexivo sobre tudo o que realizei nas aulas, tentando perceber sempre onde posso melhorar. Na instrução deixei de dar banais feedbacks para passarem a ser mais precisos e concretos, controlando melhor os ciclos, fechando-os e dando tempo para os alunos assimilarem e aplicarem na aula. Melhorei bastante na organização das aulas, no seu planeamento e no posicionamento perante a turma. Resumindo, hoje sinto-me preparado para lecionar uma disciplina tão exigente num contexto também muito exigente, proporcionando momentos ótimos de aprendizagem e principalmente um clima condizente com a prática de atividade física.

### **3.6. Atitude Ético-profissional**

A ética profissional docente passa, no meu entender, pela assunção de um conjunto de valores e condutas, que instituem a competência do professor:

- ✓ Busca constante pelo conhecimento científico.
- ✓ Reflexão sobre a prática como modo de aperfeiçoá-la.
- ✓ Capacidade de relacionamento e comunicação.
- ✓ Compromisso com a aprendizagem e sucesso dos alunos.

Desde o primeiro dia do Estágio pedagógico ficou saliente a vontade de trabalhar, de dar o máximo e acima de tudo ser um bom profissional. Comprometi-me desde o primeiro momento em ensinar os alunos, dando sempre o máximo em cada momento.

“A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor”. (Silva, Fachada e Nobre, 2015, p. 21).

Destaco em baixo algumas virtudes ligadas às atitudes do estagiário na Escola Básica e Secundária de Anadia:

- ✓ Manter uma relação profissional com todos os docentes, discentes e funcionários;
- ✓ Saber trabalhar em equipa;
- ✓ Cumprir prazos, horários e trabalhos;
- ✓ Ser assíduo e pontual;
- ✓ Ser reflexivo sobre todo trabalho efetuado, incentivando para a melhoria das ações tomadas;
- ✓ Efetuar uma reflexão diária, criticando o meu trabalho e as ações tomadas em cada aula lecionada;
- ✓ Compromisso com as aprendizagens dos meus alunos, facilitando-lhes meios diversificados, e proporcionar a todos as mesmas hipóteses de aprendizagem.

“O professor promove aprendizagens curriculares, fundamentando a sua prática profissional num saber específico resultando da produção e uso de diversos saberes integrados em função das ações concretas da mesma prática, social e eticamente situada”. (decreto-lei n.º 240/2001, artigo 4, ponto II – Dimensão profissional, social e ética).

Assumo que ao longo deste ano letivo demonstrei capacidades para ser um bom professor, encarando esta etapa formativa com profissionalismo, mantendo uma atitude ética

## **Capítulo IV – TEMA/PROBLEMA: “Influência da Alteração de Hábitos Alimentares e Físicos no combate da Obesidade Infantil”**

### **4.1. PERTINÊNCIA DO ESTUDO:**

A Obesidade Infantil pode ser considerada a doença do século XXI. Esta, é um problema atual com várias implicações na vida da criança. Uma criança com obesidade tem maiores probabilidades de vir a desenvolver patologias na sua vida futura, que lhe vão causar muitos transtornos pessoais e sociais.

Este estudo visa dar continuidade ao projeto existente na escola, intitulado “Conta, Peso e Medida”. Este consiste na verificação, através dos testes de condição física realizados no início do ano letivo. Os alunos que apresentam um percentil >97 serão integrados no projeto, sendo acompanhados por médicos especializados e nutricionistas.

A nossa intervenção neste projeto iniciou-se em Fevereiro, e foi-nos proposta a realização de aulas extra para os alunos. Assim, semanalmente durante cerca de 5 meses, foi da nossa responsabilidade intervir na parte da atividade física dos alunos. Para isso, criámos planos de condição física especializados, aos quais juntámos modalidades que os alunos praticavam para lhes aumentar o nível de motivação.

Participámos em workshops sobre alimentação e obesidade de forma ativa e organizámos um workshop intitulado “Benefício da atividade física para o combate à obesidade infantil”, do qual resultou uma apresentação teórica e uma aula prática, munindo os pais de material para que possam trabalhar em casa.

Importa perceber neste estudo, se a simples alteração de hábitos alimentares (intervenção feita pelo Nutricionista) e a simples realização de mais uma aula semanal de condição física podem ter efeitos no aluno.

Palavras-chave: Exercício Físico – Workshop – Hábitos de vida saudáveis

## 4.2. REVISÃO DA LITERATURA: Obesidade Infantil

Como foi mencionado, os alunos seleccionados pertencem ao percentil >97, sendo considerados obesos. Como este é um dos problemas graves do século XXI, achámos por bem intervir neste aspeto, tentando ao máximo melhorar a qualidade de vida dos alunos. Portugal é o segundo país europeu com maior prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças.

Em 2011, mais de 40 milhões de crianças em todo o mundo já tinham excesso de peso antes dos 5 anos de idade. Relativamente a Portugal, dados de um estudo realizado em 2001 revelavam uma prevalência de 23,1% de excesso de peso (incluindo obesidade) e 6,2% de obesidade em crianças de 4 anos de idade.

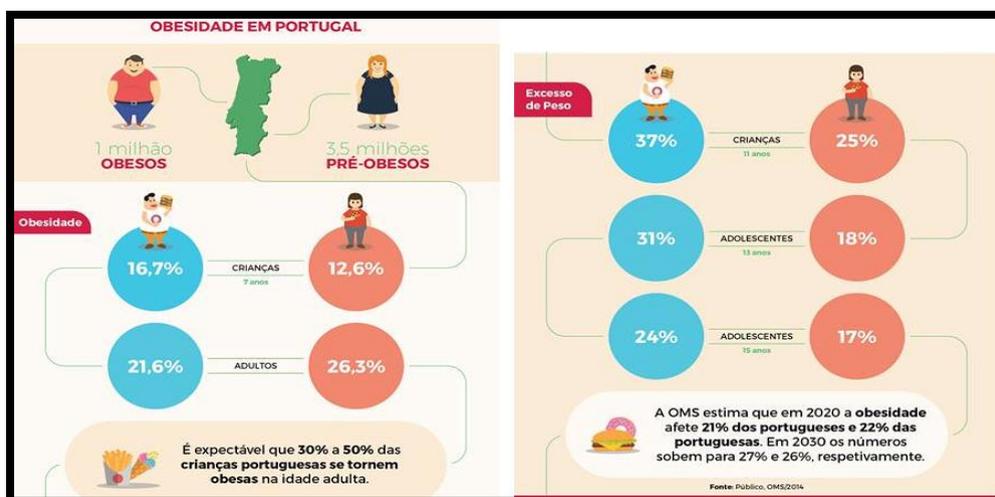


Figura 2 – Obesidade em Portugal

“O excesso de peso e a obesidade estão associados ao desenvolvimento de condições adversas à saúde, como a hipertensão arterial, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia e resistência à insulina. Os riscos de doença coronária, acidente vascular cerebral isquémico e diabetes tipo II aumentam com o incremento do índice de massa corporal (IMC). Um IMC elevado parece influenciar também o risco de alguns tipos de cancro, como o cancro da mama, cólon-retal, do endométrio, dos rins, do esófago e do pâncreas.” (Goes, Câmara, Loureiro, Bragança, Nunes, & Bourbon, 2015, p. 13)

“Em crianças, o sobrepeso está associado a uma redução na qualidade de vida e maior risco de *bullying* e isolamento social, com impacto negativo na saúde mental da criança.” (Goes, Câmara, Loureiro, Bragança, Nunes, & Bourbon, 2015, p. 13)

A principal forma de combater este problema de saúde é conjugar vários aspetos, sendo uma alimentação equilibrada, exercício físico regular, repousar e conviver a chave para a manutenção de um estilo de vida saudável. Este é um dos melhores investimentos que se pode fazer para promover a saúde, hoje em dia.

Em termos de alimentação saudável, esta é na qual se bebe e come de forma equilibrada para que se consiga manter o peso ideal, com um crescimento físico e intelectual estável. Para isso importa muito cumprir uma alimentação equilibrada, tendo sempre como base a roda dos alimentos. Aqui ficam algumas dicas:

- ✓ Consumir sempre sopa no início do almoço e do jantar;
- ✓ Comer hortícolas;
- ✓ Evitar bolos e refrigerantes;
- ✓ Comer fruta;
- ✓ Comer mais vezes peixe do que carne;
- ✓ Evitar gorduras.

Mas, tão ou mais importante que alimentarmo-nos corretamente é praticar atividade física. Aqui ficam alguns benefícios:

- ✓ Combate o excesso de peso
- ✓ Melhora a autoestima
- ✓ Diminui a depressão
- ✓ melhora o desempenho escolar por melhorar a aprendizagem;
- ✓ Diminui o stress e o cansaço
- ✓ Melhora a postura corporal e promove o crescimento fortalecido dos músculos
- ✓ Melhora a aparência da pele

“Mais tarde, o baixo consumo de frutas e hortícolas, o hábito de comer fora de casa, as grandes porções de alimentos, o consumo excessivo de alimentos e bebidas de alta densidade energética, o hábito de petiscar, os baixos níveis de atividade física, o excesso de atividades sedentárias, como ver televisão e dormir menos horas do que o recomendado, são

fatores que contribuem para o excesso de peso” (Goes, Câmara, Loureiro, Bragança, Nunes, & Bourbon, 2015, p. 13)

Na hora das crianças praticarem atividade física levantam-se grandes questões: Porque preciso de praticar atividade física se os meus pais não praticam? Porque tenho que praticar desporto sempre sozinho/a? Porque devo praticar desporto? São este tipo de questões que se levantam ou talvez as pessoas nem se questionam. De uma coisa temos a certeza, é que sozinhas, as crianças não vão praticar atividade física e sendo uma família sem hábitos alimentares cuidados e atividade física, então a probabilidade de serem obesos começa a aumentar muito, e se a isto juntarmos o consumo de álcool e tabaco as percentagens vão para uma enormidade. Assim, concluímos que o papel dos pais tem que ter um papel ativo, isto é, colocar os filhos em atividades extracurriculares ou mesmo praticar algum desporto com eles, no fundo os pais podem “fazer tudo” menos incentivar à inatividade, seja através da televisão, computador ou de outras formas.

Para ser mais fácil para a criança praticar atividade física e atingir os objetivos, tem que ter um grande suporte familiar, tal como falado anteriormente. Assim, ter uma família ativa ou tornar-se uma família ativa pode ter uma grande influência no que é a criança. Existem variadas atividades às quais podemos juntar os pais e os filhos e que enriquecem também a parte socio-afetiva da família:

- ✓ Passeios e corridas em família
- ✓ Andar de bicicleta
- ✓ Promover hábitos de vida saudáveis
- ✓ Jogos lúdicos
- ✓ Sair de casa

Para as pessoas os pais e já depois de detetado o problema que estamos a tratar, existem formas de reverter a situação, embora isso requeira muita força de vontade. Assim, os pais em conjunto com os filhos podem definir estratégias que lhes permitam atingir os objetivos, nunca os descurando, em momento algum. No workshop que desenvolvemos definimos 6 passos fulcrais para garantir que revertemos a situação e que nos tornamos pessoas com melhor qualidade de vida, mas fundamentalmente atingimos os objetivos propostos:

- 1 – Não apanhe atalhos

- 2 – Identifique o que pretende
- 3 – Transforme o objetivo em algo mensurável
- 4 – Reparta o objetivo diário em pequenas tarefas diárias
- 5 – Identifique o que ameaça a sua rotina
- 6 – Mantenha visual o registo do progresso

#### **4.3. FORMULAÇÃO DOS PROBLEMAS:**

##### **Problemas:**

- Será que existiu alguma alteração do 1º para o ultimo momento no peso, massa gorda, massa óssea e muscular, em comparação entre o grupo e entre a totalidade dos alunos?
- As alterações foram significativas, tendo em conta os valores totais de peso, massa gorda, óssea e muscular?
- Ocorreram em todos os alunos do grupo? Se não, porque não?

#### **4.4. DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS DO ESTUDO:**

##### **Objetivo geral:**

- ✓ Fazer uma análise dos dados recolhidos e perceber se existiu alguma alteração nos dados corporais analisados, pela alteração de hábitos físicos e alimentares;

##### **Objetivos específicos:**

- ✓ Analisar os dados recolhidos de forma a perceber se as alterações foram significativas tendo em conta o peso das várias componentes corporais e comprar não só com os alunos do mesmo grupo, mas também com o total dos alunos.

#### **4.5. METODOLOGÍA**

##### **Grupo Alvo**

Alunos do 5º ano de escolaridade do agrupamento de escolas de Anadia.

##### **Amostra**

Alunos do 5º ano identificados com percentil de IMC superior a 97 (obesidade) e 85 (excesso de peso).

Foram referenciados 20 alunos com percentil superior a 97 e 21 alunos com percentil de IMC superior a 85.

Dos 41 alunos identificados, apenas 15 participaram nas atividades propostas pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, sendo que cada estagiário trabalhou com 5 alunos.

### **Procedimentos**

Os alunos do 5º ano de escolaridade do agrupamento de escolas de Anadia foram submetidos a avaliações antropométricas (peso e altura) de forma a retirar o IMC dos alunos.

Os alunos identificados com percentil superior a 97 (obesos) e 85 (pré-obesos) foram identificados e sensibilizados a realizar uma primeira consulta de enfermagem, sendo apresentado e divulgado o projeto aos pais bem como os seus objetivos e finalidades.

O núcleo de estágio de EF, recebeu as indicações dos alunos identificados, em parceria com o Centro de Saúde de Anadia, tendo a responsabilidade de intervir na vertente física dos alunos, realizando atividades semanais à Quarta-Feira das 14h30 as 16h.

O núcleo de estágio recebeu os alunos interessados, em participar no projeto e, no primeiro momento, foram retirados os dados de forma mais detalhada dos alunos identificados que participaram no estudo através de:

- Avaliação Física detalhada (Peso, Altura, IMC, % Massa Óssea, % Massa Muscular e % de Massa Gorda) com auxílio de uma balança Tanita).

Elaborámos, posteriormente, planos de condição física mediante a análise inicial dos alunos, tendo por objetivo estimular os alunos à atividade física promovendo o gosto pela realização dos exercícios e jogos lúdicos preparados. Antes das sessões foram retirados os dados antropométricos dos alunos (altura, peso, % massa óssea, % massa muscular e % massa gorda) de forma a verificar e registar o desenvolvimento dos alunos.

Foi organizado e apresentado um workshop (Benefícios da atividade física para o combate à obesidade) para os alunos e pais/encarregados de educação visando a modificação de comportamentos através da sensibilização dos alunos e pais/EE. Este workshop foi dividido em duas partes, uma com vertente teórica e outra prática.

Na apresentação teórica foram abordadas as problemáticas inerentes e as formas de combate à obesidade. Numa apresentação breve foram dadas informações e recomendações de como ter uma alimentação saudável e, simultaneamente, praticar atividade física promovendo um estilo de vida saudável a todos os intervenientes. Sendo para isso recomendadas atividades em família, como por exemplo caminhadas, passeios de bicicleta, fortalecendo a relação familiar com o benefício intrínseco da exercitação física.

Na vertente prática do *workshop* fornecemos um documento aos pais (cf. anexo 15) com recomendações importantes e, de seguida, apresentamos um circuito semelhante ao realizado com as crianças ao longo das sessões utilizando materiais alternativos que encontramos em casa de modo a proporcionar aos pais/EE um reportório de exercícios e atividades possíveis de realizar em casa com os filhos.

#### 4.6. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Como mencionado em cima, cada estagiário trabalhou com 5 alunos, dos 15 totais. Para ser possível realizar este estudo foi necessário recolher dados dos alunos, o que foi realizado através de uma balança Tanita, que nos forneceu dados relevantes como; Peso, massa gorda, massa óssea, altura e IMC.

Em primeiro lugar considerou-se recolher dados semanalmente e isso foi executado, mas para o estudo, concluímos que o melhor seria restringir-nos apenas aos dados do 1º e do último momento, que são, os que traduzem a realidade do aluno no início e no fim do projeto.

Nas seguintes tabelas estão apresentados os dados do grupo com o qual trabalhei.

Nome	Género	Pratica Desporto	Idade	Peso (Kg)			Altura (m)			% Massa Gorda		
				Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença
A	Masculino	Rugby	11	73,2	71,7	1,5	1,4	1,4	0	44,8	43,1	1,7
B	Feminino	Não	12	54,4	54,4	0	1,43	1,43	0	34	33,6	0,4
C	Feminino	Basquetebol	10	59,2	58	1,2	1,46	1,46	0	36	34,3	1,7
D	Feminino	Basquetebol	10	60,2	59	1,2	1,47	1,47	0	41,6	39,6	2
E	Masculino	Não	10	65	64,8	0,2	1,46	1,46	0	27	26,8	0,2

Nome	Género	Pratica Desporto	Idade	% Massa Muscular			% Massa Óssea			IMC		
				Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença
A	Masculino	Rugby	11	44,6	46,5	1,9	2,5	2,7	0,2	37,35	36,58	0,8
B	Feminino	Não	12	38,2			2,2			26,60		

					38,4	0,2		2,3	0,1		26,60	0,0
C	Feminino	Basquetebol	10	38,7	40,2	1,5	2,1	2,3	0,2	27,77	27,21	0,6
D	Feminino	Basquetebol	10	37,1	39	1,9	2	2,2	0,2	27,86	27,30	0,6
E	Masculino	Não	10	46	45,9	-0,1	2,7	2,8	0,1	30,49	30,40	0,1

Tabela 3 – Dados recolhidos aos meus alunos do Estudo Caso

Em baixo, apresentamos os dados recolhidos aos restantes alunos (10) que participaram na atividade:

Nome	Género	Pratica Desporto	Idade	Peso (Kg)			Altura (m)			% Massa Gorda		
				Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença
A	Masculino	Não	11	55,3	54,2	-1,1	1,35	1,36	0,01	25,8	24,2	-1,6
B	Masculino	Futebol	10	42,2	43,2	1	1,42	1,43	0,01	30,2	28,7	-1,5
C	Feminino	Natação	11	40	39,2	-0,8	1,29	1,3	0,01	25,4	24,3	-1,1
D	Feminino	Natação	10	39,9	39,7	-0,2	1,32	1,32	0	24,3	24,1	-0,2
E	Feminino	Não	12	58	56,8	-1,2	1,45	1,47	0,02	32,7	28,7	-4
Nome	Género	Pratica Desporto	Idade	% Massa Muscular			% Massa Óssea			IMC		
				Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença
A	Masculino	Não	11	45,9	46,6	0,7	2,5	2,4	0,1	30,3	29,30	1,0
B	Masculino	Futebol	10	40,8	43,4	2,6	2,2	2,2	0	20,9	21,13	-0,2
C	Feminino	Natação	11	37,5	38,8	1,3	2	2,1	-0,1	24,0	23,20	0,8
D	Feminino	Natação	10	35,9	37,1	1,2	2,5	2,5	0	22,9	22,78	0,1
E	Feminino	Não	12	40,2	42,5	2,3	2,2	2,2	0	27,6	26,29	1,3
Nome	Género	Pratica Desporto	Idade	Peso (Kg)			Altura (m)			% Massa Gorda		
				Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença
A	Feminino	Natação	10	45,3	44,5	0,8	1,38	1,39	0,1	25,3	24,1	1,2
B	Feminino	Natação	12	60,2	59	1,2	1,39	1,39	0	36,8	36,1	0,7
C	Masculino	Não	10	49,3	47,6	1,7	1,43	1,43	0	22	19,1	2,9
D	Masculino	Futebol	10	37,5	36,9	0,6	1,38	1,38	0	6,5	8,8	2,3
E	Masculino	Não	11	50,5	49,2	1,3	1,4	1,41	0,1	31,7	29,5	2,2
NOME	Género	Pratica Desporto	IDADE	% Massa Muscular			% Massa Óssea			IMC		
				Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença	Inicial	Final	Diferença
A	Feminino	Natação	10	32,1	35,3	3,2	1,7	2,3	0,6	23,8	23,03	0,5
B	Feminino	Natação	12	47,5	49,3	1,8	2,5	2,5	0	31,2	30,53	0,7
C	Masculino	Não	10	47,5	48,1	0,6	3,5	3,4	0,1	24,1	23,28	0,8
D	Masculino	Futebol	10	55,7	55,9	0,2	4,4	4,6	0,2	19,7	19,38	0,3
E	Masculino	Não	11	53,3	55,1	1,8	3	4	1	25,8	24,74	1,06

Tabela 4 – Dados recolhidos aos restantes alunos do Estudo Caso

Os dados apresentados a verde na tabela representam uma diferença positiva significativa entre o momento inicial e o final. Os dados a amarelo representam uma diferença positiva, embora não muito significativa e os dados a vermelho apresentam uma diferença negativa do momento inicial para o momento final.

#### **4.7. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Os dados mencionados no ponto anterior fazem-nos retirar as seguintes considerações acerca de todos os dados gerais do estudo:

- ✓ Apenas 6,7 % (1 aluno) não registou perda de peso, sendo que só 40 % (6 alunos) registaram perda <1.
- ✓ Verificaram-se algumas diferenças na altura dos alunos, cerca de 40 % (6 alunos) no final da medição eram maiores, sendo que 60 % (9 alunos) mantiveram a sua altura.
- ✓ Em relação à massa gorda, 14 participantes (93,3 %) obtiveram melhores resultados. Sendo que 71,4 % (10 participantes) perderam mais de 1 % da sua massa gorda total.
- ✓ Cerca de 93,3 % (14 participantes) aumentaram a sua massa muscular. Em 10 alunos (71,4 %) os valores de aumento foram <1.
- ✓ Dos 15 participantes, em apenas 10 (66,6 %) se verificou o aumento da massa óssea.
- ✓ Pela alteração dos dados em cima mencionados, no IMC registou-se uma melhoria em 12 alunos (80 %).

Em relação aos 5 alunos com os quais trabalhei, retiro as seguintes considerações, através da análise dos seus dados:

- ✓ 80 % (4 alunos) registou perda de peso, sendo que só 60 % (3 alunos) registaram perda <1, sendo que o único aluno que não perdeu peso, também não ganhou, registando os mesmos valores.
- ✓ Os valores da altura não alteraram durante o estudo, mantendo-se iguais do início ao fim.
- ✓ Em relação à massa gorda, os 5 participantes (100 %) melhoraram os resultados. Sendo que 60 % (3 participantes) perderam mais de 1 % da sua massa gorda total.

- ✓ Cerca de 80 % (4 participantes) aumentaram a sua massa muscular. Apenas 1 alunos (20 %) perdeu massa muscular, embora não de forma significativa.
- ✓ Dos 5 participantes, (100 %) em todos se verificou o aumento da massa óssea.
- ✓ Pela alteração dos dados em cima mencionados, no IMC registou-se uma melhoria em 4 alunos (80 %), sendo que 1 aluno (20%) manteve o mesmo resultado.
- ✓ Os participantes em que existiu melhoria no geral, são os que praticam desporto fora da escola.
- ✓ O género não é um fator a ter em conta na generalidade dos dados.
- ✓ Os alunos que não praticam desporto fora da escola registaram uma melhoria na % de massa gorda, assim como registaram uma melhoria na % de massa muscular.
- ✓ Os alunos que praticam desporto fora da escola, registaram valores mais altos de melhoria na % de massa gorda, bem como na % de massa muscular.

Como referido já me vários pontos deste estudo, o projeto “Conta, Peso e Medida” tem uma intervenção muito cuidada ao nível da alimentação através de acompanhamento dos nutricionistas, workshops, entre outras coisas, sendo que ao nível de hábitos físicos não se verifica qualquer intervenção a não ser a realizada semanalmente connosco e o workshop também apresentado por nós. Assim sendo, os alunos que não praticam qualquer desporto fora da escola apenas têm 1h e 30 minutos semanais de atividade física, enquanto os restantes presumindo que têm 3 treinos semanais de 1h e 30 minutos mais a sessão do projeto, contabilizam cerca de 6 horas. Isto cria uma discrepância enorme entre um e outros, o que pode justificar alguns dados obtidos. Como é obvio, é necessário fazer referencia também ao acompanhamento nutricional, não nos diz respeito, mas neste tipo de estudos é necessário tê-lo em conta porque influência de certa forma positivamente/negativamente o estudo. Não tendo acesso a ele, temos que afirmar que os alunos cumprem todos o plano nutricional à risca, influenciando apenas positivamente os dados do estudo. De salientar também que não conseguimos por força das interrupções letivas ou por força de algumas faltas dos alunos trabalhar todas as semanas, sendo que apenas trabalhámos com os alunos nas semanas em que tinham aulas, verificando-se algumas interrupções no processo.

Quanto à primeira coluna respetiva ao peso, verifica-se à partida uma discrepância grande entre os alunos praticantes e não praticantes onde é possível observar uma melhoria no peso, até 1,5 kg. Esta perda de peso não foi significativa o suficiente no peso total dos alunos, mas já um bom indicador do que podem e conseguem fazer com empenho e trabalho.

Em termos de altura, não se verificaram mexidas nos dados iniciais, não podendo assim os dados antropométricos justificar qualquer alteração ocorrida.

A perda de massa gorda, era mais importante para nós do que a própria perda de peso, isto porque uma pessoa consegue ganhar peso só através da massa muscular e massa magra. Registaram-se valores de 2 %, e 1,7 % de perda de massa gorda, o que são valores satisfatórios tendo em conta o trabalho realizado.

O aumento da massa muscular é também algo satisfatório e neste caso é importante referir que a perda de massa gorda, em conjunto com o ganho de massa muscular, tem uma influência invisível no peso total, isto porque a massa muscular é mais pesada que a massa gorda, o que faz com que no fim a perda em termos de peso total não seja tão elevada, porque no fundo trocámos no nosso corpo algo leve, por algo mais pesado. Isto agrava-se pelo facto de o total de massa muscular ser cerca de 2 kg, o que nos leva a pensar que o trabalho desenvolvido a este nível foi notório e de qualidade.

Em termos de massa óssea, todos os alunos evoluíram, não sendo um aspeto treinável, é um aspeto maturacional dos próprios alunos. Isto indica que não são só os fatores extrínsecos que têm influência nos fatores enunciados no estudo, mas também fatores maturacionais como o crescimento ósseo ou o pico maturacional.

Por fim, a altura e o peso dos alunos levam-nos a calcular o seu Índice de Massa Corporal e após esse calculo, verifica-se que nenhum aluno se encontra na zona saudável, sendo que 3 deles encontram-se dentro da categoria do sobrepeso, enquanto 2 se encontram na categoria obesidade.

Comparativamente com todos os outros alunos do estudo, este 5 alunos apresentam uma maior perda de peso, com 3 alunos com perdas iguais ou superiores a de 1,2 kg, sendo a média de perda dos outro alunos de 0,8 kg/aluno. Na altura, os alunos com os quais trabalhei não apresentam nenhuma evolução, sendo que alguns dos restantes apresentam alguma melhoria até 2 cm, o que se pode explicar através por efeitos dos fatores maturacionais. A massa gorda tal como no peso, 3 alunos apresentaram uma perda igual ou superior a 1,7 %, sendo a média 1,64 %. A massa muscular obedece ao mesmo princípio da anterior, dos 5 alunos, 3 revelaram ganhos iguais ou superiores a 1,5 %, sendo a média 1,6 %. A massa óssea foi também um fator de melhoria nos alunos, registando-se valores entre -0,1 % e 0,2 %, na generalidade dos alunos. Por fim no IMC, é possível concluir que a maioria dos alunos se encontra na categoria do sobrepeso, 25 a 29,9.

#### 4.8. CONCLUSÕES DO ESTUDO

Como se verifica através dos resultados supracitados, as melhorias foram notórias, mas podiam ser ainda melhores. Como mencionado, a parte nutricional tem um papel importante, embora seja menos relevante que a prática de atividade física. Assim, e não tendo acesso à parte nutricional de cada aluno, nem acesso ao cumprimento dos objetivos nutricionais, decidimos deduzir que o plano nutricional foi todo cumprido na totalidade por parte dos alunos, deduzindo que ajudou ao desenrolar de todo este processo e à obtenção destes resultados satisfatórios.

Fatores maturacionais como a libertação de hormonas e o pico de crescimento podem ter influência em todos os aspetos a abordar, mas o estudo não prevê nenhuma intervenção deste tipo, concluindo assim que não existiu influência desses fatores.

Outro fator, este se calhar decisivo nos dados obtidos é a própria prática de atividade física. Ninguém faz milagres e sem trabalho, não se consegue melhorar. Por mais sessões que tivéssemos com os alunos, os resultados nunca iriam ser os mesmos comparativamente a pessoas que tenham a mesma atividade física 2 ou 3 vezes por semana, sendo que concluímos que uma sessão de 1h e 30 minutos semanais, mesmo associada a uma alimentação saudável pode e tem efeitos sobre os dados estudados, mas fica a sensação de que com um trabalho mais frequente os resultados seriam extraordinários e os alunos poderiam ter uma evolução muito melhor. Ainda assim, aqueles alunos que praticavam desporto extraescola, complementado com o trabalho realizado apresentaram valores melhores e mais significativos que os restantes que não praticavam nada.

Foi observável o entusiasmo e o afincamento com que os alunos foram encarando as sessões de trabalho, concluindo que a obtenção de resultados também variou com o nível motivacional dos alunos.

Em jeito de conclusão, as crianças obesas são cada vez mais e é cada vez mais um problema para a sociedade em geral. A evolução das tecnologias, a substituição de algumas tarefas simples, como utilizar as escadas em vez do elevador ou estacionar o carro mais longe do sítio que pretendemos, levam a que este problema se agrave. Para combater isso, é necessário principalmente muita força de vontade, e hábitos alimentares cuidados aliados ao exercício físico diário. Uma alimentação saudável e cuidada passa muito por respeitar a roda dos alimentos e ter em conta alguns aspetos mencionados na

revisão da literatura, mas isso só não chega. Aqui entra o exercício físico, que tal como observámos na nossa amostra, se não for regular não terá o mesmo efeito. Por isso, é recomendado realizar exercício físico 3 vezes por semana, pelo menos. A motivação é outro dos fatores a ter em conta, sendo mais um fator chave para que os objetivos propostos passem a uma realidade concreta.

## Capítulo V - CONCLUSÃO

Depois de terminado o estágio pedagógico, são muitas as vivências e aprendizagens retidas. Passar do papel de professor para o de aluno, tornou-se numa fascinante aventura, com muitas contrariedades pelo meio, contudo, marcantes na minha vida académica.

Ao longo deste tive a oportunidade de criticar, refletir e questionar, bem como por à prova os conhecimentos que adquiri ao longo dos alunos sobre a prática e teoria da Didática da Educação Física. Conviver com profissionais de excelência, ter a oportunidade de contribuir para uma escola melhor e uma sociedade melhor, colocar teorias e matérias em prática, avaliar e modificar comportamento, foram, sem duvida, os pontos mais marcantes desta etapa.

Comprovou-se que não há nada melhor do que a prática para melhorar qualquer dificuldade. Assumo que tudo o que vivi fora do estágio o influenciou negativamente, mas consegui encontrar um rumo, para concluir da melhor forma o estágio pedagógico. Foram muitas as melhorias no meu desempenho, onde se destacou a minha capacidade reflexiva sobre os problemas/dificuldades encontradas, levando a ajustamentos baseados nessas reflexões. “(...) o estágio pedagógico “abarca as principais vivências e perceções associadas ao “Tornar-se-professor”, dando a conhecer alguns dos maiores ganhos e dificuldades associados a este primeiro contacto com a profissão”. (Fernandes 2003, cit. por Marques, 2010, p. 5).

Ao longo deste tempo, fui constatando que todas as tarefas e acompanhamento que realizei na escola me tornou um melhor profissional, muito pelas aprendizagens que adquiri. Tornei-me mais reflexivo e crítico na escolha dos exercícios, questionando-me sempre, porquê?, como?, e para que serve? e avaliando todo o processo, mesmo de forma inconsciente.

Saliento ter noção das dificuldades futuras em desempenhar a minha profissão após a conclusão do mestrado. Deste modo, e seguindo a ultima ideia supracitada, no final desta etapa apresento capacidades fundamentais à prática de qualquer profissão inerente ao desporto e atividade física.

“Os professores constituem, mais do que  
ninguém, a chave da mudança educativa”  
(Hargreaves, 1998, cit. por Mendes, s/d, p. 2).

## Capítulo VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allal, L.; Cardinet, J; Perrenoud, P. (1986). A Avaliação Formativa num Ensino Diferenciado. Coimbra: Almedina, p. 177.

Afonso, J. (2014). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária de Anadia com a Turma do 9º B no ano letivo 2013/2014. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, p. 23-24.

Bandeira, L. (2015). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola E. B. 2,3 de Anadia, junto da turma 7º A no ano letivo 2014/2015. Relatório de estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal, p. 33.

Bento, J. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física. [3ª edição]. Livros Horizonte, Lisboa, p. 15-160.

Cardoso, D. (2014). Relatório Final de Estágio Ano Letivo 2013/2014. Dissertação de mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, p. 29.

Carreiro da Costa, F. (1995). O sucesso pedagógico em educação física: Estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino. Lisboa: ed. FMH-Universidade Técnica de Lisboa

Coll, C. (1996). Psicologia e Currículo: uma aproximação psicopedagógica à elaboração do currículo escolar. São Paulo: Ática.

Costa, A. (2015). Relatório Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Homem Cristo junto da turma C do 10o ano no ano letivo de 2014/2015. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, p. 34.

Decre-lei nº8/2008, de 7 de Janeiro, artigo 17º e 20º.

Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, capítulo III, secção I, artigo 23º, ponto 1.

Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, capítulo III, secção I, artigo 24º, ponto 2.

Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, capítulo III, secção I, artigo 24º, ponto 4.

Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, capítulo III, secção II, artigo 25º, ponto 4.

Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de Agosto. Perfil de Desempenho Docente.

Disponível em: <http://dre.pt/pdf1sdip/2001/08/201A00/55695572.pdf>.

Formosinho, J. (1992). O Dilema Organizacional da Escola de Massas. Revista portuguesa de educação, 1992.5 (3), 23-48. 1992, I.E. Universidade do Minho.

Freitas, L.R.G. (2012). Relatório de estágio pedagógico desenvolvido na Escola Básica 2,3 Martim de Freitas junto da turma do 8º A no ano lectivo de 2011/2012. Relatório Final de Estágio. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal. INDE, p. 17.

Griffin, L. L., & Butler, J. (2005). Teaching Games For Understanding, p. 1.

Goes, A. R., Câmara, G., Loureiro, I., Bragança, G., Nunes, L. S., & Bourbon, M. (2015). Papa bem: Investir na literacia em saúde para a prevenção da obesidade infantil. Revista portuguesa de saúde pública, p.13.

Lopes, J.; Silva, H. S. (2012). 50 Técnicas de Avaliação Formativa. Lisboa: LIDEL.

Mendes, M. (s/d). A educação reflexiva do professor – razões e implicações ao nível da formação inicial. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, p. 2.

Marques, M. (2010). Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física. Centro de Competências das Ciências Sociais Departamento de Educação Física e Desporto. Universidade da Madeira. Madeira, p. 5.

Martins, A. (2011). Adequação de estratégias de ensino-aprendizagem numa turma reduzida: estudo de caso. Relatório de estágio para a obtenção do grau de Mestre em Economia e Gestão/contabilidade do Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. Lisboa, p. 8.

Martins, E. (2012). Perceção dos alunos e professores de educação física, relativamente ao clima motivacional. Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física e Desporto Escolar nos Ensinos Básicos e Secundário, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.

Martins, G. (2009). Perfil institucional do estudante estagiário em aulas de atletismo. Análise das dimensões objetivo, direção e conteúdo do feedback *pedagógico*. Porto: Dissertação de licenciatura apresentada à faculdade de desporto da Universidade do Porto, p. 3.

Nobre, P. (2014). *Estudos Avançados em Desenvolvimento Curricular – Material de Apoio da unidade curricular* – FCDEF-UC.

Nobre, P. (2002). O currículo como projeto e o papel da escola e dos professores na sua construção. O desenho de projetos curriculares: uma hipótese. In “Um Projeto Curricular para uma Escola Básica Integrada”. Monografia (não publicado). Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.

Padez, C.; Fernandes, T.; Mourão, I.; Moreira, P.; Rosado, V. (2004). Prevalence of overweight and obesity in 7-9-year-old Portuguese children: Trends in body mass index from 1970-2002. *American Journal of Human Biology*, Volume 16, Issue 6: 670–678.

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH, p. 11.

Piéron, M. (1999). *La eficacia en la enseñanza de las actividades físicas y deportivas. Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona.

Piéron, M. e Emonts, M. (1988). "Analyse des problèmes de discipline dans des classes d'éducation physique". *Revue de l'Éducation Physique*, vol 28, n° 1, p. 33-40.

PNEF, (2001). Programa Nacional de Educação Física, 3º Ciclo do Ensino Básico (reajustamento). Lisboa, p. 1-20.

Ribeiro, L. C. (1999). *Avaliação da aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.

Santos, L.F. (2011). Relatório final de estágio pedagógico. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, p. 1-23.

Scriven, M. (1967). The methodology of evaluation. Em: R. W. Tyler, R. M. Gagne, & M. Scriven (Eds.), *Perspectives of curriculum evaluation*. Chicago, IL: Rand McNally.

Sena Lino, L. e Viveiros, L. (2007). *Apontamentos da Cadeira de Pedagogia do Desporto II*. Licenciatura em Educação Física e Desporto. Universidade da Madeira.

Siedentop, D. (1998). Las estrategias generales de enseñanza. In *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE, p. 271.

Siedentop, D. Eldar, E. (1989). *Expertise, Experience and Effectiveness*. In: *Journal of Teaching Physical Education*.

Silva, E., Fachada, M., & Nobre, P. (2015-2016). Guia das Unidades Curriculares dos 3º e 4º semestre. Coimbra: FCDEF-UC, p. 1-39.

Silva, E. (2013). Didática da Educação Física – Material de Apoio da unidade curricular – FCDEF-UC.

Stenhouse, L. (1991). *Investigacion y desarrollo del curriculum*. Ediciones Morata, s. A. Isbn: 84, -7112-220-0. Impreso en Espana. Espana.

Teoldo, I. ; Greco, P.J. ; Mesquita, I. ; Graça, A. ; Garganta, J. (2010). Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, v. 10, p. 3.

Tyler, R. (1942). *General statement on evaluation*. *Journal of Education Research*

## **Capítulo VII - ANEXOS**

## Anexo 1 – Certificado da Formação de Basquetebol e Tag-Rugby

*Certificado de Participação*



Certifica-se que Gonçalo Feneis Bem-Heje participou na “**Formação de Tag Rugby e Basquetebol**”, ministrada pelo Prof. Rui Luzio e pelo Prof. João Costeira, em parceria com o Núcleo de Educação Física do Colégio Salesianos de Mogofores, que decorreu no dia 22 de Janeiro de 2016. (4 horas de formação)

Programa: 13H – 15H  
Formação Teórica

15H – 17H  
Formação Prática

17H  
Encerramento e  
Entrega dos Certificados

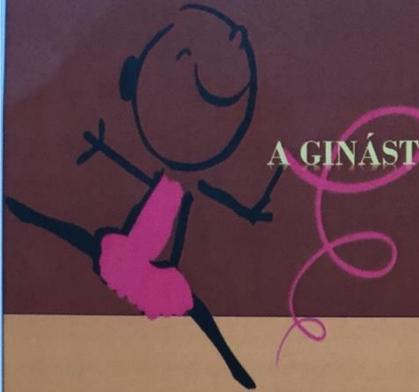
SALESIANOS DE MOGOFORES - COLÉGIO  
Rua S. João, 11700-423 Mogofores

O Diretor Pedagógico  
Professor Dário Tavares



## Anexo 2 – Certificado da Formação de Ginástica

CICLO DE CONFERÊNCIAS DE DIDÁTICA  
DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA



A GINÁSTICA COMO MATÉRIA DE ENSINO

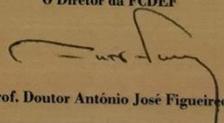
25 de setembro de 2015

**CERTIFICADO**

Certifica-se que Gonçalo Femeius Beu-Hapz esteve presente  
na conferência com o tema: **A Ginástica Como Matéria de Ensino.**

Coimbra, 25 de setembro de 2015

A Coordenadora do MEEFEBS  
(Prof.<sup>a</sup> Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

O Diretor da FCDEF  
  
(Prof. Doutor António José Figueiredo)

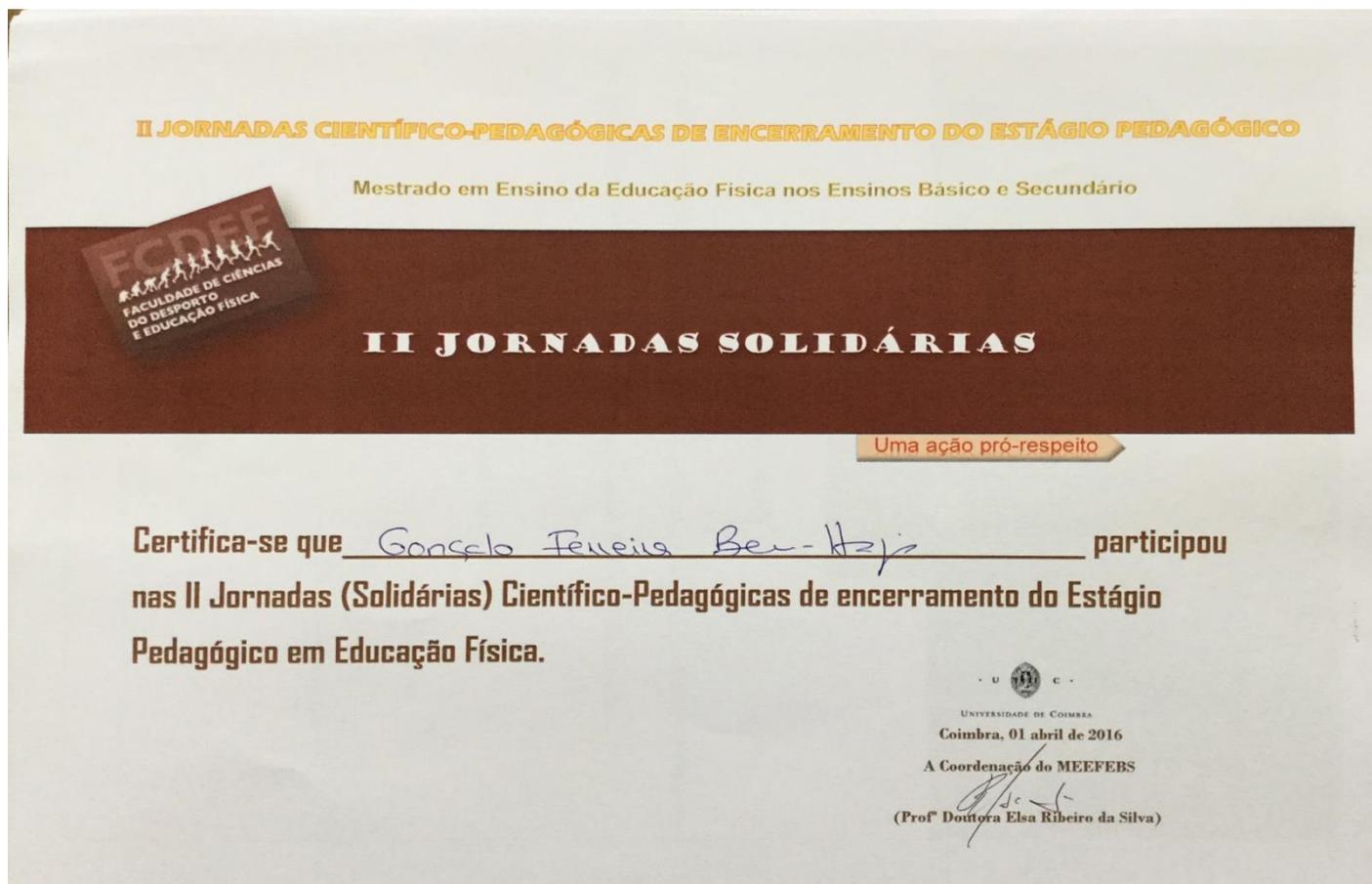
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

### Anexo 3 – Certificado da Formação de Badminton



**Anexo 4 – Certificado das Jornadas Científico-Pedagógicas**



### Anexo 5 – Planemento Anual Retificado

Núcleo de Estágio de E. Física		Agrupamento de Escolas de Anadia						Ano Letivo 2015/2016	
Plano Anual de Educação Física - 8ºC									
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1		1						1	
2		2						2	
3		3	Futebol					3	
4		4		1				4	
5		5		2				5	
6		6	Futebol	3				6	
7		7		4				7	
8		8		5				8	
9		9		6				9	
10		10	Futebol	7				10	
11		11		8				11	
12		12		9				12	
13		13		10				13	
14		14		11				14	
15		15		12				15	
16		16		13				16	
17		17		14				17	
18		18		15				18	
19		19		16				19	
20		20		17				20	
21		21		18				21	
22		22		19				22	
23		23		20				23	
24		24		21				24	
25		25		22				25	
26		26		23				26	
27		27		24				27	
28		28		25				28	
29		29		26				29	
30		30		27				30	
31		31		28				31	
1				29					
2				30					
3				31					
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

# Anexo 6 – Plano Trimestral 1º Período

		EDUCAÇÃO FÍSICA: 8º ANO - TURMA C														Plano Trimestral - 1º Período																						
		D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	
SETEMBRO	Dia																																					
	Semana																																					
	Paralelo																																					
	1ª Disciplina																																					
	Aula																																					
Conteúdo																																						
OUTUBRO	Dia					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	Semana					3																																
	Paralelo																																					
	1ª Disciplina																																					
	Aula																																					
Conteúdo																																						
NOVEMBRO	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29								
	Semana																																					
	Paralelo																																					
	1ª Disciplina																																					
	Aula																																					
Conteúdo																																						
DEZEMBRO	Dia	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	Semana																																					
	Paralelo																																					
	1ª Disciplina																																					
	Aula																																					
Conteúdo																																						

## Anexo 7 – Exemplo do Plano Semanal e Mensal

Data	Dia da Semana	Espaço de Aula	Unidade Didática	Nº de Aula	Nº de Aula da U. D.	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
21-09-2015	2ª Feira	Sala de aula	-	1	-	1	➤ Apresentação	-
24-09-2015	5ª Feira	Poli. Exterior	Condição Física	2 e 3	1 e 2	1 + 1	➤ Aplicação Bateria de testes FITNEESGRAM	AV. Diagnóstica

### 2ª Semana (3 aulas)

Data	Dia da Semana	Espaço de Aula	Unidade Didática	Nº de Aula	Nº de Aula da U. D.	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
28-09-2015	2ª Feira	Poli. Exterior	Condição Física	4	3	1	➤ Aplicação Bateria de testes FITNEESGRAM	AV. Diagnóstica
01-10-2015	5ª Feira	Poli. Exterior	Andebol	5 e 6	1 e 2	1 + 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogos lúdicos, 5 passes e 10 passes c/ finalização</li> <li>➤ Gestos técnicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Remate em apoio e suspensão, passe picado e de ombro, drible.</li> </ul> </li> <li>➤ Situação analítica de passe e remate</li> <li>➤ 2x2 + Gr</li> <li>➤ jogo formal 7x7 em campo reduzido.</li> </ul>	AV. Diagnóstica

### 3ª Semana (3 aulas)

Data	Dia da Semana	Espaço de Aula	Unidade Didática	Nº de Aula	Nº de Aula da U. D.	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
05-10-2015	2ª Feira	Sala de aula	Andebol	7	3	1	➤ Aula teórica - História, regras, gestos técnicos e ações técnico-táticas.	
08-10-2015	5ª Feira	Poli. Exterior	Andebol	8 e 9	4 e 5	1 + 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jogo da bola ao capitão</li> <li>➤ Desmarcação, ocupação racional dos espaços e tomada de decisão.</li> <li>➤ Jogos reduzidos 3x2 e 2x1</li> <li>➤ Jogo formal 6x6</li> </ul>	Exercitação

## Anexo 8 – Distribuição das Aulas pelas UD's

### Distribuição das aulas pelas Unidades didáticas a abordar Ano Letivo 2015/2016

#### Nº total de aulas:

**Segundas-feiras** - 32 = 33 blocos de 45'

**Quintas-Feiras** - 33 = 66 blocos de 45'

**Total=** 98 blocos de 45'

ACTIVIDADES	Blocos	8º ANO
Ginástica	18	(5 solo) - (14 Acrobática)
Atletismo	10	(6 corridas) - (3 salto em comprimento) – (1 teórica)
Condição física	5	(3 no 1º Período); (2 no 2º Período)
Andebol	14	12 Práticas + 1 teórica + 1 ficha de trabalho
Basquetebol	9	8 Práticas + 1 teórica
Futebol	10	9 Práticas + 1 teórica
Tag Rugby	9	8 Práticas + 1 teórica
Voleibol	14	14 Práticas
Badminton	5	4 Práticas + 1 teórica
Apresentações	1	
AutoAvaliações	3	Últimos blocos de cada período

Total\_ 99 blocos de 45 minutos

1º Período

U. Didáticas	Blocos de 45' Utilizados
Apresentação	1
Condição Física	3
Andebol	14
Atletismo	10
Futebol	5
Badminton	5
Autoavaliação	1
<b>TOTAL</b>	<b>39</b>

2º Período:

U. Didáticas	Blocos de 45' Utilizados
Condição Física	2
Basquetebol	9
Futebol	5
Ginástica	15
Autoavaliação	1
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>

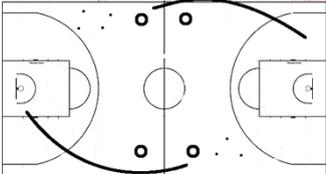
3º Período

U. Didáticas	Blocos de 45' Utilizados
Tag Rugby	9
Voleibol	14
Ginástica	4
Autoavaliação	1
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>

## Anexo 9 – Exemplo de Plano de Aula.

Plano Aula			
Professor(a): Gonçalo Bem-Haja		Data: 11/01/2016	Hora: 12:00h
Ano/Turma: 8ºC	Período: 2º	Local/Espaço: Polidesportivo Interior	
Nº da aula: 43	U.D.: Basquetebol	Nº de aula / U.D.: 2 de 9	Duração da aula: 45'
Nº de alunos previstos: 19		Nº de alunos dispensados: 0	
Função didática: Avaliação diagnóstica			
Sumário: Basquetebol – avaliação diagnóstica			
Recursos materiais: 10 coletes vermelhos, 19 bolas de basquetebol.			
Objetivos da aula: Obter informações sobre a aptidão dos alunos para a modalidade.			
Justificação: A aula em questão tem como objetivo principal recolher informações sobre a aptidão dos alunos para a modalidade, servindo assim como avaliação diagnóstica. Nesta aula pretendo observar certos comportamentos nos alunos, tais como: o drible; o passe; o lançamento na passada e o lançamento em suspensão. Em contexto de jogo pretendo observar: se o aluno assume marcação HxH; se ele se coloca entre a bola e o cesto; se ele passa e corta; se existe desmarcação. Assim, com os dados recolhidos através da observação do desempenho dos alunos na aula, serão planeadas as aulas seguintes tendo em conta o que os alunos mais necessitam.			

Tempo		Tarefas/ Objetivos específicos	Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito	Estratégias / Estilos de Ensino
T	P					
<b>Parte Inicial da Aula</b>						
12:05	10'	Registo de presenças Contextualização da aula	Professor regista as presenças e contextualiza a aula, identificando os seus objetivos. Com a ajuda de um quadro, o professor dá uma breve noção sobre alguns aspetos essenciais da modalidade.		Alunos retiram dúvidas existentes.	Comando
12:15	5'	Aquecimento	Cada aluno com 1 bola, realizam as seguintes variants dentro do espaço delimitado: Drible Drible só com a mão direita Drible só com a mão esquerda Drible alternado Drible com a bola a passar por baixo das pernas Ir baixando e subindo o drible Driblar por trás das costas	<b>Objectivo:</b> permite ao jogador deslocar-se mantendo a posse da bola.  <b>Componentes Críticas:</b> 1 - Olhar em frente sem perder o controlo da bola; 2 - Bola controlada pelos dedos afastados, conseguindo assim um maior contacto possível com a mesma; 3 - A altura do drible é aproximadamente ao nível da cintura; 4 - Posição da bola mais inclinada em relação ao corpo, sendo empurrada para a frente, utilizando a mão (ampla flexão do pulso) e membros superiores (ligeira flexão do cotovelo).	Os alunos cumprem com as componentes críticas dos gestos técnicos realizados.	Comando

Parte Fundamental da Aula						
12:20	5'	Exercício de drible e lançamento na passada e em suspensão.	 <p>Os alunos distribuem-se em 2 campos de basquetebol com a mesma disposição deste. Posicionam-se no cone mais à direita no campo, primeiramente. Realizam drible em slalom nos cones mais à frente e realizam lançamento na passada na chegada à tabela. Ganham o ressalto e levam a bola para a fila do campo contrário. Nesse campo realizam lançamento em suspensão, depois ganham o ressalto e levam a bola para a fila seguinte. Passado 3 minutos troca para o lado esquerdo.</p>	<p><b>Lançamento em suspensão</b></p> <p><b>Componentes Críticas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Bola segura com as duas mãos junto ao peito;</li> <li>2 - Extensão do membro superior de lançamento, para a frente e para cima, com trabalho de pulso (flexão/extensão);</li> <li>3 - Movimento de lançamento contínuo;</li> </ol> <p>Mão que lança: · Dedos afastados;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Extensão completa do pulso;</li> <li>· Palma da mão não toca na bola;</li> </ul> <p>Mão de apoio: · Posição lateral face à bola;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Dedos afastados e apontados para cima;</li> <li>· Polegares formam um T sem se tocarem</li> </ul> <p><b>Lançamento na Passada</b></p> <p><b>Objectivo:</b> converter cesto, com a máxima aproximação à tabela</p> <p><b>Componentes Críticas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Os dois apoios são realizados em dois tempos rítmicos, sendo o primeiro apoio executado com o pé mais distante do cesto;</li> <li>2 - Sequencia dos Apoios: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lado direito: direito/esquerdo/lançamento;</li> <li>- Lado esquerdo: esquerdo/direito/lançamento</li> </ul> </li> <li>3 - Junto ao cesto existe uma impulsão vertical que é maximizada pela subida enérgica do joelho do lado da mão lançadora (mão contrária ao pé de chamada);</li> <li>4 - Flexão final do pulso do membro superior lançador</li> </ol>	Os alunos na situação proposta realizam os gestos técnicos tendo em conta as suas componentes críticas	Descoberta Guiada
12:25	10'	Jogo 5x5 e 4x4 com diferenciação por género.	Os alunos realizam jogo formal num dos campos e jogo reduzido no outro, com diferenciação por género.			Descoberta Guiada
Parte Final da Aula						
12:40	5'	Alongamentos Preleção Final da aula; Breve questionamento			Os alunos, retiram as dúvidas existentes.	

## Anexo 10 – Decisões de Ajustamento ao Plano de Aula

### 1º Período

Data	Ajustamento
01-10-2015	Como existiram problemas de espaço, apenas tive um espaço atrás do campo de andebol para lecionar a aula. Além de reduzir o tempo de aula, tive que adaptar os exercícios. Outra das decisões de ajustamento foi que no início da aula, como era avaliação diagnóstica estava com o papel a fazer apontamentos, mas depois percebi que para o jogo fluir era necessário dar feedbacks aos alunos. Apenas 14 alunos realizaram a aula, sendo que também contribuiu para as decisões de ajustamento.
04-10-2015	Nesta aula para me precaver fiz o planeamento de uma aula teórica e uma aula prática. O tempo não permitiu lecionar aula prática tendo lecionado aula teórica sobre Andebol. No fim da aula os alunos realizaram uma ficha de trabalho.
08-10-2015	Os exercícios que planeei para esta aula estavam de certa forma desadequados para o nível dos alunos. Então, passei a realizar exercícios mais simples, com base em jogos lúdicos como o mata e o jogo dos 10 passes. A melhoria foi visivelmente notória.
06-10-2015	Pelo facto de ter chovido antes foi necessário reorganizar a aula porque não haviam condições para a prática da modalidade ao ar livre. Procedi a um reajuste nos exercício, nomeadamente no espaço para que os alunos não conseguissem ganhar velocidade e assim não escorregarem. Foi notória a melhoria da parte motivacional dos alunos. O 2º exercício, o jogo da queimada não se realizou por não ser seguro para os alunos. Os restantes decorreram como previsto.
26-10-2015	Pelo facto da pista estar quase impraticável, foi necessário ajustar o plano de aula. Assim, os alunos realizaram resistência num percurso dentro da escola, durante 3 períodos de 6 minutos. Depois realizaram um exercício de velocidade num espaço pequeno para não lhes permitir ganhar muito velocidade pois facilmente poderiam magoar-se.
05-11-2015	Pelo facto da chuva ter parado, foi possível nesta aula utilizar o campo sintético. Assim tive que reajustar a aula. Primeiramente realizei 1 exercício de passe, condução e receção num quadrado de Auckland com algumas variantes. Depois realizei 2 jogos reduzidos com diferenciação por géneros e por fim realizei jogo reduzido 9x9 em meio campo.
09-11-2015	No exercício da escola de corrida, não se realizaram todas as variantes porque foi necessário dar mais tempo para que os alunos completassem as primeiras variantes com sucesso.
12-11-2015	Pelo facto da professora me ter pedido para ceder uma parte do meu espaço, e também pelo facto de estarem a realizar ajustamentos nas tabelas, tive que reduzir o espaço dos exercícios e até realizar uma parte do exercício de velocidade na pista reservada ao salto em comprimento. Foi também necessário reajustar as variantes do salto em comprimento, não se realizando todas as variantes, dando mais importância às que os alunos revelam mais dificuldades.

## Anexo 11 – Exemplo da Avaliação Diagnóstica

EDUCAÇÃO FÍSICA: 8º ANO; TURMA C										
Avaliação Diagnóstica - Tag Rugby										
Nº	Nome	Gestos Técnicos				Princípios de jogo			Média	Nível
		Passo	Recepção	Finta	Posição Base Defensiva	Avançar	Apoiar	Continuidade		
1	Abril Correa Romero	2	3	2	2	3	2	3	3	Introdutório
2	Ana Margarida V. Candelas	3	3	2	3	3	3	3	3	Introdutório
3	António Miguel F. Rodrigues	3	3	3	3	3	3	3	3	Introdutório
4	Beatriz Santos Fonte	3	3	3	3	3	3	3	3	Introdutório
5	Bruna Daniela M. G. Amaral	3	3	3	3	4	3	3	3	Introdutório
6	Carolina Henriques Neves	3	3	3	3	4	3	3	3	Introdutório
7	Daniel Filipe R. Jesus									
8	Francisca Rosário Costa	4	3	4	3	4	4	3	4	Elementar
9	Gabriel José. Lebre	4	3	4	3	4	3	4	4	Elementar
10	Gonçalo Simões Coelho	3	3	3	3	3	3	3	3	Introdutório
11	Guilherme Maria S. C. Lobo	4	3	3	3	3	3	3	3	Introdutório
12	Inês Ribeiro Pereira	4	3	4	3	4	3	3	3	Introdutório
13	Joana Salomé G. Fidalgo	4	3	4	3	4	3	3	3	Introdutório
14	João Pedro D. M. Silva	4	3	4	3	4	3	3	3	Introdutório
15	João Pedro L. Barraca	4	3	4	3	4	4	4	4	Elementar
16	João Pedro S. Ferreira	4	3	4	3	4	4	3	4	Elementar
17	Leonardo Costa Martins	4	3	4	3	4	3	4	4	Elementar
18	Tiago Emanuel T. Valente	4	3	4	3	4	4	3	4	Elementar
19	Pedro Duarte									



### Anexo 13 – Exemplo da Avaliação Sumativa

Agrupamento de escolas de Anadia 2015/2016							EDUCAÇÃO FÍSICA: 8º ANO; TURMA C	
Gestos Técnicos				Princípios de jogo			Média	Nível
Passar	Recepção	Finta	Posição Base Defensiva	Avançar	Apoiar	Continuidade		
2	3	2	2	3	2	3	2,5	Introdutório
3	3	2	3	3	3	3	3,0	Introdutório
4	4	4	4	4	3	3	3,0	Introdutório
4	4	4	4	4	3	3	3,0	Introdutório
4	4	4	4	3	3	3	3,0	Introdutório
4	4	4	4	4	3	3	3,0	Introdutório
4	4	4	4	4	3	3	3,0	Elementar
4	4	4	4	4	4	4	4,0	Elementar
3	4	3	4	4	4	4	4,0	Introdutório
4	4	4	3	3	3	4	3,5	Introdutório
4	4	4	4	4	4	4	4,0	Introdutório
4	4	4	4	4	4	4	4,0	Introdutório
4	3	4	4	3	3	4	3,5	Introdutório
4	4	4	4	4	4	4	4,0	Elementar
4	4	4	4	4	4	4	4,0	Elementar
4	4	4	4	4	4	4	4,0	Elementar
4	4	4	4	4	4	3	3,5	Elementar

## Anexo 14 – Avaliação Final do 2º Período

Avaliação Sumativa- 2º Período															
Avaliação Sumativa															
Saber				Saber Fazer				Saber Ser				Media final %	Nota Final		
UD1 %	UD2 %	UD3 %	Total %	UD1 %	UD2 %	UD3 %	Total %	UD1 %	UD2 %	UD3 %	Total %				
14,60	10,20	14,60	13,13	20,80	16,80	37,2	24,93	33,28	33,28	33,28	33,28	71,3	4		
11,20	10,00	11,20	10,80	21,60	16,80	37,2	25,20	31,68	31,68	31,68	31,68	67,7	3		
10,80	12,00	10,80	11,20	24,80	24,00	32,8	27,20	33,28	33,28	33,28	33,28	71,7	4		
16,60	13,40	16,60	15,53	23,20	22,40	32,8	26,13	37,36	36,48	36,48	36,77	78,4	4		
16,40	11,80	16,40	14,87	24,00	22,40	36,4	27,60	37,36	37,36	37,36	37,36	79,8	4		
16,20	15,00	16,20	15,80	29,60	22,40	36,4	29,47	37,36	37,36	37,36	37,36	82,6	4		
9,60	11,40	9,60	10,20		23,20	37,2	20,13	21,04	29,20	35,60	28,61	58,9	Bom		
13,40	12,20	13,40	13,00	27,20	23,20	35,6	28,67	37,26	37,26	37,36	37,29	79,0	4		
18,40	27,60	18,40	21,47	32,80	35,20	35,6	34,53	39,12	39,12	39,12	39,12	95,1	5		
8,00	2,60	8,00	6,20	24,80	24,00	32,8	27,20	36,48	36,48	36,48	36,48	69,9	4		
14,40	13,20	14,40	14,00	32,00	24,00	32,8	29,60	38,24	38,24	38,24	38,24	81,8	4		
16,00	13,80	16,00	15,27	28,80	24,80	35,6	29,73	38,24	37,36	38,24	37,95	82,9	4		
14,40	14,80	14,40	14,53	25,60	23,20	35,6	28,13	38,24	38,24	38,24	38,24	80,9	4		
15,00	15,00	15,00	15,00	28,80	29,60	37,2	31,87	39,12	39,12	39,12	39,12	86,0	4		
13,00	14,20	13,00	13,40	31,20	31,20	37,2	33,20	39,12	39,12	39,12	39,12	85,7	4		
16,20	14,20	16,20	15,53	28,80	30,40	37,2	32,13	39,12	39,12	39,12	39,12	86,8	4		
16,20	17,20	16,20	16,53	31,20	25,20	32	29,47	39,12	39,12	39,12	39,12	85,1	4		
16,40	15,60	16,40	16,13	32,00	29,60	37,2	32,93	39,12	39,12	39,12	39,12	88,2	4		
													Bom		
un 1	Basquetebol														
un 2	Futebol														
un 3	Ginástica Acrobática														

# Plano de Condição Física

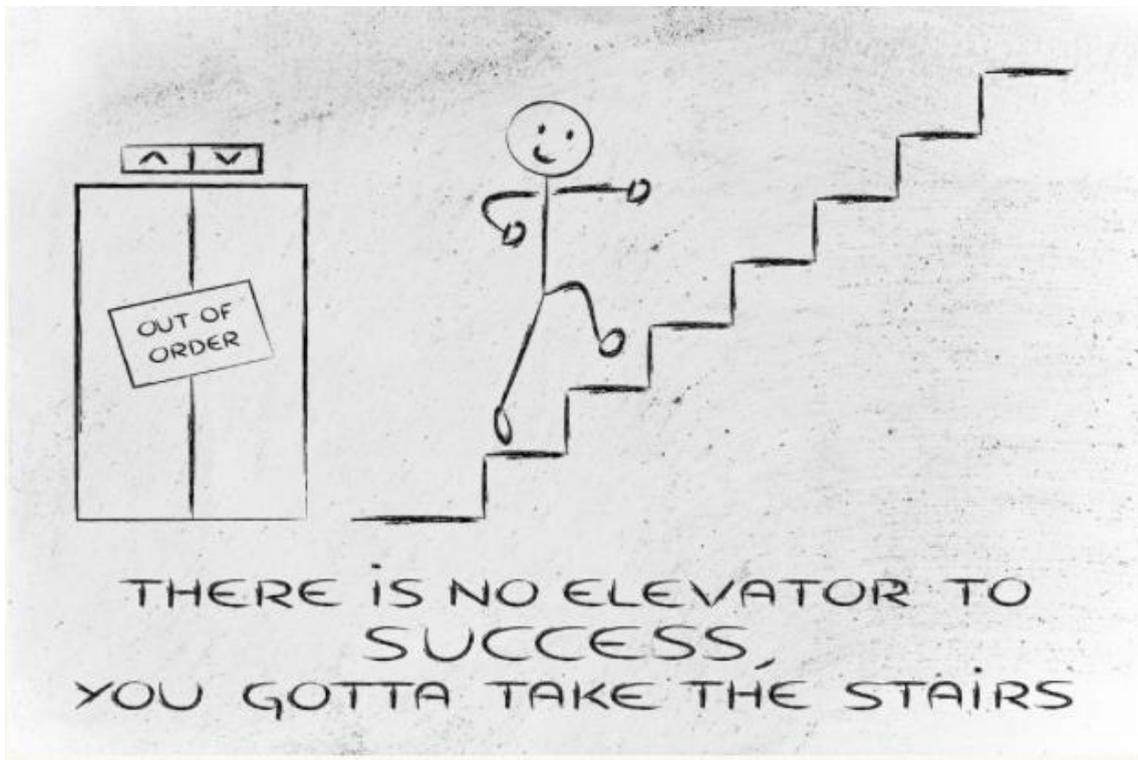
11/05/2016



Organização do Núcleo De Estágio de Educação Física

Daniel Alves  
Gonçalo Bem-Haja  
Rui Pereira  
Ricardo Castro

## Passo #1: Não procure atalhos



## Passo #2: Identifique o que você quer



### Passo #3: Transforme este objetivo em algo mensurável



### Passo #4: Quebre o objetivo final em pequenas tarefas diárias



## **Passo #5: Identifique o que ameaça a sua nova rotina**

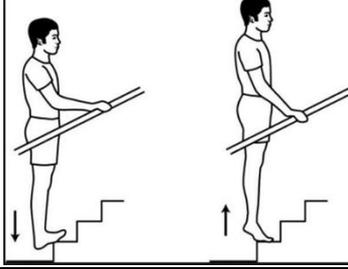


## **Passo #6: Mantenha um registro visual do seu progresso**



## Plano de Condição Física com materiais feitos em casa

Grupos musculares	Materiais	Descrição do Exercício	Séries/ repetições	Imagem dos exercícios
Bíceps	2 Garrafas de 1,5l com areia ou água	Sentado ou em pé, com os braços esticados para baixo e 1 garrafa numa das mãos, fletir o braço até a garrafa chegar perto da zona do ombro. Depois troca a garrafa de mão.	3x15	
Tríceps	Garrafa de 1,5l com areia ou água	Sentado ou em pé, com os braços esticados para cima, fletir o braço, deixando sempre o cotovelo para cima e fazendo a garrafa tocar nas costas.	3x15 (cada braço)	
Peitoral	Banco/escada /cadeira	Mãos no banco e realiza flexão de braços.	3x15	
	Garrafão de 5l com areia ou água	Com as duas mãos na pega do garrafão e com os braços estendidos para baixo, tendo sempre as costas direitas ( se precisar encosta as costas à parede), faz subir o garrafão até sensivelmente à altura dos ombros.	3x15	
Trabalho de core		Com os cotovelos no chão e nas pontas dos pés, realiza prancha contraindo a zona abdominal.	2x45''	
		Com um dos cotovelos no chão e com a parte lateral do pé no chão, realiza prancha contraindo a zona abdominal. De um lado e de outro	2x45''	
Glúteos		Subir lances de escadas, 2 a 2.	5x10 escadas	

Quadríceps		Colocar as costas encostadas a uma parede e fletir as pernas, de modo a que estas formem um ângulo de 90°. Aguentar nesta posição sempre com as pernas a 90°.	3x2'	
Isquiotibiais	colchão	Com alguém a segurar nos gêmeos, com os joelhos no colchão e o resto do tronco esticado, deixamos cair o tronco lentamente até ao chão, parando a queda com as mãos. Voltamos a repetir o mesmo exercício.	3x15	
Gêmeos		Aproveitando as escadas, colocamos de frente para as escadas, apenas com a ponta do pé na escada, deixando cair o peso todo sobre a parte de trás do pé, fazendo-a subir e descer.	3x15	
Cardio		Aproveitando uma subida com um declive acentuado e com cerca de 10/20/30 metros, corremos para cima e para baixo podemos descansar, aproveitando o peso corporal para descer, mas realizando a descida sempre a andar.	3x5'	
	Corda	Com uma corda grande, passa-la por uma árvore por exemplo, de modo a ficarmos com as 2 pontas na mão. Depois disso realizamos um movimento de chicotada com as duas pontas da corda em simultâneo.	3x5'	
		Aproveitando as escadas, corremos para cima e para baixo podemos descer de forma lenta, de preferência a andar.	3x5'	

**NOTAS:**

- Plano criado para 45 minutos de exercício físico
- Todos os materiais mencionados podem ser criados em casa e inclusive podem ser substituídos por outros.
- À medida que as semanas vão avançando, a carga deve ser aumentada gradualmente, através do número de repetições, tempo de exercício ou diminuição do tempo de recuperação.
- O aquecimento deve ser sempre feito antes de iniciar o plano de condição física, através de uma caminhada ou corrida lenta de 10 ou 15 minutos.

- Não se devem trabalhar os mesmos grupos musculares durante 2 dias seguidos, devendo sempre deixar 1 dia de intervalo, pelo menos. Por exemplo, não devemos trabalhar bíceps 5x na mesma semana, podemos trabalhar 3x, segunda, quarta e sexta.

- Mudar rotinas simples de vida:

Antes	Agora
Utilizava o elevador	Utiliza as escadas
Estacionava o carro o mais próximo possível do sítio pretendido	Estaciona um pouco mais longe e aproveita para fazer uma pequena caminhada
Saltava refeições à frente	Comer 5 ou 6x vezes por dia
As refeições não tinham a melhor qualidade	Ser mais cuidado na preparação, preferindo grelhados a fritos por exemplo.
Não pratica atividade física diária	Pratica atividade física todos os dias, pelo menos 30 minutos
Não bebia água	Bebe pelo menos 1,5l de água por dia
Não comia fruta	Come 2 ou 3 peças de fruta por dia

## Benefícios da atividade física

### ▶▶ Na aparência:

Melhora o seu visual

Melhora a sua postura

Os músculos ficam mais eficientes e com melhor tônus

Combate o excesso de peso e a acumulação de gordura

### ▶▶ No trabalho:

Aumenta a produtividade

Menor propensão a doenças

Melhor índice de frequência no trabalho

Combate o stress e a indisposição

Melhora sua capacidade para esforços físicos

### ▶▶ No dia a dia:

Maior disposição para as tarefas cotidianas

O coração trabalha de forma mais segura e eficiente

Aumenta seu fôlego

Melhora a elasticidade e flexibilidade do corpo

Melhora sua auto-estima

Alimenta-se e dorme melhor

Vive melhor e com mais qualidade

▶▶ **Na saúde:**

Aumenta a qualidade e a expectativa de vida

Melhora o seu sistema imunológico

Previne e reduz os efeitos de doenças como:

- ▶ Cardiopatias
- ▶ Estresse
- ▶ Obesidade
- ▶ Osteoporose
- ▶ Hipertensão arterial
- ▶ Deficiências respiratórias
- ▶ Problemas circulatórios
- ▶ Diabetes
- ▶ As alterações das taxas de colesterol (lipídicas)