



Ana Miguel Bastos Martins

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA JUNTO DA TURMA DO 9ºA, NO ANO LETIVO 2016/2017

Relação entre o aumento da carga horária semanal de atividade física e a alteração dos valores antropométricos e de aptidão física em alunos do 5º ano

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Junho de 2017



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

ANA MIGUEL BASTOS MARTINS
2012130954

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA JUNTO DA TURMA DO 9ºA, NO ANO
LETIVO 2016/2017**

Relação entre o aumento da carga horária semanal de atividade física e a alteração
dos valores antropométricos e de aptidão física em alunos do 5º ano

COIMBRA
2017

ANA MIGUEL BASTOS MARTINS

2012130954

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA JUNTO DA TURMA DO 9ºA, NO ANO
LETIVO 2016/2017**

Relação entre o aumento da carga horária semanal de atividade física e a alteração dos valores antropométricos e de aptidão física em alunos do 5º ano

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 em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Orientador: Professor Doutor Alain Massart

COIMBRA

2017

Esta obra deve ser citada como:

Martins, A. (2017). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária de Anadia com a turma do 9ºA, no ano letivo 2016/2017*. Relatório de Estágio de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Ana Miguel Bastos Martins, aluna n.º 2012130954 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, 15 de junho de 2016.

Ana Miguel Bastos Martins

Assinatura:

AGRADECIMENTOS

Em primeiro, não posso deixar de agradecer aos meus pais, familiares, namorado e amigos, pois, sem o seu apoio, compressão, ajuda e confiança, nunca teria sido possível a concretização deste meu objetivo.

Queria deixar o meu agradecimento às instituições que contribuíram para a minha formação, a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e a Escola Básica e Secundária de Anadia, bem como a todos os docentes e comunidade em geral.

Quero deixar o meu agradecimento especial aos Orientadores, Alain Massart e Rui Luzio, pela sua disponibilidade, liderança, capacidade de nos corrigir e de nos fazer pensar sobre as nossas ações e decisões, pela ajuda prestada ao longo deste percurso, pelas vivências e experiências que nos fizeram crescer a aprender e, também, por toda a transmissão de conhecimentos, estratégias e saberes que nos serão fundamentais como futuros docentes da área da Educação Física.

Aos meus colegas do Núcleo de Estágio, Victor Santos e Gonçalo Pinheiro, pela ajuda nas tarefas realizadas e na resolução de problemas, pela transmissão mútua de conhecimentos e vivências, que foram úteis no nosso dia-a-dia, e, também, pelas críticas que me fizeram melhorar e evoluir.

Aos professores do Departamento de Educação Física, pela disponibilidade em ajudar e, em especial, ao professor Manuel Santos, pelo apoio prestado nas aulas aos alunos com NEE, e à professora Paula Dias, que nos ajudou na recolha e transmissão de dados dos alunos do 5º ano.

À Diretora de Turma com quem trabalhei, Alexandra Alvim, que se mostrou sempre disponível para me auxiliar nas tarefas a realizar e tinha sempre o cuidado de me explicar todas as suas funções e o porquê de as realizar.

Aos alunos que participaram no projeto do “Conta, Peso e Medida”. Sem eles e sem a sua dedicação e assiduidade, teria sido impossível a realização deste trabalho.

Por fim, quero agradecer aos alunos das turmas do 9ºA e do 9ºB, por todo o empenho, motivação e perseverança que demonstraram ao longo do ano, mas também a todos os problemas que me obrigaram a pensar, refletir e ajustar as minhas ações, que contribuíram para o meu crescimento profissional.

A todos vocês, um grande Obrigada!

“A menos que modifiquemos a nossa
maneira de pensar, não seremos capazes
de resolver os problemas causados pela
forma como nos acostumamos a ver o
mundo”

Albert Einstein

RESUMO

O Relatório Final de Estágio surge no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Básica e Secundária de Anadia junto da turma do 9ºA, no presente ano letivo – 2016/2017. Este Relatório conclui um ciclo de estudos em que todas as aprendizagens adquiridas ao longo da nossa formação foram aplicadas, em situação real, isto é, todos os conhecimentos teóricos assimilados até ao momento foram aplicados, adaptados e ajustados de acordo com as condições em que estivemos inseridos. O presente documento tem como principal objetivo a análise e a reflexão da nossa prática pedagógica ao longo do processo de ensino-aprendizagem, bem como a apresentação do nosso estudo. Assim, este documento divide-se em duas partes essenciais. A primeira abrange todas as áreas envolvidas pelo Estágio Pedagógico, incluindo a contextualização da prática, com a caracterização do meio e da turma, e a análise reflexiva da prática pedagógica, com a descrição e justificação das tarefas desenvolvidas ao nível do planeamento, realização, avaliação, entre outras. A segunda parte envolve o tema-problema, “Relação entre o Aumento da Carga Horária Semanal de Atividade Física e a Alteração dos Valores Antropométricos e de Aptidão Física em alunos do 5º ano”, a sua descrição/metodologia, o tratamento dos dados recolhidos, com o objetivo central de tentar perceber se 45 minutos semanais de atividade física, para além do horário normal de Educação Física, alteram os valores mencionados acima.

Palavras-Chave: Educação Física. Relatório de Estágio Pedagógico. Processo Ensino-Aprendizagem. Análise Reflexiva. Atividade Física.

ABSTRACT

The Final Report of the Teacher's Training comes within the scope of the Master Degree in Teaching Physical Education for Basic and Secondary Education of the Faculty of Sports Sciences and Physical Education at the University of Coimbra. The Teaching Training was accomplished in Escola Básica e Secundária de Anadia, with the 9th grade, class A, in the present school year – 2016/2017. This Report concludes a study cycle in which all the learning acquired during our academic education was applied, in real context, that is, all the theoretical knowledge assimilated so far was applied, adapted and adjusted according to the conditions in which we were inserted. The main goal of this document is the analysis and reflection of our pedagogical practice throughout the teaching-learning process, as well as the presentation of our study. So, this document is divided into two essential parts. The first one covers all the areas involved in the Teacher Training, including the contextualization of the practice, the characterization of the environment and the class, and the reflexive analysis of the pedagogical practice, with the description and justification of the tasks developed in the planning, realization, evaluation, among others. The second part involves the problem-theme, "Relationship between the increase in weekly hours of physical activity and the change of anthropometric and physical fitness values in 5th graders", its description/methodology, the treatment of the data collected, with the central objective of trying to understand if 45 minutes of physical activity per week, beyond the normal time of Physical Education, changes the values mentioned above.

Key-Words: *Physical Education. Report of Teacher Training. Teaching-Learning Process. Reflective Analysis. Physical Activity.*

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO	3
1.1 – PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL	3
1.2 – DEFINIÇÃO DE EXPECTATIVAS INICIAIS	3
1.3 – AUTOANÁLISE INICIAL DAS FRAGILIDADES E DIFICULDADES	4
1.4 – ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO/FORMAÇÃO	5
CAPÍTULO 2 – CONTEXUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	6
2.1 – CARACTERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA	6
2.2 – CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	8
CAPÍTULO 3 – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	10
3.1 - PLANEAMENTO	10
3.1.1 – PLANO ANUAL	11
3.1.2 – PLANO TRIMESTRAL	13
3.1.3 – PLANO MENSAL E SEMANAL	13
3.1.4 – UNIDADE DIDÁTICA	14
3.1.5 – PLANO DE AULA	15
3.2 - REALIZAÇÃO	17
3.2.1 - INSTRUÇÃO	17
3.2.2 – GESTÃO E ORGANIZAÇÃO	20
3.2.3 – CLIMA E DISCIPLINA	21
3.2.4 – DECISÕES DE AJUSTAMENTO	22
3.3 – PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO	24
3.3.1 – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA	25
3.3.2 – AVALIAÇÃO FORMATIVA	26
3.3.3 – AVALIAÇÃO SUMATIVA	27
3.3.4 – AUTOAVALIAÇÃO	28
3.4 – ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE ABORDAGEM AO ENSINO	29
3.5 – ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR	34
3.6 – PROJETOS E PARCERIAS	35
3.7 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL	37
3.8 – APRENDIZAGENS REALIZADAS	38

CAPÍTULO 4 – TEMA/PROBLEMA	40
4.1 – PERTINÊNCIA DO ESTUDO	40
4.2 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	40
4.3 – OBJETIVOS E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO	45
4.4 – FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS/HIPÓTESES	46
4.5 – METODOLOGIA	47
4.6 – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	49
4.7 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	50
4.8 – CONCLUSÕES DO ESTUDO	54
CONCLUSÃO	56
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	61

LISTA DE TABELAS

TABELA 1: CRONOGRAMA DE PARTICIPAÇÃO EM AÇÕES DE FORMAÇÃO ...	37
TABELA 2: CRONOGRAMA DE PARTICIPAÇÃO EM CONCENTRAÇÕES DE DESPORTO ESCOLAR	38
TABELA 3: PRÁTICA DESPORTIVA NO INÍCIO E NO FIM DO PROJETO	49
TABELA 4: RESULTADOS DO GE	50
TABELA 5: RESULTADOS DO GC	51

LISTA DE ANEXOS

1. CALENDARIZAÇÃO DO PLANO ANUAL	61
2. ROTAÇÃO DE ESPAÇOS	63
3. CALENDARIZAÇÃO DA ROTAÇÃO DE ESPAÇOS	63
4. PLANO TRIMESTRAL	64
5. PLANO MENSAL E SEMANAL	65
6. PLANO DE AULA	70
7. DECISÕES DE AJUSTAMENTO	71
7.1. UNIDADES DIDÁTICAS/CONTEÚDOS	71
7.2. PLANOS DE AULA	73
8. FOLHA DE REGISTO DA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA	74
9. FOLHA DE REGISTO DA AVALIAÇÃO FORMATIVA	75
10. APRESENTAÇÃO TEÓRICA	75
11. FOLHA DE REGISTO DA AVALIAÇÃO SUMATIVA	77
12. FICHA DE TRABALHO	78
13. FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO	81
14. RELATÓRIO DE AULA (ALUNOS DISPENSADOS)	83
15. DIÁRIO DA ASSESSORIA AO DT	84
16. CERTIFICADOS DE PARTICIPAÇÃO EM AÇÕES DE FORMAÇÃO	87
17. DIÁRIO DAS SESSÕES DO PROJETO	90
18. QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR	97
19. QUESTIONÁRIO DE BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA	99
20. EXEMPLO DA TABELA DE RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR	100
21. APRESENTAÇÃO TEÓRICA DO <i>WORKSHOP</i>	100
22. PLANOS DE TREINO DAS SESSÕES PRÁTICAS	101
23. RESULTADOS DOS TESTES DE CADA ALUNO	106

LISTA DE ABREVIATURAS

BPM – Batimentos por Minuto

CEI – Currículo Específico Individual

CPM – Conta, Peso e Medida

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

E-A – Ensino-Aprendizagem

EBSA – Escola Básica e Secundária de Anadia

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

FB – Feedback

FC – Frequência Cardíaca

FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

GC – Grupo de Controlo

GE – Grupo Experimental

IMC – Índice de Massa Corporal

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OMS – Organização Mundial de Saúde

PES – Projeto Educação para a Saúde

PFI – Plano de Formação Individual

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

RE – Relatório de Estágio

TGFU – *Teaching Games For Understanding*

UD – Unidade Didática

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

INTRODUÇÃO

No âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, integrante do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, surge este Relatório Final do Estágio Pedagógico realizado neste presente ano letivo – 2016/2017. Este estágio pedagógico foi concretizado na Escola Básica e Secundária de Anadia, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia, com a turma do 9ºA, sendo que acompanhei também a turma do 9ºB. Esta concretização foi realizada sob a orientação do professor Rui Luzio, orientador da escola acima referida, e do professor Doutor Alain Massart, orientador da FCDEF-UC.

O Estágio Pedagógico tem a função de, segundo o Guia de Estágio 2016/2017, profissionalizar novos docentes, através de um processo prático e autónomo, orientado e supervisionado, o que permite ao professor estagiário ter um contacto mais direto com a realidade escolar em que se encontra, aprofundando e melhorando a sua capacidade de ensinar e refletir sobre as suas estratégias e estilos de ensino, adaptando-se a este novo meio e população.

De acordo com Sá-Chaves (2000), citado por Mesquita (2011), existem sete dimensões que caracterizam o conhecimento prático da profissão docente:

- Conhecimento de conteúdo, que se refere aos conteúdos, estruturas e tópicos das matérias a ensinar;
- Conhecimento do currículo, referente ao domínio específico dos programas e materiais de apoio que servem como ferramentas de trabalho para os professores;
- Conhecimento pedagógico geral, que é relativo ao domínio dos princípios gerais implícitos na organização e gestão da turma, mas que não são exclusivos de uma disciplina e transcendem a dimensão dos conteúdos;
- Conhecimento dos fins, objetivos e valores educacionais e dos seus fundamentos;
- Conhecimento dos alunos e das suas características e capacidades, que diz respeito à consideração da individualidade de cada aluno nas suas múltiplas dimensões;

- Conhecimento pedagógico do conteúdo, que se caracteriza como uma especial amálgama de ciência e pedagogia capaz de tomar cada conteúdo compreensível pelos alunos, quer através da sua desconstrução, quer através do conhecimento e controlo de todas as outras dimensões como variáveis do processo de Ensino-Aprendizagem e que é exclusivo dos professores;
- Conhecimento dos contextos, que remete para as dimensões que vão da especificidade da sala de aula e da escola à natureza particular das comunidades e das culturas.

Este documento será organizado em duas partes distintas. Na primeira, o Relatório de Estágio, serão tratados todos os assuntos relativos à prática pedagógica realizada ao longo deste ano letivo, em que abordarei o meu enquadramento biográfico, a contextualização da prática (caracterização do meio escolar e da turma), a análise reflexiva desta prática pedagógica, com ênfase nos diferentes níveis de planeamento, na realização e suas dimensões de intervenção pedagógica, nos procedimentos de avaliação utilizados, nas estratégias e métodos na abordagem ao ensino, na Organização e Administração Escolar, bem como nos Projetos e Parcerias, áreas abrangidas pelo Estágio Pedagógico e, por fim, a atitude ético-profissional. Para acabar este capítulo, será realizado um subcapítulo com as aprendizagens realizadas. Na segunda parte será tratado o tema-problema, em que serão abordados a pertinência e enquadramento teórico do estudo, a formulação de problemas e os seus objetivos, a metodologia e, por fim, o tratamento dos dados e suas conclusões.

CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

1.1 – PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, no início do ano letivo, foi proposta a realização do Plano de Formação Individual (PFI), plano esse que incluiu várias vertentes, tais como, expectativas iniciais, a identificação de fragilidades e objetivos de aperfeiçoamento em várias áreas, estratégias de supervisão e formação previstas, entre outras. A utilidade deste documento recaiu sobre a orientação, organização e metas a atingir ao longo do percurso do Estágio Pedagógico. Para além disto, incidiu também na minha perceção como professora estagiária relativamente às minhas fragilidades nas áreas abrangidas pelo estágio (planeamento, realização e avaliação), bem como nas minhas competências e pontos fortes nas mesmas áreas.

1.2 – DEFINIÇÃO DE EXPECTATIVAS INICIAIS

Na fase inicial do ciclo de estudos, e como futura docente e profissional da área de Educação Física, eram várias as expectativas referentes a este ano letivo, bem como os objetivos que esperava alcançar no final desta etapa. De acordo com o Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto, o perfil geral de desempenho do professor divide-se em várias áreas e dimensões: dimensão ética e profissional, dimensão da participação na escola, dimensão do desenvolvimento e formação profissional e dimensão do desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Dentro destas dimensões, existiam várias expectativas que tinha relativamente ao Estágio Pedagógico.

Relativamente à primeira área, a dimensão profissional e ética, tinha como expectativas exercer a minha atividade na escola com a responsabilidade de garantir a todos os alunos a aprendizagem de conteúdos, contribuindo para um ensino inclusivo; para além disso, queria estimular o desenvolvimento autónomo dos alunos durante as aulas, de forma a garantir o seu bem-estar e o seu desenvolvimento, de maneira a transportar essa autonomia para a sua futura inclusão na sociedade; por fim, nesta área, pretendia identificar e respeitar diferenças dos alunos, tentando valorizar essas diferenças de forma a eliminar episódios de exclusão e discriminação.

Quanto à participação na escola, inicialmente pretendia, de uma forma geral, estar envolvida nas atividades e vida escolar no dia-a-dia. De uma forma mais específica, tinha a expectativa de participar nas atividades de gestão e administração da escola, nomeadamente, acompanhando o cargo do Diretor de Turma e, também, participar em projetos e atividades desenvolvidas pela escola no âmbito do Desporto Escolar, como população-alvo os alunos da Escola e do Agrupamento.

Passando agora para a dimensão do desenvolvimento e formação profissional, referi como expectativa a reflexão sobre as práticas e estratégias que ia utilizando em aula, através da investigação e literatura relativas ao tema; pretendia também, como elemento importante da minha formação, trabalhar em equipa, não só com os meus colegas do núcleo de estágio, mas também com os outros professores da escola, como fator de enriquecimento da minha atividade, privilegiando a partilha de saberes, experiências e, também, dúvidas e dificuldades.

Por fim, a última dimensão tinha a ver com o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, sendo esta, na minha opinião, a que representa mais importância. Nesta dimensão, pretendia atingir vários objetivos, tais como, promover aprendizagens no âmbito das metas e objetivos traçados inicialmente, no planeamento; desenvolver estratégias diferenciadas para diferentes níveis de capacidades dos alunos (heterogeneidade das turmas), que levem ao sucesso e realização de cada um; procurar diferentes estilos e estratégias de ensino, de modo a motivar os alunos para a participação ativa nas aulas; incentivar a construção de regras e rotinas na aula; promover a interajuda entre os alunos; utilizar os diferentes momentos e modalidades de avaliação, como elementos reguladores da competência dos alunos.

1.3 – AUTOANÁLISE INICIAL DAS FRAGILIDADES E DIFICULDADES

Inicialmente, as minhas dificuldades e fragilidades passavam principalmente pela construção dos planos de aula e pela transmissão de *feedback* pedagógico.

Na construção dos planos de aula, as principais dificuldades passavam por selecionar o melhor tipo de exercícios para resolver os problemas e dificuldades dos alunos em certos conteúdos, uma vez que os exercícios tinham de ir ao encontro do nível de capacidade dos alunos, não se demonstrando nem muito simples nem muito complexos. Com o decorrer das aulas, fui sentindo menos dificuldade neste aspeto, no entanto, em certas Unidades Didáticas esta dificuldade permanecia, tendo de

realizar uma pesquisa muito maior e mais específica, para conseguir resolver os problemas existentes.

Relativamente ao *feedback*, inicialmente a maior preocupação era com a organização e dinâmica dos exercícios, estando mais atenta a se os alunos cumpriam o exercício e as suas rotações e dinâmica, pondo em segundo plano a qualidade das componentes técnicas ou táticas pedidas no exercício. À medida que fui ganhando confiança nas minhas aulas, comecei a estar mais atenta à qualidade, dando mais correções pedagógicas, através de *key-words* selecionadas nos planos de aula, para me facilitar à transmissão do *feedback*. A dificuldade na transmissão do *feedback* também é dependente da matéria que lecionava, uma vez que sentia mais à vontade em certas matérias, tornando-se mais fácil a transmissão de informação aos alunos.

1.4 – ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO E/OU FORMAÇÃO

Após a lecionação das aulas, é muito importante ter um *feedback* relativo ao nosso desempenho, não só em termos de condução da aula, mas também em relação à escolha dos exercícios e da organização da aula. Para isso, as reuniões do núcleo de estágio representaram um carácter fundamental, pois recebemos *feedback* do professor orientador sobre o que fizemos bem ou mal, o que podíamos ter alterado e, para além disso, é-nos questionado a razão das escolhas dos exercícios, da organização dos grupos, entre outros. Este questionamento obrigou-nos a ser autocríticos e a perceber o que poderia ser melhorado e, conseqüentemente, leva-nos a evoluir como professores.

Para além destas reuniões, as observações das aulas de outros professores e dos colegas do núcleo também representam grande importância, já que temos a noção e conhecemos outras estratégias de ensino e outras realidades, pois todas as turmas são diferentes e requerem um cuidado único.

Por fim, os relatórios e as reflexões realizadas no final de cada aula lecionada servem como forma de recapitular e refletir sobre as ações e decisões tomadas, de forma a detetar erros ou situações positivas que levaram os alunos a evoluir. Apenas com esta crítica seremos capazes de perceber os nossos erros e, a partir daí, melhorar.

CAPÍTULO 2 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

No momento em que se chega a um local novo, independentemente da situação, é importante conhecer o que nos rodeia. Na área do planeamento do ensino, este conhecimento torna-se fundamental. Então, as primeiras tarefas a realizar quando um professor entra numa nova escola passam por conhecer o seu meio envolvente: o contexto em que se encontra, a localidade, a população escolar, os recursos escolares e, no caso da Educação Física, o historial desportivo da localidade também se torna benéfico. Assim, podemos referir que cada escola tem as suas particularidades, bem como os seus alunos, daí a grande importância do estudo dos fatores que influenciam o planeamento: meio e alunos (turma).

As nossas primeiras tarefas, como professores estagiários, passaram exatamente por esta vertente: conhecer a cidade de Anadia, a sua oferta desportiva, a sua população, a população escolar, a distribuição do Agrupamento e sua oferta educativa, mas também, conhecer a nossa turma, não só os dados demográficos, mas também os seus interesses escolares e desportivos.

2.1 – CARACTERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA

CONCELHO DE ANADIA

O Município de Anadia, pertencente ao distrito de Aveiro, 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 tem uma população residente de 29.150 indivíduos (13.967 do sexo masculino e 15.183 do sexo feminino).

OFERTA DESPORTIVA

O Concelho de Anadia apresenta vários Clubes e Associações com diferentes alternativas de modalidades, como o Basquetebol, Futebol Rugby, Equitação, Futsal, Hóquei em Patins, entre outros.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS

Falando agora do Agrupamento de Escola de Anadia, este foi constituído em agosto de 2010, sendo a população escolar atual de 2250 alunos. A área de influência é de 217 km², aproximadamente, existindo uma grande dispersão dos estabelecimentos de ensino (os mais distantes ficam a 25 km da sede) – o que dificulta a articulação entre as várias escolas e, também, denota a necessidade de transportes públicos.

A sede do Agrupamento de Escolas de Anadia tem excelentes instalações. A Escola Básica de Vilarinho do Bairro tem boas condições, embora se note a falta de um pavilhão gimnodesportivo. Ao nível do Pré-escolar e 1.º CEB encontra-se a qualidade e segurança adequados. Nos Centros Escolares as condições são excelentes.

A oferta educativa do Agrupamento compreende todos os níveis de ensino: Pré-Escolar, 1.º CEB, 2.º CEB, 3.º CEB e Secundário assim como os Cursos Vocacionais e Profissionais. Ao nível do Ensino Secundário abrange as áreas: Ciência e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Artes Visuais e Ciências Socioeconómicas. Neste ano letivo, 2016/2017, estão implementadas as seguintes áreas:

- Nos Cursos Vocacionais: Turismo, Animação, Agrofloricultura, Pastelaria, Serviço de Mesa, Tecnologias, Ambiente, Informática, Secretariado, Desporto;
- Nos Cursos Profissionais: Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, Técnico de Multimédia, Técnico de Turismo, Técnico de Automação, Eletrónica e Computadores, Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos, Manutenção Industrial – Mecatrónica, Técnico de Mecatrónica.

RECURSOS ESCOLARES

Como já se referiu anteriormente, a escola tem instalações novas, com espaços de ensino modernos, desde salas de aula ditas normais, até laboratórios e salas para as expressões e artes, mas também oficinas para dar resposta aos cursos profissionais. Para além disso, apresenta também espaços para os docentes, uma biblioteca escolar e espaços sociais e de convívio. No que toca à Educação Física, a escola conta com duas salas de aula com televisões e com vários espaços disponíveis para as aulas: um polidesportivo exterior (com campos de Basquetebol, de Futsal/Andebol, uma pista de Atletismo e uma caixa de areia para saltos), um polidesportivo interior (com campos de Basquetebol, Futsal/Andebol, Voleibol e

Badminton), um Ginásio, um campo sintético e Piscina. No entanto, quando as condições climáticas não são favoráveis, o polidesportivo exterior não pode ser utilizado, bem como o campo sintético e, para além disso, por vezes, o piso do polidesportivo interior, por ser semicoberto, fica molhado, o que põe em causa a segurança das aulas. Relativamente aos recursos materiais, a escola encontra-se apetrechada com materiais para todas as modalidades, individuais e coletivas, bem como material para trabalho de condição física. Falando agora nos recursos humanos, a escola conta com 190 docentes, que lecionam desde o 5º ao 12º ano. Em relação aos alunos, a escola soma cerca de 1170 alunos nos mesmos anos.

PLANIFICAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Para a preparação e planificação dos conteúdos e matérias a abordar ao longo do ano letivo, o documento fornecido pelo Grupo de Educação Física da escola tornou-se essencial. Este documento, específico para o 9º ano e baseado no Plano Nacional de Educação Física para o 3º ciclo, descreve não só os critérios de avaliação utilizados, mas também as modalidades que normalmente lecionam e os seus conteúdos. Como era de esperar, este documento serve como um guia, isto é, de acordo com o nível geral da turma, os professores podem modificar os conteúdos a lecionar.

2.2 – CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

Como foi referido anteriormente, é imprescindível o professor conhecer a turma com que vai trabalhar ao longo do ano, daí a caracterização da turma ser uma das primeiras tarefas que realizámos no início do ano letivo.

Para fazer esta caracterização, elaborámos um questionário individual com várias dimensões: pessoal, familiar, socioeconómico, escolar e desportiva. Desta forma, conseguimos recolher informações suficientes para nos ajudar a desempenhar da melhor forma a nossa função e criar estratégias o mais adequadas possível à turma em questão.

Depois do tratamento dos dados do questionário, verificámos que a turma apresenta doze rapazes e cinco raparigas, sendo que um dos rapazes apresenta Necessidades Educativas Especiais, com Currículo Específico Individual, bem como uma das raparigas também apresenta este último. As idades dos alunos, no início do ano letivo, estavam compreendidas entre os treze e os dezasseis anos.

Relativamente às retenções em anos anteriores, três alunos já reprovaram duas vezes e um aluno reprovou uma vez. É importante referir que dois destes alunos estão a repetir o presente ano, o 9º.

Na área escolar, a maioria dos alunos selecionou a Educação Física como sendo a disciplina preferida e a Matemática como a disciplina em que apresentavam mais dificuldades. Os alunos apontaram como razões para essas dificuldades a dificuldade de compreensão e a falta de estudo.

Em relação à prática desportiva fora da escola, dado que nos interessa bastante, cinco alunos praticam Futebol, enquanto que outros cinco alunos distribuem-se pelas modalidades de Hipismo, Hóquei em Patins, Basquetebol, Ballet e Karaté. Os restantes alunos não praticam desporto fora da escola. Por último, para conhecer a aptidão física da turma, foram realizados testes do Fitnessgram nas primeiras duas aulas. De uma forma geral, os alunos encontram-se na Zona Saudável de Aptidão Física nos testes realizados, sendo os testes do *Vai-vem* e o *Sit-and-reach* os que apresentaram maiores dificuldades aos alunos.

De forma a conseguir planear as aulas desta turma, tive de solicitar informações relativas ao aluno com NEE. Este aluno apresenta uma patologia rara (Síndrome de *Prader-Willie* e Doença de *Legg-Perthes*) que o obriga a usar um colete postural, que condiciona a sua atividade motora; apresenta atrasos na linguagem, na motricidade e na aprendizagem; tem reações agressivas e perturbadoras quando é contrariado ou quando existe alguma alteração à rotina. Este aluno terá o apoio de um professor coadjuvante.

CAPÍTULO 3 – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Este capítulo fará referência às tarefas realizadas ao longo deste Estágio Pedagógico, bem como à forma como estas foram interpretadas, ajustadas e refletidas, de acordo com as experiências vividas durante este ano letivo. Como o próprio nome do capítulo indica, estas práticas não serão apenas mencionadas, mas também analisadas, criticadas e refletidas de forma a que as nossas competências e capacidades estejam o melhor preparadas possível depois deste ciclo de estudos, como futuros docentes de Educação Física. Assim, em conjunto com a planificação e realização do processo de ensino, é também essencial para o professor analisar, avaliar e refletir sobre essas tarefas (Bento, 1998).

3.1 – PLANEAMENTO

No processamento do planeamento, há a necessidade de recolher várias informações, nomeadamente sobre o que e como se vai ensinar, quem se vai ensinar e aonde se vai ensinar. Isto vai ao encontro do que foi realizado no nosso Núcleo de Estágio que, por sua vez, está de acordo com o descrito por Bento (1998): a tarefa dos professores de planear consiste num ordenamento metodológico relativo às condições programáticas (objetivos, conteúdos e tarefas) e às condições pessoais, materiais e temporais da turma em questão. Então, o planeamento engloba os objetivos, gerais e específicos, das matérias a abordar, das estratégias e estilos de ensino e das formas de organização das aulas. Isto é direcionado para as atividades do professor e dos alunos, constituindo o processo de Ensino-Aprendizagem.

Podemos dizer que o planeamento é fundamental para a estruturação e organização do trabalho a desenvolver e serve de guião para qualquer professor, podendo sofrer alterações ao longo do processo. Numa primeira fase, realizámos a caracterização da turma e do meio escolar, para se conhecer quem se ia ensinar e aonde. Depois analisámos os documentos da planificação dos conteúdos realizados pelo Grupo Disciplinar de Educação Física da EBSA, confrontando-os com o PNEF, para conhecermos o que íamos ensinar. Por fim, delineámos estratégias e estilos de ensino adaptados à turma e a como queríamos ensinar as matérias selecionadas.

Neste ano letivo, ficou acordado no nosso Núcleo de Estágio que as matérias a abordarem seriam, nos jogos desportivos coletivo, Futebol, Andebol, Tag-Rugby, Basquetebol e Voleibol e, nas modalidades individuais, Atletismo, Natação e Ginástica (solo, aparelhos e acrobática). A seleção das matérias nucleares do PNEF está presente em praticamente todos os anos letivos, havendo a inclusão de outras menos lecionadas, como é o caso da Natação e do Tag-Rugby. Assim, seleccionámos a Natação como uma das matérias deste ano letivo pelo facto das instalações das Piscinas Municipais serem próximas da escola. O Tag-Rugby foi incluído também devido ao facto de o Rugby ser uma modalidade característica da localidade e por já estar inserida na escola há alguns anos.

O planeamento apresenta vários tipos de planos que, ao longo do ano letivo, fomos realizando. Como disse anteriormente, o primeiro a ser realizado foi o Plano Anual (plano a longo prazo) e realizámos também o Plano Trimestral, Mensal e Semanal, as Unidades Didáticas (médio prazo) das matérias atrás referidas e o Plano de Aula (curto prazo).

3.1.1 – PLANO ANUAL

O Plano Anual é um plano de perspetiva global em que é feita a determinação dos objetivos do ano letivo, a distribuição das aulas e das matérias pelos espaços disponíveis e, também, a planificação das datas das avaliações. É um plano sem pormenores ao nível dos objetivos de cada matéria, mas que, como todos os outros planeamentos, carece de reflexões e ajustamentos (Bento, 1998).

O Plano Anual é uma das primeiras tarefas a serem realizadas no início do ano letivo. Assim que se conhece o horário da turma, a rotação dos espaços disponíveis e a planificação dos conteúdos utilizados na escola, o Plano Anual e a sua calendarização podem ser construídos. Esta construção permite-nos desenvolver, de forma organizada e estruturada, o processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano. No Plano Anual estão contidas informações como a distribuição das matérias/ Unidades Didáticas a lecionar, a duração dos seus blocos, a definição dos diferentes momentos de avaliação para cada Unidade Didática e os espaços disponíveis para cada matéria. Este nível de planeamento é, assim, um esboço ou um guia para o que vai acontecer o longo do ano, já que podem surgir vários fatores que obriguem à alteração da calendarização realizada no plano anual, o que leva a ajustamentos.

A elaboração do Plano Anual (Anexo 1) para este ano letivo teve em consideração as orientações do PNEF para o 3º ciclo, os documentos fornecidos pelo Departamento de Educação Física da Escola Básica e Secundária de Anadia (o quadro de rotação de espaços e sua calendarização, planificação de matérias e conteúdos para o 9º ano e sugestões de matérias a abordar em cada espaço – Anexo 2 e 3) e as caracterizações realizadas anteriormente – do meio/escola e da turma.

A distribuição das matérias/Unidades Didáticas ao longo do ano seguiu uma ordem lógica, que pode ser justificada:

- O ano letivo começou com a aplicação da bateria de testes *Fitnessgram*, de forma a conhecer a turma ao nível da sua aptidão física. Foram realizados os testes de aptidão aeróbia (Vaivém), força dos membros superiores (flexões), força dos membros inferiores (impulsão horizontal), velocidade (40 metros), flexibilidade dos membros inferiores (*sit-and-reach*) e flexibilidade dos ombros.
- Para o 1º período, foram selecionadas as matérias de acordo com os espaços disponíveis nesta fase: Andebol, Ginástica de Solo e Aparelhos, Tag-Rugby, Basquetebol e Voleibol. Neste período, passámos por 4 espaços e tentámos distribuir as matérias o máximo possível, pois, no caso da última rotação do período, com 4 semanas de duração, abordámos 2 matérias, sendo novamente lecionadas no 2º período.
- No 2º período, abordámos Atletismo (velocidade e salto em altura), Natação, Voleibol, Basquetebol, Ginástica de Solo e Aparelhos e Futebol. O Atletismo – corrida de velocidade – foi abordada de forma alternada com a Natação, já que a mesma rotação dos espaços incluía a piscina e a pista de Atletismo e, desta forma, as aulas de 90 minutos eram destinadas à Natação e as de 45 minutos ao Atletismo. A lecionação do Basquetebol e Voleibol foi, novamente repartida, dividindo o mesmo espaço. O Salto em Altura foi abordado no Ginásio, depois de terminar a Unidade Didática de Ginástica de Solo e Aparelhos. A matéria de Futebol começou por ser lecionada no campo exterior (marcações de futsal) e terminou no campo sintético (marcações de futebol de 7).
- No último período, serão terminadas as Unidades Didáticas em falta, nomeadamente Andebol, Natação e Atletismo (corrida de estafetas e lançamento do peso).

- Relativamente aos momentos de avaliação, estes eram semelhantes a todas as Unidades Didáticas. A Avaliação Diagnóstica foi realizada sempre na primeira aula de cada matéria, enquanto que a Avaliação Sumativa se realizou sempre na última aula de cada matéria, sendo as restantes avaliadas em Formativa.
- Por último, as calendarizações das Fichas de Trabalho Teóricas não foram programadas, isto é, em concordância entre o nosso Núcleo de Estágio e o Orientador de Estágio, estas seriam realizadas uma vez por período, no final do mesmo, com as matérias e conteúdos até aí lecionados nas apresentações teóricas.

Este Plano Anual sofreu algumas alterações nas primeiras semanas do ano letivo, por terem sido realizadas trocas de espaços com outro professor do Departamento, e, também, devido à impossibilidade de lecionar aulas práticas nos espaços exteriores em alturas que as condições atmosféricas não o permitiam, o que prova que este é um documento “instável” e “flexível”, sujeito a várias alterações ao longo do processo, o que se torna favorável, pois pode ser adaptado às verdadeiras carências e necessidades da turma que vão aparecendo ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

3.1.2 – PLANO TRIMESTRAL

Este formato de planeamento secundário abrange a organização de cada período, em que há a referência à matéria a abordar, o espaço disponível, os dias da semana associados ao número da aula e, também, refere os conteúdos para cada semana de aulas. Assim, este documento compila toda a informação necessária que nós, professores estagiários, precisamos para o planeamento das aulas do período referenciado (Anexo 4).

3.1.3 – PLANO MENSAL E SEMANAL

O Plano Mensal e Semanal segue em coerência com o nível de planeamento anterior, tornando-se um resumo ainda mais detalhado. Neste planeamento, incluímos, para além dos pontos referenciados acima, a função didática de cada aula e, também, o número da aula da Unidade Didática em questão.

Estes planeamentos – trimestral, mensal e semanal –, apesar de não serem essenciais, complementam o plano anual e facilitam o nosso trabalho na organização do processo de ensino (Anexo 5).

3.1.4 – UNIDADE DIDÁTICA

As Unidades Didáticas apresentam-se como documentos orientadores do ensino, com tudo o que abrange esse ensino descrito de forma mais específica e pormenorizada. Bento (1998) refere que é na unidade didática que reside o trabalho criativo do professor e que, em torno desta, decorre grande parte da atividade de planeamento e de docência do professor, pois todas as tarefas relacionadas com a unidade didática, desde o planeamento dos conteúdos até à avaliação, deve ser trabalhada de dentro para fora, isto é, estas tarefas têm de estar descritas e arquitetadas na unidade e, depois, transpostas para a aula.

Segundo o mesmo autor, os objetivos principais do desenvolvimento dos alunos têm de estar inseridos na unidade temática. Depois de estarem definidos esses objetivos, está delineada a direção do processo pedagógico que leva o professor a refletir sobre o verdadeiro contributo da unidade didática para o aluno. Isto, por sua vez, ajuda na fixação e distribuição dos conteúdos principais para cada matéria e, a partir desta fase, é possível passar à organização didática e metodológica do ensino. Seguindo esta ordem lógica, “é possível atribuir a cada aula os seus objetivos, o seu perfil próprio, partindo e convergindo todas numa direção unívoca”. Desta forma, a aula nunca está isolada, estando sempre em concordância com a distribuição das restantes aulas.

Como já foi referido anteriormente, a escolha das Unidades Didáticas teve em conta as orientações do PNEF e do documento de planificação do Departamento de Educação Física.

As Unidades Didáticas são documentos específicos para cada modalidade, mas com estrutura semelhante. Dentro das Unidades Didáticas construídas pelo nosso Núcleo de Estágio encontramos a história da modalidade, a caracterização da modalidade (regras, componentes críticas dos conteúdos técnicos e táticos), a caracterização dos recursos necessários para a modalidade em questão (humanos, temporais, espaciais e materiais), a seleção de objetivos nos três domínios (saber, saber ser, saber fazer) e resultados e metas a atingir no final da Unidade Didática, o quadro de Extensão de Conteúdos e Planeamento da Unidade Didática, Progressões

Pedagógicas/Situações de Aprendizagem/situações de jogo, a avaliação da Unidade Didática nos três momentos de avaliação e critérios e parâmetros de avaliação da escola e, por fim, estratégias de abordagem ao ensino.

Quando a Unidade Didática termina, são realizadas algumas etapas que são acrescentadas à Unidade Didática. Essas tarefas incluem a reflexão da Unidade Didática (implementação das estratégias propostas, cumprimento da planificação, decisões de ajustamento aos planos de aula e conteúdos e sugestões de aperfeiçoamento) e os Anexos, isto é, todos os documentos de apoio e de registo que complementam a Unidade Didática.

Bento (1998) reformulou que:

“O planeamento da unidade temática não deve dirigir-se preferencialmente para a matéria ‘em si mesma’ – a abordar nela – mas sim para o desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes) dos alunos, pelo que deve, sobretudo, explicitar as funções principais assumidas naquele sentido por cada aula.”

3.1.5 – PLANO DE AULA

De acordo com Bento (1998), para a realização do plano de aula, existem várias condicionantes para as decisões didáticas. Essas condicionantes incluem o professor (a sua competência e saber específico e o seu conhecimento da situação da turma), as eventualidades sociais (acontecimentos atuais e necessidades locais), as condições de ensino (horário e número de aulas, número de alunos na turma, os recursos de ensino) e, por fim, os alunos (a sua capacidade de aprendizagem de conhecimentos, capacidades, entre outros, e a sua disponibilidade para aprender).

O plano de aula é o último nível de planeamento, isto é, é o último a ser realizado e guia-se de acordo com os níveis anteriores. O plano de aula serve para o professor poder organizar a sua aula de forma a que aproveite ao máximo as potencialidades dos seus alunos, de acordo com os conteúdos programados, o espaço em que a aula ocorre e o material disponível. Tal como os outros níveis de planeamento, este não pode ser visto como definitivo e inflexível, já que, antes ou durante a aula, podem ocorrer fatores que obriguem à mudança do inicialmente planeado. Assim, o plano de aula é, muito frequentemente, sujeito a modificações e ajustamentos, de acordo com as necessidades que os alunos vão apresentando no decorrer da mesma.

No início do ano letivo, utilizámos a estrutura do plano de aula utilizado pelo Núcleo de Estágio da mesma escola no ano letivo anterior, realizando apenas algumas modificações (Anexo 6). Este plano de aula era constituído por um cabeçalho que incluía os recursos temporais da aula (ano letivo, período letivo, data, hora, duração), os recursos espaciais (espaço onde iria decorrer a aula), os recursos humanos (turma e número de alunos previstos), o número da aula, a Unidade Didática e o seu número de aula, bem como o total de aulas dirigidas à Unidade Didática. O cabeçalho era constituído por uma segunda parte em que era pedida a função didática da aula, os conteúdos, os objetivos, o tipo de avaliação da aula e os recursos materiais. Em relação ao planeamento da aula propriamente dita, o plano de aula dividia-se em três partes: a parte inicial, a parte fundamental e a parte final. Na Parte Inicial é realizada a preleção inicial, com informações relativas à aula (objetivos, exercícios a realizar, dinâmica da aula, regras de aula, entre outros) e também com os exercícios de aquecimento. Na Parte Fundamental são trabalhados os conteúdos selecionados, através dos exercícios escolhidos para atingir os objetivos propostos para a aula. A Parte Final inclui uma fase de retorno à calma, um resumo da aula, com questionamento das situações realizadas confrontando-as com os conteúdos abordados, a arrumação do material, entre outros.

Cada uma destas partes era, ainda, dividida em colunas para apresentar outros elementos do plano de aula, tais como o tempo das tarefas (total e parcial), a identificação das tarefas e/ou situações de aprendizagem, a descrição da organização dessas tarefas, bem como as estratégias e estilos de ensino e, por fim, os objetivos comportamentais e os critérios de êxito, onde eram incluídas as *key-words* do exercício para a facilitação do *feedback*.

Depois da construção do plano de aula, era realizada a justificação do mesmo, em que os exercícios selecionados eram enquadrados com os conteúdos selecionados e com as necessidades e capacidades dos alunos. Na justificação, era também feita uma interligação com a aula anterior, de forma a que a planificação esteja numa ordem lógica de abordagem dos conteúdos. Também neste documento, realizávamos um guião de questionamento para me auxiliar na preleção inicial e/ou no resumo final da aula, no momento de introduzir novos conteúdos e questionar os alunos sobre eles.

No final de cada aula, era realizado um relatório crítico em que refletíamos sobre as decisões tomadas na aula, sobre a adequação dos exercícios selecionados,

fazíamos referência às decisões de ajustamento realizadas, se eram existentes, e, também, propostas de melhoria, fazendo a ligação com as aulas seguintes. Neste relatório considerávamos, também, as dimensões pedagógicas (instrução, gestão, clima e disciplina), refletindo sobre o nosso desempenho ao longo da aula.

3.2 – REALIZAÇÃO

Para a eficaz gestão de uma aula, é necessário, por parte do professor, o ensino de tarefas, a reflexão sobre as estratégias a utilizar e a intervenção na condução dos alunos. Mas, os aspetos comportamentais também não podem ser esquecidos, aspetos esses que incluem a frequência de comportamentos motores, a socialização e a integração de todos os alunos em atividades grupais (*Henkel*, 1991, citado por *Oliveira*, 2002, p.58).

Este subcapítulo da Realização é constituído pelas dimensões da intervenção pedagógica, que constituem princípios didático-pedagógicos essenciais para o processo de Ensino-Aprendizagem. Estas dimensões incluem a instrução, a gestão/organização, o clima e disciplina e as decisões e ajustamento. Apesar de estas dimensões serem descritas isoladamente, funcionam como um todo, estão relacionadas umas com as outras, influenciando-se mutuamente e devem ser geridas de forma a atingir o sucesso da aula.

3.2.1 – INSTRUÇÃO

Da dimensão instrução fazem parte os comportamentos e técnicas de intervenção do professor com os alunos, isto é, sempre que o professor comunica com a turma, um grupo de alunos ou com um aluno em particular, é desta dimensão que falamos. Nestas formas de comunicação encontramos a preleção inicial, o questionamento, o feedback e a demonstração.

Segundo *Pierón* (1999), para existir eficácia no ato de instruir, os professores devem ter em conta vários fatores: a transmissão de informação de forma clara e objetiva, conhecer a matéria e os conteúdos, criar um fio condutor na transmissão da informação, definir palavras-chave, utilizar meios auxiliares (quadros, folhas de apoio, gráficos, entre outros), posicionar-se corretamente perante os alunos, também estes bem posicionados, questionar os alunos durante e no final da instrução, de forma a verificar a assimilação do conteúdo/informação transmitida, utilizar demonstrações e, por fim, utilizar o feedback.

Na preleção inicial, incluíamos o objetivo da aula e os conteúdos a abordar, a organização e os exercícios a realizar na mesma, bem como os seus objetivos, sempre relacionando com as aulas anteriores. Nas primeiras aulas de cada matéria, começávamos sempre por uma breve caracterização da modalidade e dos principais conteúdos a serem abordados durante a unidade didática. Em todas as aulas, decidimos explicar a organização da aula e os exercícios a realizar pois, desta forma, os alunos encontravam-se focados e, assim, no decorrer da aula, o tempo de transição entre situações e exercícios era menor. Para além disso, também nesta primeira fase da aula, optámos por dividir a turma em equipas ou grupos, já fixos para a restante aula. Nesta instrução inicial, optámos, muitas vezes por utilizar um quadro para escrever o objetivo da aula, a esquematização dos exercícios, a divisão dos grupos/equipas, algumas palavras-chave para auxiliar os alunos na organização ou nos gestos técnicos a ter em conta, entre outros elementos. É importante referir que a informação no quadro era mantida durante todo o tempo de aula caso os alunos sentissem necessidade de conferir algum aspeto dos exercícios ou da sua equipa, mas também era um elemento auxiliar do professor no decorrer da aula. Para além do quadro, por vezes, levávamos esquemas impressos para mostrar aos alunos algum conteúdo a abordar, ou para colocar junto a alguma estação, por exemplo na Ginástica. Estas medidas mostraram-se bastante positivas ao longo do ano, uma vez que dava uma autonomia aos alunos, mas sempre supervisionada, e, desta forma, dava-nos uma maior oportunidade de controlar toda a turma e de conseguir dar informação sobre o desempenho aos alunos. Ainda na instrução inicial, optávamos, muito frequentemente, por questionar os alunos sobre os conteúdos transmitidos, não só para manter a sua atenção, mas para nos certificarmos que não haviam dúvidas sobre a aula. Por fim, houve sempre a preocupação de manter as preleções sucinta e focadas, tentando que não fossem muito longas para que os alunos não perdessem o foco e para que entrassem rapidamente na parte fundamental da aula, de forma a terem um grande volume de tempo disponível para a prática.

Relativamente ao Feedback, foi das dimensões em que demonstrámos mais dificuldades, pois, muitas vezes, estava preocupada com a organização da aula e com o cumprimento do plano de aula, acabando por não dar muita informação aos alunos sobre o seu desempenho. No entanto, fomos apresentando melhorias ao longo do ano, pois adotámos estratégias, sugeridas pelo professor orientador, para superar este problema, como a utilização de *key-words* e a melhor preparação do discurso,

que nos auxiliou nesta vertente que, na minha opinião, é uma das mais importantes para os alunos, pois, com a transmissão do feedback, estes têm uma noção do seu desempenho e, também, sentem que o professor está atento, o que desperta maior empenho nas suas execuções. Isto, na minha turma, foi muito frequente e visível, pois os alunos perguntavam várias vezes se tínhamos visto a sua execução, se tinham feito bem, perguntavam o que tinham de mudar para conseguir executar melhor, entre outros exemplos. Para a transmissão do feedback, tentámos sempre ser objetivos, dar feedback com conteúdos, ser positivos e, também, fechar o ciclo de feedback, para que os alunos se sentissem acompanhados nas suas tentativas de superação. No meu caso, a maioria dos feedbacks eram transmitidos individualmente ou para grupos, mas, por vezes, tinha de ser dado à turma inteira.

Falando agora no questionamento, foi-lhe dada muita importância, já que o estilo de ensino que o nosso Núcleo de Estágio tentava implementar era a Descoberta Guiada e, para que os alunos seguissem essa estratégia, era necessário que estes estivessem envolvidos e dispostos a refletir sobre os conteúdos e tentassem descobrir as soluções para os problemas propostos. Esta medida vai ao encontro de Estanqueiro (2010), que afirmou que as perguntas de carácter aberto permitem uma maior liberdade de resposta para os alunos e são mais apropriadas para o desenvolvimento do raciocínio. Assim, este questionamento era realizado na preleção inicial, mas também durante os exercícios, nomeadamente em situações de jogo, perguntando aos alunos por que razão tinham tomado aquela decisão e não outra, por exemplo. Desta forma, os alunos eram “obrigados” a pensar e a justificar as suas ações e tentávamos sempre ir dando pistas para que eles relacionassem essas opções tomadas no jogo com os conteúdos. Também no final da aula era utilizado o questionamento, de forma a relembrar os alunos do que tinha sido lecionado e como forma de fazer a ligação com a aula seguinte.

Em relação às demonstrações, esta pode ser considerada um complemento à instrução verbal, já que complementa a explicação com dados visuais, que tornam a compreensão por parte dos alunos mais fácil. No nosso caso, na maioria das vezes, as demonstrações eram realizadas por alunos com mais capacidades, pois os alunos reproduzem o que veem e, por isso, o aluno demonstrador tem de realizar o exercício e/ou os gestos com correção.

No final da aula, era sempre realizado um balanço da aula, em que mencionávamos o desempenho dos alunos na aula, os aspetos positivos e os aspetos

a melhorar em aulas seguintes e, como já referi anteriormente, era realizado o questionamento como certificação da compreensão dos conteúdos.

3.2.2 – GESTÃO E ORGANIZAÇÃO

“A gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do Professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas atividades da aula, um número reduzido de comportamentos dos alunos que interfira com o trabalho do Professor, ou de outros alunos, e um uso eficaz do tempo de aula” (Siedentop, 1983).

Como já foi descrito no início da área da realização, as dimensões da intervenção pedagógica estão intimamente relacionadas, pelo que a gestão e a organização da aula são associadas à gestão temporal (dos exercícios, das transições e organização), à gestão da turma, à criação de rotinas específicas, ao posicionamento do professor em relação ao espaço e à turma e à tentativa de evitar comportamentos fora da tarefa e de desvio.

Começando por falar na gestão temporal, como já referi anteriormente, a organização da aula e os exercícios a realizar eram explicados na preleção inicial, o que aumentava o tempo desta, mas, no decorrer da aula, perdia-se menos tempo na organização dos exercícios e nas transições, pois bastava lembrar os alunos que estes organizavam-se facilmente. Como é óbvio, houve situações em que foi necessário gastar mais tempo na organização devido à complexidade de alguns exercícios, no entanto, os alunos continuavam com um tempo disponível para a prática muito significativo. Para a melhor organização das aulas, tentámos ao máximo prever e evitar situações que levassem a comportamentos fora da tarefa. Para isso delineámos algumas estratégias, como por exemplo manter a atenção dos alunos sempre no professor, mantendo-os de costas para focos de distração (contra o sol, virados para outras aulas a decorrer, entre outros); durante os exercícios, manter sempre a atenção em toda a turma, nunca virando as costas para os alunos e realizando uma movimentação “por fora”, para ver sempre toda a turma; criar exercícios dinâmicos e com o maior número possível de alunos em atividade, de forma a evitar esperas prolongadas em filas; manter o material sempre arrumado, como por exemplo, não deixar bolas espalhadas, que acaba por ser um foco de desatenção e de brincadeira por parte dos alunos; explicar a dinâmica e organização da aula, bem como distribuição de grupos e equipas na parte inicial da aula para evitar transições longas.

Estas estratégias aplicavam-se aos tipos de modalidades e aos espaços disponíveis. Nas modalidades coletivas, eram planeadas muitas situações de jogo que mantinham a competitividade e o empenho da turma em geral, como eram situações de jogo, não havia monotonia, pois cada aluno reage de maneiras diferentes à mesma situação de jogo, o que faz aumentar a criatividade de cada um. As modalidades individuais tinham tratamento diferente umas das outras. Na Ginástica, as aulas funcionavam em circuito contínuo, em que os alunos passavam de estação em estação, evitando grandes tempos de espera. Na Natação, os alunos tinham tarefas para realizar durante a aula consoante os níveis e eles próprios é que faziam a sua gestão temporal e do descanso.

3.2.3 – CLIMA E DISCIPLINA

O clima e a disciplina são dimensões diferentes, mas encontram-se, muitas vezes, ligadas uma à outra. Isto porque sem a disciplina, a aula nunca pode ter um bom clima e vice-versa. Então, para o sucesso do processo de Ensino-Aprendizagem, é necessário que o professor mantenha um bom clima de aprendizagem e que tenha controlo na turma, para evitar situações de indisciplina. Esta dimensão engloba aspetos de intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e o ambiente da aula propriamente dita.

Assim que iniciou o ano letivo, um dos nossos principais objetivos era criar um clima positivo e favorável de aprendizagem, mas, inicialmente, com uma postura mais autoritária e de “quase distanciamento”, para que houvesse o respeito por parte da turma e não haver situações de confiança excessiva com os alunos. À medida que o ano ia decorrendo, a postura mais autoritária foi-se suavizando, criando uma maior proximidade com os alunos, com sentimentos de confiança e compreensão mútua.

Na disciplina, existem comportamento apropriados e inapropriados e, dentro destes últimos, encontramos ainda os comportamentos fora da tarefa (que poderão ser ignorados se não interferirem no desenvolvimento da aula) e os de desvio, que se caracterizam por serem comportamentos de indisciplina. Nas nossas aulas, não ocorreram comportamentos desviantes relevantes, havendo sim alguns fora da tarefa, mas com pouca gravidade, já que esta era uma turma que se distraía com facilidade e, por vezes, eram necessárias várias chamadas de atenção para voltarem à tarefa com seriedade. No entanto, foi uma turma que, por ter boas capacidades e

conhecimentos das matérias, criava situações muito positivas de aprendizagem, contribuindo para um bom clima de aula.

3.2.4 – DECISÕES DE AJUSTAMENTO

As decisões de ajustamento podem ser realizadas sobre qualquer elemento do currículo, quer ao nível do planeamento, quer ao nível da intervenção pedagógica. O professor eficaz pode, então, ser caracterizado por ter espírito crítico sobre si mesmo, ser capaz de analisar o ensino e o resultado do seu trabalho e estar disposto a promover alterações se estas forem necessárias. A reflexão depois da aula e a análise do processo de ensino e do desempenho dos alunos são imprescindíveis no que toca à planificação e realização. Através desta análise e reflexão, o professor determina se os objetivos foram realizados, se as estratégias e metodologias utilizadas eram adequadas e toma nota dos resultados da aprendizagem dos alunos (Bento, 1998).

Tal como já foi descrito anteriormente, todos os níveis de planeamento são caracterizados por serem flexíveis e guias orientadores e não como algo a ser seguido à risca no processo de ensino-aprendizagem. As aulas de Educação Física são influenciadas por muitos fatores e, por isso, são alvo de muitas incertezas e imprevisibilidades, que poderão condicionar o que tinha sido planeado. Dentro desses fatores podemos encontrar as condições climatéricas, o número de alunos inconsistente devido às dispensas e/ou atestados médicos, os espaços materiais que poderão estar, ou não, disponíveis e o próprio empenho e motivação dos alunos em certas aulas. Assim, podemos dizer que o que é planeado, muitas vezes, não é o que é realizado. Para que o professor consiga controlar a aula quando se depara com estas situações, é necessário que este desenvolva um carácter adaptativo e flexível. Esta foi uma das primeiras “normas” que nos foi transmitida no início do ano letivo: um professor, por vezes, tem de esquecer o plano de aula tal como estava planeado e adaptá-lo às condições atípicas de certa aula.

Ao longo deste ano letivo, foram realizadas decisões de ajustamento a vários níveis, tais como a nível do plano anual, dos conteúdos e calendarização das unidades didáticas e nos planos de aula, mais propriamente ao nível dos exercícios.

Ao nível do plano anual, este sofreu algumas alterações no início do ano letivo. Na segunda rotação de espaços, rotação essa de 10 de outubro a 25 de outubro, no Ginásio, com a matéria a lecionar Ginástica de Solo e Aparelhos, foi pedida, por um professor do Grupo de Educação Física, uma troca de espaços nas primeiras 2 aulas

de 90 minutos. Assim, a turma do 9ºA passou para o polidesportivo interior, continuando com a matéria de Andebol nessas duas aulas, alternando com as aulas de 45 minutos de Ginástica. Esta alteração modificou o número de aulas por matéria e, de forma a equilibrar este número, foram feitas, em conjunto com o professor Rui Luzio, novas modificações. De forma a compensar as aulas de Ginástica de Solo e Aparelhos trocadas por Andebol, na rotação seguinte no espaço do Ginásio, substituiu-se a Ginástica Acrobática pela Ginástica de Solo e Aparelhos. Desta forma, os alunos não terão Ginástica Acrobática neste ano letivo. Outra das alterações a realizar tem a ver com o número de aulas de Andebol que, com a substituição das aulas de Ginástica, ficou com um número elevado de blocos. Assim, para equilibrar este valor, na rotação de 22 de maio a 30 de maio, rotação essa no polidesportivo interior, nas aulas de 90 minutos, introduz-se a matéria de Natação e nas aulas de 45 minutos, mantém-se o Andebol.

Relativamente às unidades didáticas (Anexo 7.1), os principais ajustamentos foram ao nível dos conteúdos programados, pois, devido a vários fatores, em algumas das unidades didáticas, não foi possível seguir a planificação realizada. Por vezes, as aulas não eram lecionadas, o que obrigou à alteração dos conteúdos a abordar nas aulas seguintes. O que também aconteceu foi que os conteúdos programados não iam ao encontro das reais dificuldades e necessidades dos alunos, o que nos obrigou a alterá-los a meio da unidade didática. Noutras matérias aconteceu o oposto, ou seja, os conteúdos eram simples, o que nos fez abordar conteúdos que não estavam planeados inicialmente. Então, o que verificamos ao nível dos ajustamentos nos conteúdos é muito diferenciado: em algumas unidades didáticas, os conteúdos foram integralmente cumpridos, como foi o caso do Tag-Rugby e do Futebol, e outras, devido a vários fatores, sofreram muitas modificações, como no Basquetebol e no Voleibol.

Os planos de aula foram os que sofreram uma maior quantidade de ajustamentos (Anexo 7.2), pois, como já foi referido, uma aula de Educação Física é muito imprevisível e, para lidar com todas essas imprevisibilidades, foi necessário que modificássemos a aula de forma a que esta se adaptasse o mais possível às condições existentes. Assim, as decisões de ajustamento aos planos de aula passaram por modificar equipas e grupos, por estarem alunos a faltar ou dispensados, o que acabava por condicionar os exercícios, que por vezes também tinham de ser alterados, bem como a dinâmica e organização da aula. No caso de as condições climatéricas ou eventos do Desporto Escolar não nos permitirem usar certos espaços,

foram realizadas aulas teóricas, com apresentações previamente realizadas para estas situações, os num espaço coberto, os alunos realizavam circuitos de condição física, também planeados para casos destes.

Todas estas modificações e alterações levaram à alteração de conteúdos planeados que, por sua vez, levaram ao ajustamento das unidades didáticas, descritos anteriormente.

3.3 – PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO

“A avaliação é uma operação descritiva e informativa nos meios que emprega, formativa na intenção que lhe preside e independente face à classificação” (Ribeiro, 1999).

A avaliação é vista como um elemento integrante e regulador do processo de ensino-aprendizagem e permite uma recolha sistemática de informação que apoia a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens. Isto vai ao encontro do que foi referido por Ribeiro (1999), que afirmou que a avaliação tem assim, como funções, acompanhar o progresso e evolução dos alunos, ao longo do seu processo de aprendizagem, de forma a identificar o que já foi aprendido e alcançado e o que continua a causar problemas e dificuldades, procurando encontrar soluções para esses problemas. Segundo o mesmo autor, a avaliação descreve que conhecimentos, atitudes ou aptidões os alunos adquiriram, isto é, que objetivos do ensino alcançaram num determinado ponto do processo e que dificuldades revelaram. Esta informação é importante para que o professor possa procurar meios e estratégias que ajudem os alunos a ultrapassar essas dificuldades.

Os principais objetivos da avaliação passam por apoiar o processo educativo, de modo a sustentar o sucesso de todos os alunos, certificar as diversas competências adquiridas pelos alunos no final de cada ciclo e contribuir para melhorar a qualidade do sistema educativo. Além disso, incide sobre as aprendizagens e competências definidas no currículo nacional (concretizadas), na planificação curricular da escola e no projeto curricular de turma.

Os professores de Educação Física têm de avaliar o grau de concretização dos objetivos definidos e os obstáculos que vão aparecendo na sua realização. A natureza desses objetivos, que representam competências do domínio psicomotor, cognitivo e sócio-afetivo e têm um elevado grau de complexidade por acontecerem em contextos

dinâmicos e imprevisíveis, dificultam o processo avaliativo (Rosado, Colaço e Romero, 2002).

As avaliações utilizadas pelos professores incluem-se em três tipos: diagnóstica, formativa e sumativa. Neste domínio, iremos abordar estes três tipos de avaliação, realizando a sua caracterização, enumerando os seus procedimentos e referindo os instrumentos utilizados. Também será caracterizado um tipo de avaliação que utilizámos: a autoavaliação.

3.3.1 – AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

A Avaliação Diagnóstica apresenta um papel de orientação, tanto para o professor como para os alunos, e permite a deteção de situações mais problemáticas dos alunos, estabelecer o nível de necessidade dos mesmos no início de novas aprendizagens (unidades didáticas), de forma a auxiliar o planeamento das atividades por parte do professor. No caso da avaliação das aprendizagens, a sua principal função passa por verificar se o aluno apresenta aprendizagens e capacidades que servem de base à unidade que se vai iniciar. Esta afirmação segue a linha de pensamento de Ribeiro (1999), que declarou que “a avaliação diagnóstica pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar a dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes”.

No nosso Núcleo de Estágio, ficou acordado que as avaliações diagnósticas seriam realizadas na primeira aula de cada Unidade Didática e, a partir daí, os alunos agrupavam-se em grupos de nível, de acordo com as suas capacidades, para que pudessemos definir estratégias para o processo de aprendizagem dos alunos. O procedimento utilizado nesta modalidade de avaliação é a observação direta, acompanhada pelo registo do desempenho dos alunos em vários domínios/componentes (técnicas, táticas ou dinâmica de jogo), dependendo da unidade didática em questão (Anexo 8). A avaliação diagnóstica, no caso das modalidades coletivas era operacionalizada através de situações de jogo reduzido e/ou condicionado e, também, de jogo formal. No caso da Natação, as componentes consideradas foram as técnicas nos estilos de crol e costas e, para os alunos que não sabiam nadar, os elementos da adaptação ao meio aquático. Relativamente à Ginástica, foi realizado um circuito contínuo com avaliação dos gestos técnicos dos elementos gímnicos.

Depois da realização das avaliações diagnósticas, era construído um relatório desse momento, constituído pelos conteúdos presentes na aula, a organização dessa sessão e pela lista de alunos que demonstraram maiores dificuldades e em que conteúdos. Depois disso, os alunos eram distribuídos, consoante as suas capacidades, em três níveis: nível introdutório, nível elementar e nível avançado. Assim, a elaboração das avaliações diagnósticas e posterior relatório ajudaram-nos a refletir sobre os conteúdos a abordar para resolver os problemas dos alunos, bem como sobre a organização das aulas relativamente aos grupos de nível em que, na maioria das unidades didáticas, eram formados grupos heterogéneos. Ribeiro (1999) afirmou que os alunos deveriam ser agrupados de acordo com a sua proficiência, para o professor responder a necessidades específicas de cada grupo, no entanto nós optámos por inserir os alunos com mais dificuldades em grupos de alunos com mais proficiência, já que, para estes aprenderem a dinâmica de um certo jogo, é necessário interagir diretamente com quem sabe jogá-lo. Esta foi uma estratégia utilizada nas nossas aulas que será abordada mais adiante, no subcapítulo 3.4 – Estratégias e Métodos de Abordagem ao Ensino.

3.3.2 – AVALIAÇÃO FORMATIVA

“A avaliação formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução” (Ribeiro, 1999). Para *Perrenoud* (1993), a avaliação formativa é ainda caracterizada como uma avaliação que “ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender”.

A avaliação formativa pode assumir duas formas “distintas, mas complementares”. A avaliação de carácter contínuo ocorre de forma informal ao longo das aulas, como resultado da interação direta do aluno com o professor, com os colegas e consigo próprio, e revela-se através dos desafios colocados, dos feedbacks emitidos, da adaptação às tarefas propostas, entre outros. Já a avaliação de carácter formal, de balanço da atividade realizada numa determinada aula, acaba por validar a avaliação contínua e permite ao professor a tomada de decisões relativamente ao seu trabalho (Carvalho, 1994).

O nosso Núcleo de Estágio seguiu a linha de orientação de Carvalho (1994) no que toca a estas duas modalidades da avaliação formativa, apesar de existirem algumas diferenças. Assim, de uma forma geral, este momento de avaliação era realizado de forma informal, em que era selecionado um grupo de alunos por aula

para serem observados com mais pormenor e, no final da aula, era registado o seu desempenho num documento de avaliação formativa, de uma forma qualitativa. No entanto, tal como na avaliação diagnóstica, a operacionalização deste momento difere de unidade didática para unidade didática. Assim, na Ginástica, a avaliação formativa é realizada através da observação direta, em diferentes aulas, da correção dos diferentes elementos gímnicos. Na Natação, foram observadas as técnicas dos estilos abordados, bem como as diferentes partes dos estilos nos alunos com mais dificuldades. Nos jogos desportivos coletivos, esta avaliação foi realizada através da observação de situações de jogo reduzido e/ou formal, nomeadamente nas atitudes ofensiva e defensiva, não fazendo referência ao cumprimento das componentes críticas. (Anexo 9).

Neste momento de avaliação, era realizada uma apresentação com os conteúdos teóricos das diferentes unidades didáticas, de modo a avaliar a capacidade dos alunos de transferir esses conteúdos da prática para a teoria. (Anexo 10).

3.3.3 – AVALIAÇÃO SUMATIVA

Para Ribeiro (1999), a avaliação sumativa pretende avaliar o progresso do aluno no final da unidade didática, no sentido de conferir os resultados já recolhidos pela avaliação formativa e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino futuro. Então, podemos caracterizar este momento de avaliação como um balanço final das aprendizagens realizadas.

Durante este ano letivo, realizámos várias aulas de avaliação sumativa, já que esta tomava lugar na última aula da unidade didática, de forma a recolher informação sobre a evolução dos alunos, confrontando-a com as informações da avaliação formativa, como já foi dito anteriormente. Então, a avaliação sumativa tem um carácter quantitativo, mas não é exclusivo daquela aula, acaba por ser uma soma das aulas formativas.

De acordo com o documento do Departamento de Educação Física da EBSA, “Critérios específicos de avaliação – 9º ano”, são consideradas três áreas de avaliação: a área do “saber fazer” (domínio psicomotor), a área do “saber” (domínio cognitivo) e a área do “saber ser” (domínio sócio-afetivo). Na primeira área, foram avaliadas as competências dos alunos na sua realização e aplicação de regras/regulamentos, dos gestos técnicos, princípios de jogo e/ou aspetos táticos. Também as capacidades físicas foram avaliadas através de exercícios específicos

para a melhoria da aptidão e condição física. Na Ginástica, a avaliação sumativa foi operacionalizada através de um circuito contínuo com elementos gímnicos de solo e aparelhos. Na aula de Natação foi operacionalizada através da observação da correção técnica nos estilos abordados. Nos Jogos Desportivos Coletivos foi realizada através de situações de jogo reduzido e, também, situação de jogo formal (Anexo 11). Na área do “saber” avaliámos os conteúdos teóricos transmitidos ao longo das unidades didáticas e, também, das apresentações teóricas. Estes conteúdos incluem as regras, aspetos técnico-táticos, organização de exercícios, entre outros, e foram avaliados através de uma ficha de trabalho, realizada no 1º e 2º períodos (Anexo 12). Para os alunos que, por razões de saúde, não realizavam aulas práticas, era sempre pedido um trabalho sobre a unidade didática, em que a nota entrava neste parâmetro. A área do “saber ser” foi constituída pela avaliação do comportamento dos alunos, pela ocorrência de situações positivas e negativas e, também através do registo diário da assiduidade e pontualidade. Nesta área encontramos, então, a assiduidade e pontualidade, a perseverança, a autonomia, a sociabilidade e a responsabilidade.

Relativamente às ponderações de cada área, são as seguintes:

- Saber fazer: 40%;
- Saber: 20%;
- Saber ser: 40%.

Como já foi referido anteriormente, esta avaliação não é só referente à aula destinada à avaliação sumativa, mas corresponde a todo o conjunto de aulas da unidade didática em questão.

3.3.4 – AUTOAVALIAÇÃO

Na última aula de cada período, pedimos aos nossos alunos que realizassem a sua autoavaliação, através do preenchimento de um documento construído no ano letivo anterior e adotado pelo nosso Núcleo de Estágio. Esta ficha de autoavaliação engloba os três domínios descritos anteriormente, o nível, de 1 a 5, que os alunos julgam obter, e uma apreciação global das aulas do período, que pedimos sempre aos alunos para preencher. Este documento permite aos alunos desenvolver espírito crítico relativamente ao seu desempenho e ajuda o professor a perceber a perceção que os alunos têm de si mesmos. De uma forma geral, os alunos mostram-se conscientes do seu desempenho e, na apreciação global, comentaram quando achavam que não tinham tido um bom empenho no período acabado (Anexo 13).

3.4 – ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE ABORDAGEM AO ENSINO

O principal papel do professor passa por modificar os comportamentos dos alunos, isto é, o professor está na escola para os alunos, e não para si mesmo ou para a escola: é o professor que tem que adaptar a sua prática, os seus métodos e estratégias aos seus alunos, e não o contrário. Nós, professores de Educação Física, também nos enquadramentos nesta ideologia e, consoante a turma que temos, as nossas estratégias têm de ser diferentes de aluno para aluno e de turma para turma. Neste domínio da prática pedagógica, serão enumeradas as estratégias mais adotadas ao longo do ano letivo para a turma A do 9º ano. Algumas destas estratégias já foram brevemente abordadas em subcapítulos anteriores, por estarem intimamente ligadas com o tema, mas, nesta área, serão mais aprofundados.

No processo de ensino-aprendizagem, depois de os objetivos e os conteúdos serem definidos, é necessário planificar a sequência e desenvolvimento desse processo, isto é, é necessário selecionar as estratégias de ensino, para que os alunos consigam atingir esses objetivos de formas adequadas. Todas estas decisões tomadas estão sempre baseadas no PNEF e na Planificação de Conteúdos da EBSA, nos objetivos definidos e na avaliação resultante da observação dos nossos alunos, de modo a que estes obtenham sucesso e evoluam neste processo. As estratégias consistem, assim, nas opções tomadas relativamente à coerência da sequência dos conteúdos a transmitir aos alunos.

Relativamente à organização das aulas, estas eram contruídas e pensadas começando pelo discurso inicial, que era semelhante a todas as unidades didáticas em que, de uma forma rápida e económica, eram verificadas as presenças dos alunos, seguidamente era explicada a organização e dinâmica da aula, os objetivos a atingir com esta sessão e os exercícios a serem realizados. Por vezes utilizávamos, para auxiliar o discurso e a compreensão dos alunos dos conteúdos da aula, o quadro, em que escrevíamos o objetivo da aula, os conteúdos a focar, a esquematização dos exercícios (por vezes a esquematização era desenhada, outra vez era como meio auxiliar impresso) e, por vezes, as equipas já distribuídas no início da aula de forma a rentabilizar o tempo. Esta forma de organizar a preleção inicial mostrou-se muito benéfica relativamente à gestão do tempo, pois, no decorrer da aula, o tempo de transição e organização entre exercícios era muito menor, já que apenas era necessário relembrar os alunos do exercício a realizar. Neste momento de instrução, optámos por utilizar o questionamento, não só para avaliar o conhecimento dos

alunos, mas também como forma de “prender” a sua atenção e para fazê-los analisar e refletir sobre os conteúdos e problemas apresentados. Para terminar as estratégias relativas à preleção inicial, convém falar tanto no posicionamento do professor, como no posicionamento dos alunos. Assim, tentámos sempre que, nos espaços exteriores, os alunos estivessem de costas para o sol ou de costas para fontes de desatenção, se possível sentados ou em forma de meia-lua. Desta forma, os alunos mantinham-se focados em nós, não tendo motivos para se distraírem e, assim, conseguíamos ver todos os alunos. Todas estas estratégias para a preleção mostraram-se com resultados positivos, uma vez que a utilização do quadro e dos meios auxiliares, o questionamento e o posicionamento dos intervenientes aumentaram o foco dos alunos, ajudaram no tempo de transição entre tarefas e aumentaram o tempo disponível para a prática.

Após a preleção era realizado o aquecimento, em que tentávamos sempre incluir uma componente lúdica com especificidade para os conteúdos da aula, contribuindo para a motivação da aula e quebra de monotonia. Na parte fundamental, uma das nossas maiores preocupações passava por criar e organizar os exercícios de forma a que os alunos estivessem em tempo de espera o menor tempo possível, para evitar comportamentos fora da tarefa e de desvio. Em relação à complexidade dos exercícios, tivemos a preocupação de criar situações desafiantes, mas com objetivos alcançáveis, já que achámos que os alunos conseguirem atingir o sucesso é essencial para a sua autoestima e motivação. Nas modalidades coletivas, as aulas eram organizadas essencialmente por jogos reduzidos, de maneira a que os alunos tivessem maiores intervenções e oportunidades e ter a bola, conseguissem aumentar a relação com os colegas de equipa e fomentar o maior empenhamento motor na tarefa. Na Ginástica eram criados circuitos e estações, para os alunos terem oportunidade de exercitar várias vezes os elementos propostos, sempre com a inclusão do trabalho físico. Na Natação e no Atletismo, havia uma parte da aula de exercitação dos gestos e técnicas e, na parte final introduzia a competição entre alunos/grupos, para fomentar a competitividade e o empenho dos alunos.

Na parte final da aula, optávamos sempre por reunir os alunos, informá-los do seu desempenho da aula e da concretização ou não dos objetivos propostos, bem como do que iria ser trabalhado e melhorado na aula seguinte. Nesta fase era repetido o questionamento, mas com um carácter diferente do que o inicial: este tinha como

função a certificação da assimilação e compreensão dos conteúdos depois de colocados em prática.

Em todas as aulas de Educação Física, infelizmente, existem alunos que não realizam aula prática (dispensados). É fundamental contrariar esta tendência, mas, na maioria das vezes, o professor não a consegue controlar. Então, para que estes alunos não fiquem totalmente fora da aula, foram utilizadas várias estratégias de inclusão. Normalmente, estes alunos ficavam incumbidos do transporte do material no início e no final da aula, estavam sempre presentes na preleção inicial e final, estando também sujeitos ao questionamento e, na aula propriamente dita, apresentavam várias tarefas. Por vezes, tinham de preencher um relatório de aula (Anexo 14), com os exercícios realizados e seus objetivos, material usado, alunos com melhor e pior desempenho, sugestões de melhoria da aula, entre outros itens; nas unidades didáticas de desportos coletivos, muitas vezes tinham o papel de árbitros, cronometristas ou de responsáveis pelos resultados; na Ginástica estavam presentes nas estações para dar ajudas aos alunos com mais dificuldades e, também, a realizar um relatório em que selecionavam um colega e descreviam as suas maiores dificuldades e o que deveriam fazer para ultrapassá-las; para os alunos com Atestado Médico, era pedido que apresentassem, numa data definida por nós, um trabalho com os conteúdos teóricos das unidades didáticas que estavam a ser abordadas.

Como já foi referido no capítulo do Planeamento, na primeira aula de cada unidade didática é realizada a avaliação diagnóstica, de forma a conhecer o nível da turma, as suas principais dificuldades e, de forma a superar essas dificuldades e a evoluírem no seu desempenho, criar grupos de trabalho. O nosso Núcleo de Estágio optou por, em praticamente todas as Unidades Didáticas, à exceção de Ginástica e Natação, criar grupos/equipas heterogéneos, isto é, alunos com diferentes níveis de capacidade no mesmo grupo. Nos jogos desportivos coletivos, como seguíamos a ideologia de ensinar a modalidade através do jogo, criámos grupos heterogéneos, pois, desta maneira, os alunos com mais dificuldades tinham maior número de oportunidades de entrar no jogo e, através das movimentações e dinâmica dos alunos com mais proficiência, percebiam melhor os conteúdos como a movimentação, o enquadramento de acordo com o alvo, e seu posicionamento, até mesmo os gestos técnicos corretos. Para comprovar isto, tive um aluno que tinha muitas dificuldades no Andebol e, inicialmente, assim que tinha a bola, passava-a de qualquer maneira, sem nenhum propósito ou correção, mas, com o decorrer da Unidade Didática, e por ver

os alunos com mais capacidades a jogar, começou a fazer os passes com melhor técnica, enquadrado e à procura da melhor solução de passe. Se os alunos fossem divididos em grupos homogêneos, o jogo tornava-se anárquico, sem correção e a atenção por parte do professor seria muito mais precisa. Com esta estratégia, os próprios alunos ajudavam-se uns aos outros. Claro que, em algumas situações estas estratégias não se mostraram totalmente eficazes e tiveram de ser alteradas. Por exemplo, no Futebol, haviam alguns alunos que não conseguiam receber a bola e passá-la de forma controlada, então, tivemos que condicionar o exercício e impedir os outros alunos de roubarem a bola quando esta estivesse parada neste aluno, de forma a que este tivesse tempo de procurar a melhor situação de passe e fosse ganhando mais confiança. Também no Voleibol tivemos de modificar as estratégias, isto é, selecionámos alunos com mais dificuldades para jogarem juntos, normalmente em cooperação, com um aluno com mais capacidade em cada equipa como facilitador de jogo, para estes conseguirem sustentar a bola no ar, sempre com o objetivo de conseguirem fazer os três toques antes de transpor a bola. Na Ginástica, comecei por realizar estações com elementos e progressões pedagógicas para quem precisasse de mais apoio, mas os alunos estavam em grupos escolhidos por eles. Depois, decidimos experimentar dividir os grupos consoante o nível, em que os alunos com mais capacidades realizavam um circuito e os alunos com mais dificuldades realizavam outro circuito com situações mais simples. Esta estratégia não se mostrou muito positiva, pois os alunos com mais dificuldades, por estarem num grupo à parte, não se mostravam muito empenhados nas tarefas, então tivemos que voltar à primeira estratégia, em que incentivava sempre os alunos a ajudarem-se uns aos outros. Na Natação, os alunos com níveis diferentes também tinham tarefas diferentes. Os alunos com mais proficiência tinham as tarefas e realizavam-nas de forma mais autónoma e a nossa atenção recaía principalmente nos alunos com mais carências.

Um dos maiores desafios passou por incluir o aluno com NEE nas aulas de Educação Física, tendo em conta os seus problemas e o seu historial. Este é um aluno, como já foi referido no capítulo da caracterização da turma (capítulo 2.2), que apresenta uma patologia rara que o obriga a usar um colete postural, que condiciona a sua atividade motora, apresenta atrasos na linguagem, na motricidade e na aprendizagem, tem historial de reações agressivas e perturbadoras quando é contrariado ou quando existe alguma alteração à rotina. Foi então um enorme desafio arranjar estratégias e condicionantes para a sua inclusão, já que este era um aluno

que se demonstrava muito interessado e empenhado nas tarefas. Assim, colocávamos sempre este aluno na equipa/grupo dos alunos com quem tinha melhor relação, o início e recomeço dos jogos era realizado por ele, bem como as reposições de bola quando esta saía do campo; quando havia número ímpar em situações de jogo, este aluno tinha o papel de “joker”, e colocávamos a condicionante de a bola passar por ele sempre pelo menos uma vez em cada ataque; na Natação, utilizava a ajuda da prancha e exercitava a pernada e a braçada alternada; era sempre elogiado quando não desistia, mesmo apesar do cansaço por vezes demonstrado e, por fim, era realizada uma explicação dos exercícios de forma individual e mais simplificada, para a sua melhor compreensão.

Em relação aos Modelos de Ensino utilizados, não seleccionámos nenhum em concreto, no entanto utilizámos características e estratégias do *Teaching Games For Understanding*, de *Bunker e Thorpe*, e do Modelo de Educação Desportiva, de *Siedentop*. No primeiro modelo, o TGFU, Graça e Mesquita (s.d.) afirmam que os criadores deste modelo queriam que a atenção do ensino do jogo fosse deslocada do desenvolvimento das habilidades técnicas para o desenvolvimento da capacidade de jogo através da sua compreensão tática. Segundo os mesmos autores, “a ideia era deixar de ver o jogo como um momento de aplicação de técnicas, para passar a vê-lo como um espaço de resolução de problemas”. Este conceito é concretizado através da criação de formas e situações de jogo adequadas ao nível de capacidade dos alunos e era segundo esta ideologia que planeávamos as nossas aulas das modalidades coletivas. Em Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol e Tag-Rugby seguimos este modelo, criando sempre situações de jogo reduzido, para trabalhar certos conteúdos mais facilmente compreendidos nestas situações e, gradualmente, íamos aumentando a sua complexidade, até chegar ao jogo formal. Indo ao encontro deste modelo, utilizámos, em grande parte das nossas aulas, o estilo de ensino Descoberta Guiada que, de acordo com Graça e Mesquita, está intimamente correlacionado com o TGFU, já que os alunos eram expostos a certas situações e problemas (o jogo com os seus problemas táticos) e eram incentivados a procurar soluções, discuti-las, explicá-las, sempre com as ajudas e dicas do professor. Este estilo de ensino era posto em prática no questionamento da preleção inicial e, também, em paragens que eram realizadas nas situações de jogo para questionar os alunos sobre as suas tomadas de decisão, pedindo sempre aos alunos para as justificar. Relativamente ao Modelo de *Siedentop*, o Modelo de Educação Desportiva, as suas

características foram adaptadas para os alunos dispensados, isto é, como já foi referido anteriormente, para estarem incluídos nas aulas, tinham variadas funções externas ao jogo, como árbitros, cronometristas, responsáveis pelas pontuações, mas também um género de “jurados”, em que, por vezes, era-lhe pedido que realizassem um relatório com os principais erros realizados pelos colegas.

Para terminar as estratégias, irei falar dos principais estilos de ensino que utilizámos ao longo do ano letivo, de acordo com a unidade didáctica. Nos jogos desportivos coletivos, o estilo de ensino estava interligado com o modelo de ensino e, por isso, a Descoberta Guiada, que já abordei anteriormente, foi a mais utilizada. Nas modalidades individuais, o estilo de ensino mais empregue foi o de Tarefa, pois explicávamos os exercícios a realizar, e como deveriam ser realizados, e os alunos cumpriam essa tarefa e sua organização. Por vezes, era também utilizado o Aluno como Agente de Ensino, principalmente quando os alunos apresentavam muita proficiência na unidade didáctica selecionada, pois desta forma, os alunos desenvolviam a autonomia e a relações interpessoais.

3.5 – ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR

Nesta área do EP, foi-nos proposto que acompanhássemos um cargo de gestão escolar, de modo a compreender as suas funções atribuídas, assim como todos os processos e tarefas inerentes aos sistemas de organização das escolas. Assim, ao longo deste ano letivo, acompanhei a Diretora de Turma do 9ºA, acompanhamento este que foi debatido numa das nossas reuniões de estágio.

Com esta assessoria, baseando-nos no Guia de Estágio Pedagógico 2016/2017, os nossos objetivos passavam por conhecer, em contexto real da escola, as funções do DT, compreender quais as suas funções administrativas, realizar a caracterização da turma e dos alunos com NEE, entender as formas de lidar, ensinar e avaliar alunos com NEE, perceber como se desenrola o processo de avaliação ao nível do Conselho de Turma e perceber as formas de interação com os Encarregados de Educação e alunos.

Ao longo da Assessoria, participámos em horários de atendimento com pais/Encarregados de Educação, em aulas com os alunos, em reuniões de avaliação intercalares e de final de período e fomos realizando um diário com todas as tarefas descritas (Anexo 15).

Assim, depois do acompanhamento a este cargo, penso que as principais características que um DT terá de ter passam pela liderança, reflexão, espírito crítico e colaboração. Ao analisar de forma global o meu acompanhamento a este cargo, penso que, por ter estado presente em várias situações e momentos distintos com a DT, assisti à resolução de vários casos e problemas, mas também à forma de comunicar com pais/Encarregados de Educação e com os alunos e percebi que, trabalhando em equipa com diferentes cargos (professores, direção, psicólogas), consoante o problema e a situação, a resolução torna-se mais fácil e com resultados mais positivos para todos os envolvidos.

3.6 – PROJETOS E PARCERIAS

Esta área do EP foi muito abrangente, já que engloba os projetos de Desporto Escolas realizados pelo nosso Núcleo de Estágio, a participação em ações de formação, a participação na organização de encontros do Desporto Escolar e o Projeto Educação para a Saúde (Conta, Peso e Medida).

Nos projetos realizados por nós, apresentamos o Corta-Mato e o Tag-Rugby. Começando por falar no Corta-Mato, este incluiu apenas a fase escolar e, para além da corrida, incluiu outras atividades: corrida dos alunos de 1º Ciclo e alunos do ensino especial, pinturas faciais, zumba e caminhada. O evento contou com a participação de cerca de 350 alunos, de todos os ciclos de estudos (do 1º ciclo ao Secundário) e teve a colaboração dos alunos do Cursos Profissionais de Técnico de Desporto, de Apoio à Gestão Desportiva e de Animação Sociocultural. A adesão dos alunos, e de alguns Encarregados de Educação e Professores, foi notória na Caminhada e no Corta Mato, sem qualquer incidente a registar pela capacidade do projeto em englobar alunos do 1º ciclo ao secundário, com inclusão dos alunos do ensino especial. O projeto do Tag-Rugby teve três fases, a fase intraturma, interturmas e a fase interescolas. O projeto iniciou-se nas aulas da modalidade, nas turmas em que estávamos inseridos, dando a conhecer a dinâmica do jogo e as suas regras, as suas ações técnico-táticas, preparando e motivando os alunos para a fase interturmas e interescolas que se iria realizar. Na fase interturmas, verificou-se uma aderência significativa – cerca de 40 alunos – por parte dos alunos que já tinham praticado a modalidade em Educação Física, e demonstraram ótima competitividade, empenho e capacidade. A fase interescolas foi organizada e dinamizada com grande sucesso, tendo em conta o elevado número de participantes e de campos de jogo. Participaram

cerca de 300 alunos, divididos por 56 equipas e foram demarcados 10 campos, sempre com jogos a decorrer em simultâneo. A construção do quadro competitivo foi realizada pelo professor Rui Luzio e a arbitragem foi assegurada pelos alunos do curso profissional de Técnico de Desporto.

Relativamente à participação em ações de formação, participámos na ação de formação teórica creditada de Tag-Rugby, orientada pelo professor Rui Luzio, com professores de Educação Física como participantes. Para além disso, estivemos presentes na ação de formação de Tag-Rugby e Judo, organizada pelo Núcleo de Estágio do Colégio Salesiano de Mogofores, que contou com os formadores Rui Luzio e Alain Massart.

No apoio ao Desporto Escolar, estivemos presentes nas concentrações de Rugby que decorreram em Arganil, Guarda, S. Pedro do Sul e Anadia, com a presença de escolas das mesmas localidades. Estivemos também presentes na Fase Regional do Mega Sprinter, que se realizou em Vagos, com uma excelente participação dos alunos da nossa escola, nas provas de resistência (quilómetro), o salto em comprimento, o lançamento do peso e a prova de velocidade (40 metros).

Para acabar a descrição da nossa participação nesta área, irei falar da participação no Projeto Educação para a Saúde – Conta, Peso e Medida. O projeto “Conta, Peso e Medida” está inserido no Programa de Educação para a Saúde, desenvolvido entre professores do gabinete de Saúde da Escola Básica e Secundária de Anadia e enfermeiros do Centro de Saúde de Anadia, promovido pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro e operacionalizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física. No início do ano letivo, todos os alunos do 5ºano, nas respetivas aulas de Educação Física, realizaram os testes do Fitnessgram (Vaivém; Velocidade; Impulsão Horizontal; IMC). Os alunos autorizados trabalham às terças-feiras (das 16h15 às 17h) ou às quartas-feiras (das 12h45 à 13h30). Para a realização deste projeto e para o acompanhamento da evolução dos participantes, o nosso Núcleo de Estágio pôs em prática vários testes, em diferentes momentos (início e final do projeto). A participação neste projeto faz parte do nosso tema-problema, pelo que será especificado no Capítulo 4 deste documento.

3.7 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

“Na origem grega *êthos*, ética, quer dizer costume, hábito. É uma característica humana construída histórica e socialmente a partir das relações coletivas dos seres humanos nos ambientes onde vivem. A ética refere-se à moralidade da conduta humana individual e coletiva.” (Rocha e Benedetti, 2008).

Esta atitude ético-profissional, descrita por Silva, Fachada e Nobre (2016) como uma dimensão paralela à da intervenção pedagógica e essencial para o desenvolvimento do profissionalismo de um futuro professor, esteve sempre presente desde o primeiro momento, em setembro, quando iniciámos o EP. Assim, tentámos manter-nos fiéis àquilo que achávamos ser uma conduta correta de acordo com o novo meio em que estávamos inseridos, não só em termos de assiduidade e pontualidade, mas também em termos de relações com a restante comunidade escolar. Para além disso, na ética profissional, achamos importante a inclusão da participação em ações de Formação, não só da escola, mas também da FCDEF-UC (Anexo 16). As Formações em que participámos estão presentes na seguinte tabela:

Ação de Formação	Dia	Local
Tag-Rugby e Iniciação ao Judo	27 de janeiro de 2017	Colégio Salesiano de Mogofores
III Jornadas Científico-Pedagógicas do EP em EF	31 de março de 2017	FCDEF-UC
6ª Oficina de Ideias em EF	26 de abril de 2017	Escola Secundária Avelar Brotero
VI Fórum Internacional das Ciências da EF	18 e 19 de maio de 2017	FCDEF-UC e IPDJ, Coimbra

Tabela 1: Cronograma de participação em Ações de Formação.

Todas estas ações de formação tornaram-se benéficas para a nossa formação como futuros profissionais de Educação Física, pois todas elas, apesar de focarem diferentes domínios, estão intimamente ligadas com a área.

Para além da participação nestas ações, ao longo do ano mostrámo-nos sempre interessado e disponíveis no apoio ao Desporto Escolar. Na tabela seguinte apresentamos as concentrações de DE em que estivemos presentes:

Concentrações DE	Dia	Local
Concentração de Tag-Rugby	18 de janeiro de 2017	Arganil
Mega Sprinter	24 de fevereiro de 2017	Vagos
Concentração de Tag-Rugby	3 de abril de 2017	Guarda
Concentração de Tag-Rugby	27 de abril de 2017	Anadia
Interturmas de Tag-Rugby	2 de maio de 2017	Guarda

Tabela 2: Cronograma de participação em eventos/concentrações de DE.

A nossa atitude ético-profissional tem, como primeiro objetivo, o impacto nos nossos alunos e, por isso, tivemos de adaptar essa nossa atitude à nossa população escolar, nomeadamente aos alunos das nossas turmas, para que estes evoluíssem nas suas capacidades e atingissem o sucesso e bons resultados na nossa disciplina. Outro aspeto relacionado com os alunos e não pode ser esquecido tem a ver com o aluno com NEE da minha turma do 9ºA. Como já tinha referido no capítulo da Caracterização da Turma, este aluno tinha problemas raros e reagia mal às mudanças e, por isso, toda a minha atitude para com ele teve de ser adaptada e cuidada. Tendo em conta que ao longo deste ano letivo, este aluno não teve nenhuma crise durante as aulas de Educação Física, penso que atitude tomada com ele foi positiva e adequada ao seu aproveitamento.

3.8 – APRENDIZAGENS REALIZADAS

Durante este ano letivo, foram muitas as situações e problemas encarados que tivemos que ajustar, refletir e superar, pois foi um estágio muito enriquecedor em termos de aprendizagens para nós, futuros docentes da área de Educação Física. Este subcapítulo estará relacionado com as Expectativas Iniciais, abordadas no início deste documento.

Relativamente ao ensino inclusivo e à identificação e valorização das diferenças dos alunos, penso ter cumprido com este objetivo inicial, já que a turma que estava a lecionar tinha um aluno com NEE e, de forma a ser incluído na aula, tive de procurar e estudar formas de o incluir em todas as aulas e, assim, todos os exercícios selecionados tinham em conta as suas limitações e, para além disso, eram sempre criadas estratégias para otimizar o seu desempenho na aula. Em relação à autonomia dos alunos, na minha opinião, este objetivo também foi cumprido, uma vez que alguns alunos, com maior perfil de liderança, por vezes davam o aquecimento,

organizavam os seus grupos/equipas autonomamente e, também, conseguiam manter os jogos organizados, caso algum aluno sentisse maiores dificuldades.

Relativamente à participação na escola, esta expectativa foi cumprida e trouxe-me muitas aprendizagens e novas formas de encarar vários cargos, já que acompanhei o cargo do Diretor de Turma e as suas diferentes tarefas e funções e, para além disso, o nosso Núcleo de Estágio presente em vários eventos e concentrações do Desporto Escolar fora dos propostos na área dos Projetos e Parcerias. Esta participação deu-nos a conhecer a realidade de certos encontros de Desporto Escolar, alguns com um número elevadíssimo de alunos participante, mostrando-nos a enorme capacidade necessária para a organização de certos eventos.

A participação em formações mostrou-se muito positiva e rica em conhecimentos, já que participámos em várias ações de formação. Para além disso, os estudos ao longo do ano foram constantes, pois, sempre que aparecia alguma dúvida na lecionação de determinada matéria e/ou conteúdo, procurámos sempre informação em livros e documentos, contribuindo para a nossa constante formação e procura de melhores métodos de pesquisa de informação.

Relativamente à dimensão do desenvolvimento do processo de E-A, esta foi a mais trabalhosa e, no entanto, a que me trouxe maiores aprendizagens e conhecimentos que, até aqui, por não terem sido postos em prática em contexto escolar, não eram muito ricos. As tarefas realizadas para cumprir este objetivo passaram pelos diferentes níveis de planeamento, a avaliação dos alunos e os seus diferentes momentos e funções e, também a realização, não só ao nível das dimensões de intervenção pedagógica, que apresentaram uma evolução satisfatória, mas também relativamente aos projetos e parcerias que organizámos e participámos.

CAPÍTULO 4 – TEMA/PROBLEMA

RELAÇÃO ENTRE O AUMENTO DA CARGA HORÁRIA SEMANAL DE ATIVIDADE FÍSICA E A ALTERAÇÃO DOS VALORES ANTROPOMÉTRICOS E DE APTIDÃO FÍSICA EM ALUNOS DO 5º ANO

4.1 – PERTINÊNCIA DO ESTUDO

O tema-problema do projeto do nosso Núcleo de Estágio relaciona-se com a obesidade infantil e como prevenir esta tendência, dentro da nossa área de ação. O projeto “Conta, Peso e Medida” está inserido no Programa de Educação para a Saúde, desenvolvido entre professores do gabinete de Saúde da Escola Básica e Secundária de Anadia e enfermeiros do Centro de Saúde de Anadia, sendo implementado pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Centro. Este é um projeto com carácter de intervenção comunitária e assume uma perspetiva intersectorial e multiprofissional, ou seja, o tratamento da obesidade infanto-juvenil baseia-se na combinação de várias componentes, como a educação nutricional, a promoção da atividade física, o trabalho das variáveis psicológicas, entre outros.

Os objetivos principais que fazem parte dos alicerces deste projeto passam por prevenir a obesidade em alunos em risco, bem como modificar os comportamentos dos alunos e pais, com a orientação alimentar adequada. Também a promoção da atividade física ajudará a criar e a motivar a adoção de estilos de vida saudáveis, combatendo o sedentarismo.

Na população-alvo deste projeto encontram-se alunos do 5º ano de escolaridade, dentro dos valores de percentil delimitados pela Direção Geral de Saúde, entre 85 e 97 e ≥ 97 .

4.2 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO / REVISÃO DA LITERATURA

A Obesidade é um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI. A sua prevalência triplicou em vários países da Região Europeia da Organização Mundial de Saúde (OMS) desde a década de 1980 e o número de pessoas afetadas continua a aumentar a um ritmo preocupante. Para além de causar várias carências a nível físico e psicológico, o excesso de peso aumenta drasticamente o risco de desenvolver uma série de doenças não transmissíveis (DNT), como hipertensão, doenças

cardiovasculares e pulmonares, diabetes, entre outros. Pode ser caracterizada como um desequilíbrio entre o consumo e o gasto de energia (Organização Mundial de Saúde, 2014).

O documento referente às “Orientações da União Europeia para a Atividade Física”, de Andersen e colaboradores (2009), refere que o corpo humano, em consequência da atividade física regular, passa por alterações morfológicas e funcionais, que podem evitar ou adiar o aparecimento de certas doenças e condições e melhorar a capacidade para o esforço físico. Os autores deste mesmo documento referem ainda que, atualmente, existem provas suficientes para demonstrar que as pessoas que têm uma vida fisicamente ativa podem obter um conjunto de benefícios para a saúde, incluindo os seguintes:

- Redução do risco de doença cardiovascular;
- Prevenção e/ou atraso no desenvolvimento de hipertensão arterial, e maior controlo da tensão arterial em indivíduos que sofrem de tensão arterial elevada;
- Bom funcionamento cardiopulmonar;
- Controlo das funções metabólicas e baixa incidência da diabetes tipo 2;
- Maior consumo de gorduras, o que pode ajudar a controlar o peso e diminuir o risco de obesidade;
- Diminuição do risco de incidência de alguns tipos de cancro, nomeadamente dos cancros da mama, da próstata e do cólon;
- Maior mineralização dos ossos em idades jovens, contribuindo para a prevenção da osteoporose e de fraturas em idades mais avançadas;
- Melhor digestão e regulação do trânsito intestinal;
- Manutenção e melhoria da força e da resistência musculares, o que resulta numa melhoria da capacidade funcional para levar a cabo as atividades do dia-a-dia;
- Manutenção das funções motoras, incluindo a força e o equilíbrio;
- Manutenção das funções cognitivas, e diminuição do risco de depressão e demência;
- Diminuição dos níveis de *stress* e melhoria da qualidade do sono;
- Melhoria da autoimagem e da autoestima, e aumento do entusiasmo e otimismo;
- Diminuição do absentismo laboral (baixas por doença);

- Em adultos de idade mais avançada, menos risco de queda e prevenção, ou retardamento de doenças crónicas associadas ao envelhecimento.

De acordo com dados recolhidos pela Organização Mundial de Saúde, a prevalência mundial de obesidade quase duplicou entre 1980 e 2008. De acordo com as estimativas realizadas pelos países membros para 2008, mais de 50% dos homens e mulheres da Região Europeia da OMS tinham excesso de peso e cerca de 23% das mulheres e 20% dos homens eram obesos. Com base nas últimas estimativas nos países da União Europeia, o excesso de peso afeta 30-70% e a obesidade afeta 10-30% dos adultos.

As estimativas do número de crianças com excesso de peso e crianças na Região Europeia abrangida pela OMS tiveram aumentos constantes entre 1990 e 2008. Mais de 60% das crianças com excesso de peso antes da puberdade têm tendência a ter excesso de peso no início da idade adulta. A obesidade infantil está fortemente associada a fatores de risco para doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, problemas ortopédicos, transtornos mentais, fraco desempenho escolar e baixa autoestima (dados da Organização Mundial de Saúde, 2014).

Em Portugal, uma em cada três crianças tem este problema de saúde. Segundo um estudo realizado pela APCOI (Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil) em 2013 e 2014, que contou com 18.374 crianças (uma das maiores amostras neste tipo de investigação), concluiu que 33,3% das crianças entre os 2 e os 12 anos têm excesso de peso, das quais 16,8% são obesas. De acordo com a Comissão Europeia, Portugal está entre os países da Europa com maior número de crianças afetadas por esta “epidemia”.

Dados recolhidos pelo Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil (COSI:2008), pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e pelo Instituto Nacional de Saúde (INSA) indicam que mais de 90% das crianças portuguesas consome *fast-food*, doces e bebe refrigerantes, pelo menos quatro vezes por semana, menos de 1% das crianças bebe água todos os dias e só 2% ingere fruta fresca diariamente. Quase 60% das crianças vão para a escola de carro e apenas 40% participam em atividades extracurriculares que envolvam atividade física.

A obesidade e o excesso de peso estão, muitas vezes, relacionados com maus hábitos alimentares e com o sedentarismo (excesso de tempo sentados, com equipamentos eletrónicos, pouca atividade física, entre outros). O comportamento sedentário é muito frequente durante a infância e pode estar associado a vários fatores

de risco para a saúde. É recomendado, em vários países, que as crianças devam minimizar a quantidade de tempo gasto em comportamento sedentário por períodos prolongados (recomendação da OMS).

Um estudo de *Ferrari* e colaboradores (2014) revela que existem vários estudos realizados em países desenvolvidos que têm encontrado valores elevados de adiposidade e baixo nível de atividade física em crianças que têm equipamentos eletrônicos no quarto e praticam um estilo de vida sedentário. No estudo “*Sport, Physical Activity, and Eating Behaviour: Environmental Determinants in Young People(Speedy)*”, *Atkin* e colaboradores (2013) verificaram médias de tempo sedentário mais elevadas em crianças que tinham televisão e computador no quarto. Isto mostra que existem vários fatores que levam as crianças a ter um estilo de vida sedentário.

Continuando com esta linha de pensamento, na atualidade, tudo faz parecer que os jovens não são suficientemente ativos de forma a beneficiarem da atividade física relacionadas com a saúde (*Ledent*, 1997). As crianças crescem rodeados de oportunidades de escolha de comportamentos sedentários e alguns estudos referem que tais comportamentos são mesmo mais encorajados do que alternativas fisicamente ativas (*Epstein*, 1991; *Vara e Epstein*, 1993, citados por Santos, 2004).

A atividade física, enquanto comportamento ligado à saúde, é muitas vezes colocada em competição com outros valores, comportamentos e atitudes, que podem ter mais relevo para as aspirações dos jovens. Na verdade, apesar dos efeitos do lazer ativo serem assumidos como benéficos, as escolhas relativas à ocupação do tempo livre entre os jovens nem sempre representam uma elevada participação em atividade física de lazer (*Mota*, 1997).

Analisando o Decreto-Lei n.º 6/2001, de 8 de janeiro de 2001, vemos que o tempo destinado à Educação Física nos 2º e 3º ciclo é de 3 blocos de 45 minutos, ou seja, 2 horas e 15 minutos por semana. Já no Ensino Secundário é de 4 blocos de 45 minutos, ou seja, 3 horas semanais. Visto que estamos a trabalhar com alunos do 5º ano, estes apenas têm os 3 blocos. Com o bloco extra de atividade física semanal, estes alunos atingem a carga horária dos alunos no Secundário. No entanto, não atingem as recomendações da OMS relativamente ao tempo de atividade física. Esta organização recomenda, para crianças entre os 5 e os 17 anos, 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia.

Alguns estudos sugerem que muitos jovens não cumprem estas orientações (Sallis e Owen, 1999) e que há um acentuado decréscimo da atividade física durante a adolescência (Sallis, 2000). Por outro lado, também tem sido sugerido que crianças e jovens que desenvolvem hábitos de prática de atividade física têm maior probabilidade de serem ativos na idade adulta (Sallis e Patrick, 1994), daí a importância da motivação para a prática da atividade física regular.

Segundo os autores do documento “Orientações da União Europeia para a Atividade Física” (Andersen e colaboradores, 2009):

“A atividade física é geralmente definida como “qualquer movimento associado à contração muscular que faz aumentar o dispêndio de energia acima dos níveis de repouso”. Esta definição ampla inclui todos os contextos da atividade física, ou seja, a atividade física em momentos de lazer (incluindo a maioria das atividades desportivas e de dança), atividade física ocupacional, atividade física em casa ou perto de casa, e a atividade física ligada ao transporte. A par dos fatores pessoais, a influência do contexto envolvente nos níveis de atividade física pode ser: física (por ex.: ambiente edificado, utilização de terrenos), social e económica.”

A atividade física está relacionada com a boa saúde cardiorrespiratória em crianças e jovens, e tanto os pré-adolescentes como os adolescentes podem melhorar as suas funções cardiorrespiratórias com a prática de exercício físico regular. Além disso, a atividade física está positivamente relacionada com a força muscular. A participação de crianças e jovens em atividades de fortalecimento muscular duas ou três vezes por semana melhora consideravelmente a força dos músculos.

Como é de esperar, as crianças/jovens com peso normal que realizam atividade física relativamente intensa geralmente apresentam menor adiposidade do que crianças/jovens menos ativos.

As recomendações da grande maioria dos países europeus parceiros da OMS eram baseadas na quantidade e no tipo de atividade necessária para obter benefícios gerais para a saúde. Além disso, alguns países possuíam recomendações explícitas para determinados resultados de saúde, como por exemplo, ossos saudáveis ou doenças cardiovasculares. Para além disso, alguns países incluíam, ainda, nas suas recomendações, diretrizes para subgrupos populacionais específicos, em particular no que toca à obesidade e à gestão do peso. Alguns países também incluíam nas suas recomendações a redução do tempo de comportamento sedentário a um máximo de duas horas diárias.

Ainda falando neste assunto, os autores do artigo “Orientações da União Europeia para a Atividade Física” referem que o papel dos professores de Educação Física na promoção da atividade física entre as crianças e os adolescentes tem de ser ampliado e complexificado, tendo em conta o aumento dos estilos de vida sedentários, do excesso de peso e da obesidade. Para além do tempo reservado à Educação Física nos programas educativos, os professores de Educação Física devem ter a oportunidade de desempenhar um papel no que respeita a matérias mais vastas no âmbito da atividade física, como, por exemplo, uma deslocação ativa entre casa e a escola, atividade física durante os intervalos escolares, a utilização das instalações desportivas escolares após o horário escolar e o planeamento de exercício individual ou, no nosso caso, a introdução de mais um bloco semanal para alunos referenciados com obesidade e pré-obesidade. A situação ideal passaria por levar esta sessão semanal extra a todos os alunos que se mostrassem interessados e necessitados. A educação e a formação dos professores deveriam fornecer-lhes os conhecimentos necessários para lhes permitir que transmitam mensagens claras e precisas, não só aos seus alunos, mas também aos pais/Encarregados de Educação dos mesmos, de forma a melhorar a consciencialização de que a atividade física é um requisito essencial para manter uma vida saudável.

4.3 – OBJETIVOS E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO

4.3.1 – OBJETIVOS GERAIS

- Incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercício físico regular;
- Contribuir para a mudança dos estilos de vida dos alunos, através de orientação alimentar, de atividades lúdico/pedagógicas e promoção da atividade/exercício física(o).

4.3.2 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apresentar melhorias significativas nos vários testes realizados durante o projeto;
- Inculcar nos alunos o gosto pela prática contínua de atividade física, com o objetivo final de praticarem um desporto federado;
- Proporcionar a extensão da componente horária curricular de Educação Física;

- Relacionar este aumento com os resultados obtidos nos testes.

4.3.3 – JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO

A principal razão pela qual optámos por ingressar este projeto tem a ver com contrariar a tendência mundial para a obesidade e prevenir os seus problemas associados, daí termos trabalhado com crianças com valores próximos do excesso de peso.

Como foi dito na descrição dos objetivos do Projeto “Conta, Peso e Medida”, através do acompanhamento dos alunos participantes, pretende-se que estes contrariem as estatísticas apresentadas anteriormente, de forma a melhorarem a sua qualidade de vida e fiquem motivados para a prática desportiva e/ou de atividade física regular fora da escola.

Então, é essencial mostrar às crianças e jovens que a atividade física regular traz diversos benefícios, não só a nível físico, mas também a nível psicológico, tendo este projeto um carácter essencial para sensibilizar todos os envolvidos, de forma a evidenciar a gravidade do estilo de vida sedentário e conseguir contrariar esta tendência na nossa população-alvo.

No projeto em que trabalhámos, a componente da transmissão da mensagem da importância da atividade física e do envolvimento dos pais na modificação dos hábitos e comportamentos dos filhos está bem presente, já que estão programados vários *workshops* e atividades com os alunos, os seus pais/Encarregados de Educação e os elementos do projeto.

4.4 – FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS/HIPÓTESES

Quando nos foi proposto este estudo e os moldes em que iria funcionar, bem como tendo em conta os seus objetivos e a revisão da literatura relativa ao tema, foram colocadas as seguintes hipóteses:

1º: O GE irá apresentar uma evolução positiva nos parâmetros de aptidão física e de composição corporal, comparando o início e o fim do projeto?

2º: A prática acrescida de 45 minutos por semana terá um impacto significativo sobre a aptidão dos sujeitos do nosso estudo, quando comparado com um grupo de controlo, que apenas beneficia do horário normal de Educação Física?

3º: A prática acrescida de 45 minutos por semana terá um impacto significativo sobre a composição corporal do GE em comparação com o GC, com o horário normal de Educação Física?

4.5 – METODOLOGIA

No início do ano letivo, todos os alunos do 5ºano, nas respetivas aulas de Educação Física, realizaram os testes do Fitnessgram (Vaivém; Velocidade; Impulsão Horizontal; IMC). Após esta recolha, os valores do peso, altura e idades dos alunos foram encaminhados para o grupo de Enfermeiros responsáveis pelo projeto, que, posteriormente, converteram os dados para percentis, sinalizando os alunos com pré-obesidade e obesidade.

Depois de ter a lista dos alunos com possibilidade de integrar o projeto, foram entregues autorizações aos Encarregados de Educação. Os alunos autorizados trabalharam às terças-feiras (das 16h15 às 17h) ou às quartas-feiras (das 12h45 à 13h30). Alguns discentes não autorizados serviram como grupo de controlo. Assim, no total temos 14 alunos no grupo experimental, com média de idades de 10 anos no início do projeto, e 14 no grupo de controlo, selecionados através da semelhança das características do GE (género e valores de IMC).

Para a realização deste projeto e para o acompanhamento da evolução dos participantes, o nosso núcleo de estágio pretendeu aplicar os seguintes testes, em diferentes momentos (início e final do projeto):

- Massa Corporal, Estatura e IMC;
- Vaivém.
- Impulsão Horizontal;
- Velocidade (40 metros);
- Perímetros:
 - Perímetro da cintura;
 - Perímetro da anca;
 - Relação cintura-anca e cintura-altura;
 - Perímetro do bíceps direito relaxado e contraído.
- Pregas de Adiposidade:
 - Prega Tricipital;
 - Prega Subescapular;

- % Massa Gorda através da Fórmula de *Slaughter*: $1,21 \times (\text{tricipital} + \text{subescapular}) - 0,008 \times (\text{tricipital} + \text{subescapular})^2 - 1,7$ (sexo masculino) ou $1,33 \times (\text{tricipital} + \text{subescapular}) - 0,013 \times (\text{tricipital} + \text{subescapular})^2 - 2,5$ (sexo feminino).
- Teste de Recuperação Cardíaca: retirar FC repouso durante 10 segundos; durante 2 minutos, o indivíduo sobe e desce um banco sueco a cada 5 segundos; no final dos 2 minutos, repousa durante 1 minuto e, após esse minuto de descanso, retira-se novamente o batimento cardíaco durante 10 segundos; na segunda fase do teste, durante 2 minutos, o indivíduo sobe e desce um banco sueco a cada 3 segundos; no final dos 2 minutos, repousa durante 1 minuto e, após esse minuto de espera, retira-se novamente o batimento cardíaco durante 10 segundos; os batimentos cardíacos são retirados em 10 segundos e, depois, devem ser multiplicados por 6.

Foram realizadas 11 sessões no GE de terça-feira e 15 sessões no GE de quarta-feira, em que eram realizadas sessões de treino de condição física com uma duração de cerca de 20 minutos e constituídas por percursos de força, coordenação e agilidade, bem como jogos pré-desportivos e lúdicos, com inclusão das componentes condicionais. É importante referir que, ao longo deste projeto, foi realizado um diário das sessões realizadas (Anexo 17).

Na fase inicial e final do projeto, foram distribuídos questionários relativos à Alimentação – Frequência Alimentar, realizado pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (Anexo 18) – e, também, relacionados com a qualidade de vida e bem-estar dos participantes (Anexo 19), este último construído pelo nosso Núcleo de Estágio. Estes questionários foram apenas preenchidos pelo GE. Relativamente ao primeiro questionário, este não foi repetido na fase final, pois, tratava-se de um questionário *online*, cujo servidor deixou de funcionar. Assim, apenas apresentamos os resultados referentes ao primeiro momento (Anexo 20).

Relativamente ao Tratamento Estatístico destes dados, foi utilizado o programa estatístico SPSS, com a realização da estatística descritiva e a utilização do Teste não paramétrico de *Wilcoxon*, visto os sujeitos do GE serem menos de 30. Foi também utilizado o programa Excel para cálculos.

Na reta final do projeto, foi organizado um *workshop* sobre os benefícios da atividade física na prevenção e no combate à obesidade, dirigido aos alunos participantes e aos seus pais/Encarregados de Educação. O *workshop* foi dividido em

duas partes, uma teórica e outra prática. Na parte teórica, foram apresentados valores de obesidade e excesso de peso em Portugal para crianças, jovens e adultos, bem como as definições de atividade física e estilo de vida saudável (Anexo 21). Depois, na parte prática, foram apresentados objetos domésticos que os alunos podem utilizar para fazer atividade física em conjunto com os pais em casa. Depois desta demonstração, foram apresentados vários exercícios a realizar com estes objetos. No final da sessão, foi distribuído aos pais um documento orientador do projeto, com exemplos de planos de treino utilizados nas sessões práticas com os alunos participantes (Anexo 22).

4.6 – RESULTADOS

Como foi referido na metodologia, um dos questionários aplicados aos alunos era relacionado com a qualidade de vida. Neste questionário, a informação que recolhemos está relacionada não só com a prática de desporto fora da escola, mas é neste aspeto que me vou focar. Assim, comparando os resultados, vemos que não existiram grandes diferenças:

Aluno	Início	Final
GE 1	Não pratica	Não pratica
GE 2	Basquetebol	Basquetebol
GE 3	Futebol	Karaté
GE 4	Natação	Natação
GE 5	Basquetebol	Basquetebol
GE 6	Futebol	Futebol
GE 7	Futebol	Futebol
GE 8	Ciclismo	Dança
GE 9	Não pratica	Futebol
GE 10	Não pratica	Não pratica
GE 11	Não pratica	Não pratica
GE 12	Não pratica	Não pratica
GE 13	Futsal	Futsal
GE 14	Não pratica	Não pratica

Tabela 3: Prática desportiva no início e no fim do projeto

Em relação aos resultados de cada aluno nos testes e nas medições realizados, podem ser consultados no Anexo 23, sendo que, neste capítulo, apenas serão considerados e discutidos os resultados gerais nos diversos testes. Assim, relativamente à estatística descritiva dos resultados, a tabela seguinte relaciona os resultados iniciais com os finais, no Grupo Experimental e no Grupo e Controlo:

Variáveis	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo	Diferença em % (quantidade)	Significância (Wilcoxon)
Massa Corporal Inicial (Kg)	47,46	8,96	34,2	67,5	2,47 % (1,17kg)	0,177 (NS)
Massa Corporal Final (Kg)	48,63	8,15	36,8	65,1		
Estatura Inicial (m)	1,47	0,11	1,3	1,75	2,23 % (0,03 m)	0,001 (S)
Estatura Final (m)	1,50	0,11	1,32	1,79		
IMC Inicial	21,82	2,47	18,6	28,1	-1,66 % (-0,36)	0,582 (NS)
IMC Final	21,44	2,40	18,8	25,2		
FC Repouso Inicial (bpm)	89,85	30,86	50	160	0,17	0,780 (NS)
FC Repouso Final (bpm)	90,00	23,65	60	126	0,15	
Recuperação Cardíaca (3 seg) Inicial (bpm)	115,38	33,32	60	170	-20,10 -23,93	0,023 (S)
Recuperação Cardíaca (3 seg) Final (bpm)	86,57	12,61	66	108		
Recuperação Cardíaca (5 seg) Inicial (bpm)	119,08	37,46	48	180	-24,97 -28,81	0,125 (NS)
Recuperação Cardíaca (5 seg) Final (bpm)	95,14	18,95	66	132		
Cintura Inicial (cm)	73,15	7,49	62	88	0,18 % (0,13 cm)	0,906 (NS)
Cintura Final (cm)	73,29	4,30	67	82		
Anca Inicial (cm)	81,31	10,77	64	98	7,09 % (5,76 cm)	0,005 (S)
Anca Final (cm)	87,07	5,94	78	98		
Relação Cintura-Anca Inicial	0,91	0,10	0,77	1,13	-7,12% (-0,06)	0,037 (S)
Relação Cintura-Anca Final	0,85	0,05	0,75	0,94		
Relação Cintura-Altura Inicial	0,46	0,14	0,00	0,58	-1,60% (-0,01)	0,637 (NS)
Relação Cintura-Altura Final	0,49	0,04	0,40	0,55		
Bícep Relaxado Inicial (cm)	21,85	3,87	16	26	7,90 % (1,73 cm)	0,308 (NS)
Bícep Relaxado Final (cm)	23,57	1,83	20	26		
Bícep Contraído Inicial (cm)	23,54	3,86	18	29	7,73 % (1,82 cm)	0,219 (NS)
Bícep Contraído Final (cm)	25,36	1,82	22	28		
Prega Tricipital Inicial (mm)	17,67	3,94	11	24	-11,09 % (-2,01 mm)	0,019 (S)
Prega Tricipital Final (mm)	16,07	4,12	12	25		
Prega Subescapular Inicial (mm)	12,75	4,90	8	25	-9,83 % (-1,31 mm)	0,006 (S)
Prega Subescapular Final (mm)	12,00	4,52	7	23		
Massa Gorda Inicial (%)	26,75	5,08	18,4	38,38	-7,00 % (-1,87 %)	0,004 (S)
Massa Gorda Final (%)	24,87	5,00	18,4	35,54		
Vaivém Inicial (n.º percursos)	15,77	5,92	7	25	61,71 % (9,73)	0,003 (S)
Vaivém Final (n.º percursos)	25,50	11,33	7	43		
Imp. Horizontal Inicial (m)	1,27	0,22	0,85	1,65	-3,98 % (-0,05 m)	0,283 (NS)
Imp. Horizontal Final (m)	1,22	0,22	0,9	1,65		
Velocidade 40 m Inicial (seg)	8,16	1,15	7,11	11,53	-3,39 % (-0,28 seg)	0,345 (NS)
Velocidade 40 m Final (seg)	7,88	0,69	6,81	9,24		

Tabela 4: Resultados do GE

Analisando os valores médios dos testes realizados no GE, e tendo sempre em conta os referenciais da bateria de testes *Fitnessgram*, vemos que, nos valores do IMC, os sujeitos apresentam valores ligeiramente acima dos considerados normais. Analisando a percentagem de massa gorda, percebemos que os participantes se aproximam do valor máximo referenciado. Em relação aos testes de aptidão física,

nomeadamente no teste de aptidão aeróbia (Vaivém) os sujeitos apresentaram valores normo-ponderais, isto é, dentro da ZSAF.

Variáveis	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo	Diferença em % (quantidade)	Significância (Wilcoxon)
Massa Corporal Inicial (Kg)	46,62	7,33	35,40	62,90	3,51 % (1,64 Kg)	0,006 (S)
Massa Corporal Final (Kg)	48,26	6,82	39,60	62,50		
Estatura Inicial (m)	1,47	,08	1,34	1,62	2,54 % (0,04 m)	0,001 (S)
Estatura Final (m)	1,50	,08	1,37	1,65		
IMC Inicial	21,62	1,97	19,12	26,04	-1,42 % (-0,31)	0,300 (NS)
IMC Final	21,31	1,68	18,22	24,58		
Vaivém Inicial (n.º percursos)	15,57	8,32	9,00	42,00	29,82 % (4,64)	0,013 (S)
Vaivém Final (n.º percursos)	20,21	7,32	13,00	40,00		
Imp. Horizontal Inicial (m)	1,19	,18	,95	1,50	-0,90 % (-0,01 m)	0,859 (NS)
Imp. Horizontal Final (m)	1,18	,21	,87	1,72		
Velocidade 40 m Inicial (seg)	8,13	,66	6,85	9,41	-4,01% (-0,33 seg)	0,020 (S)
Velocidade 40 m Final (seg)	7,81	,73	6,72	9,53		

Tabela 5: Resultados do GC

Legenda:

S – Significativo ($\leq 0,05$)

NS – Não Significativo ($> 0,05$)

Olhando agora para o GC, e considerando ainda os mesmos referenciais, vê-se que, no IMC, este grupo está dentro da ZSAF. Relativamente à aptidão aeróbia, estes estão abaixo da ZSAF, não alcançando o valor mínimo recomendado.

4.7 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Todos os procedimentos realizados ao longo deste estudo, e a comparação dos seus resultados, fazem-nos refletir sobre as suas consequências no GE. Assim, em seguida, apresento algumas relações entre os resultados citados acima.

Relativamente à Massa Corporal, no GE, quatro alunos (28,57%) perderam peso, sendo que a maior perda de peso foi de 5,4 kg. Ainda no mesmo grupo, oito alunos (57,14%) aumentaram de peso, sendo que os restantes dois (14,29%) mantiveram relativamente o mesmo peso. Notamos que o aumento de massa corporal no GE não é significativo (2,47%), enquanto que o GC apresenta um aumento significativo de 3,51%. O aumento de peso de grande parte dos alunos, dos dois grupos, poderá, com grande probabilidade, ser devido ao aumento da estatura, que será abordado a seguir, já que os alunos se encontram numa fase de crescimento muito acentuada – fase pré-pubertária. Então, em relação à estatura, neste período

do estudo, notamos que ambos os grupos cresceram de forma significativa, sendo este aumento médio de 3 cm, para o GE, e 4 cm, para o GC. Assim, a influência do crescimento sobre os parâmetros de composição corporal e de aptidão física, medidos no nosso estudo, não pode ser esquecida, pois os dados demonstram que tanto o GE como o GC cresceram de forma significativa.

Devido ao aumento da massa corporal e da estatura, não houve evolução significativa do IMC em nenhum dos grupos, apresentando-se este ligeiramente acima dos referenciais. No entanto, em relação à percentagem da massa gorda, o GE apresentou valores muito próximos do máximo estipulado, o que nos leva a crer que a população se encontra, de uma forma geral, na pré-obesidade. Não tendo esta estimativa para o GC, não podemos verificar se esta tendência também se verificou neste grupo, contudo, podemos dizer que o aumento de peso significativo deste grupo poderá ter estado associado a uma manutenção da massa gorda durante o período do estudo.

Nas medições das pregas adiposas tricipital e subescapular no GE, houve uma diminuição significativa, sendo esta diminuição de 2,01 milímetros, na tricipital, e 1,31 milímetros na subescapular, que se traduziu numa perda de 1,87% da massa gorda. Assim, concluímos que houve uma diminuição desta percentagem em dez alunos (71,43%), sendo que apenas um teve um pequeno aumento, e os outros dois alunos não obtiveram modificação.

Analisando os resultados dos perímetros, a cintura e a anca, em média, tiveram um aumento de 0,13 e de 5,76 centímetros, respetivamente. Comparando rapazes e raparigas, houve diminuição das medidas da cintura em todas as raparigas (três no total) e, nos rapazes, quatro diminuíram, cinco aumentaram e um não mostrou diferenças. Já nas medidas da anca, uma rapariga não apresentou modificações, uma teve um pequeno aumento, e a última teve um aumento significativo (17 centímetros). Nos rapazes, todos eles tiveram um pequeno aumento, à exceção de um, que diminuiu em 2 centímetros. O aumento do perímetro da anca estará relacionado, nas raparigas, com a mudança corporal própria da pré-puberdade (Aguiar e Jorge, sem data). A diminuição de alguns elementos na cintura poderá estar relacionada com a diminuição da gordura abdominal, já que o perímetro da cintura é um grande indicador desta variável (Magalhães e colaboradores, 2013). Esta diminuição foi acompanhada por um decréscimo significativo de 7,12% da relação Cintura-Anca. Estes resultados salientam a importância da prática de atividade física na prevenção das doenças

cardiovasculares (Organização Mundial de Saúde), na qual o nosso programa poderá ter contribuído.

Nos perímetros do bíceps, relaxado e contraído, o GE apresentou um aumento na média geral de 1,73 e 1,82 centímetros, respectivamente. Este aumento poderá estar intimamente relacionado com o aumento da massa muscular, sobre o efeito do crescimento e, também, em consequência das sessões práticas de exercício físico, visto que a prega tricipital diminuiu ao mesmo tempo que o perímetro aumentou no mesmo segmento. Não tendo estas medidas no GC, não podemos verificar se houve um aumento devido ao exercício físico.

No teste de Recuperação Cardíaca, na cadência de três e cinco segundos, verificamos que há uma diminuição de cerca de 23 e de 28 bpm, respectivamente, ao relacionar o teste inicial e o final. Este aumento da recuperação foi significativo no teste com a cadência de 3 segundos, o que se torna lógico, pois com uma cadência mais elevada, os sujeitos apresentaram FC final mais elevada. Isto poderá significar que a resistência aeróbia, e posterior recuperação, aumentaram ao longo deste período de sessões práticas. Este aumento da resistência aeróbia foi confirmado pelo aumento significativo de 61,71% no número de percursos realizados no teste do Vaivém, enquanto que os sujeitos do GC apresentaram um aumento inferior, de apenas 29,82%. O teste de Recuperação Cardíaca não foi realizado com o GC, visto os alunos não terem autorização para a participação nos testes. No entanto, teria sido interessante verificar se haveria diferenças nos dois grupos.

No teste de Impulsão Horizontal, os alunos dos dois grupos tiveram uma diminuição que, apesar de não ser significativa, pode estar relacionada com o aumento de peso, já referido anteriormente e, também com a falta de coordenação originada pela modificação das proporções segmentares durante esta fase de crescimento. No teste de velocidade, tanto o GE como o GC apresentaram melhorias, sendo que no GE essas melhorias não foram significativas, enquanto que no GC foram.

Um dos pontos fundamentais nestas medições, e que nos permite avaliar o verdadeiro nível de excesso de peso do GE, tem a ver com a relação cintura-altura que, segundo Albuquerque e colaboradores (2012), surgiu como um fator de prognóstico da obesidade abdominal e de doenças cardiovasculares. Neste estudo, foi detetada uma maior prevalência de obesidade usando esta medida do que usando o IMC, tornando-se assim mais fiável.

4.8 – CONCLUSÕES DO ESTUDO

As principais conclusões que podemos retirar têm a ver com a evolução dos resultados do teste Vaivém, em que se obteve uma melhoria significativa entre o GE e o GC, enquanto que a evolução do salto em comprimento e da velocidade não obtiveram diferenças significativas entre o GE e GC. Em relação à estimativa da percentagem de massa gorda, esta apresentou um aumento, mas, como houve diminuição nos valores das pregas adiposas, podemos concluir que houve um aumento da massa muscular no GE.

Assim, em suma, podemos referir que o nosso projeto teve impacto, principalmente, na aptidão aeróbia, que teve uma evolução significativamente melhor no GE que no GC. Então, o que sobressai nestes resultados é que o GE não teve um aumento significativo da massa corporal, ao contrário do GC. Apesar de ambos os grupos terem uma evolução significativa, o GE teve uma evolução no Vaivém que se destacou do GC de forma quase significativa. Com isto, percebemos que a inclusão do nosso programa de atividade física teve consequências positivas adicionais que não se demonstraram com os alunos que usufruíram apenas do horário normal de Educação Física.

Este estudo mostrou-se muito benéfico para conhecer a realidade do excesso de peso e do sedentarismo na nossa população escolar, no entanto, devido a certos fatores, não foi possível obter melhores resultados, apesar de estes se terem apresentado bastante positivos.

Um dos fatores que mais influencia as medidas antropométricas é a parte nutricional. Apesar de ser um dos nossos objetivos iniciais do estudo modificar os comportamentos alimentares, não foi possível controlar esta variável, pois, como já foi referenciado, o questionário de cálculo das calorias ingeridas deixou de funcionar e, sem isto, tornou-se difícil conseguir verificar a diferença da nutrição no início e no final do projeto. Se existir a possibilidade de dar continuidade a este projeto, uma das primeiras medidas seria contruir uma tabela para interpretar estes dados nutricionais, já que a atividade física, associada a uma alimentação saudável, tem efeitos muito mais rápidos e satisfatórios.

Os fatores maturacionais, como o crescimento, a idade pré-pubertária em que os alunos se encontravam, a genética, entre outros acabam por influenciar, positiva ou negativamente, dependendo dos sujeitos, os resultados finais, pois são fatores que não conseguimos controlar.

Também a prática de Atividade Física ou desporto de forma regular, fora da escola, pode ajudar na obtenção de melhores resultados, pois é uma forma de os alunos estarem mais ativos e evitarem o sedentarismo.

Como já foi dito, este estudo mostrou-se muito rico, por ter muitos fatores e variáveis a estudar, pelo que a continuidade deste estudo não está fora de questão. Mas, algumas modificações teriam de ser feitas. Em primeiro lugar, o GE e o GC teriam de estar sujeitos aos mesmos testes e no mesmo espaço de tempo, o que não foi possível neste estudo. Para além disso, o ideal seria aumentar o tempo da sessão ou o número de sessões semanais, de forma a aproximar-se do valor recomendado pela OMS. Isto vai ao encontro de *Matsudo* e colaboradores (2003), que afirmaram que alunos com um programa mais elaborado e extenso de Educação Física foram consideravelmente melhores em testes psicomotores do que alunos com um programa mais curto. Outras variáveis poderiam ser incluídas, como a massa corporal e o peso dos pais dos alunos sujeitos ao estudo, para que o fator genético também pudesse ser considerado. Relativamente aos referenciais, estes deveriam ser modificados e melhorados, uma vez que a maioria dos alunos sinalizados com obesidade (através dos percentis já apresentados) não apresentavam a doença, isto é, poderiam ter excesso de peso, mas eram escassos os que apresentavam, efetivamente, obesidade.

Uma sugestão de continuidade do projeto na escola com estes alunos passa por professores de Educação Física, alternadamente, distribuírem-se e lecionarem uma aula de atividade física por semana, complementando assim o horário de Educação Física. Também a participação nas palestras e *workshops* organizados pelos Enfermeiros responsáveis pelo projeto poderia ser aberto a toda a comunidade escolar, de forma a dar mais visibilidade ao projeto desenvolvido e abranger o maior número de alunos possível.

Para concluir, é importante sublinhar o comportamento dos alunos participantes no projeto, que mostraram muito empenho e entusiasmo nas tarefas propostas, sempre dando o seu máximo para melhorar e, para além disso, divulgaram o projeto, levando consigo para as sessões, por vezes, alunos que não tinham sido sinalizados, mas, por ouvirem os colegas falar, quiseram participar com regularidade.

CONCLUSÃO

Ao longo deste ano, foram muitas as mudanças e as adaptações realizadas, uma vez que, apesar da preparação e conhecimento que ganhámos nas unidades curriculares da Licenciatura e do Mestrado, a realidade nas escolas é completamente diferente.

Foram muitos os fatores a ter em conta, a partir do momento que se entra na escola: a relação com todos os elementos da comunidade escolar (professores, funcionários, alunos), o meio em que estamos inseridos, a(s) turma(s) que vamos ter a nosso cargo, os programas e planificações da escola. Tudo isto contribuiu para a minha formação e evolução como futura docente na área da Educação Física.

A EBSA é uma escola nova, com uma população escolar numerosa, muitos espaços e com excelentes condições materiais e espaciais. O facto de a escola ser nova e estar bem apetrechada facilitou toda a minha adaptação, já que havia sempre material disponível, os espaços eram variados, sendo possível lecionar um grande número de unidades didáticas ao longo do ano, o que facilitou a captação e empenho das turmas no processo de ensino-aprendizagem.

No início do ano, quando conheci a constituição da turma que ia ficar à minha responsabilidade e percebi que tinha um aluno com NEE, fiquei receosa, uma vez que não tinha experiência prática nesta área, apesar da formação académica. No entanto, esta mostrou-se uma experiência muito enriquecedora, que me deu ferramentas fundamentais para trabalhar com esta população no futuro. Inicialmente tive dificuldades em arranjar estratégias para o incluir na aula e para que não se sentisse excluído ou diferente, mas, com o decorrer das aulas, fui conhecendo o aluno e percebendo com quem tinha melhor relação, tentando juntá-lo sempre a esse grupo, e que tipo de funções, dentro das modalidades, lhe despertavam maior interesse. É importante referir que a minha adaptação a este aluno tornou-se mais fácil com a ajuda do professor orientador e do professor coadjuvante, que esteve presente em todas as aulas.

Durante este ano, foram várias as tarefas realizadas: o planeamento do ano letivo, a avaliação das unidades didáticas, a realização ao nível das dimensões da intervenção pedagógica, bem como as estratégias para colocar tudo isto em prática.

Mas, das aprendizagens mais importantes que adquiri este ano, tiveram a ver com a reflexão de todas as ações e decisões tomadas, isto é, o papel do professor é ensinar os alunos, mas, por vezes, o que está a ser ensinado, ou como está a ser ensinado, não é adequado aos alunos e, por isso, o professor precisa de ajustar as suas decisões, para que estas estejam adaptadas aos alunos. Por fim, é imprescindível que o professor reflita sobre todo este processo, justificando as decisões tomadas e autocriticando-se, pois, desta forma, consegue evoluir e adaptar-se aos seus alunos, para que o processo de ensino-aprendizagem esteja o mais adequado possível à turma e às suas verdadeiras carências e necessidades. Então, as funções do professor passam por ensinar, ajustar e por fim, refletir sobre todo o processo inerente ao ensino.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguiar, A., Jorge, C. (s.d.). *Puberdade e os seus distúrbios*.

Amaral, P., Guimarães, F., Ribeiro, J., Guerra, S., Duarte, J., Mota, J. (2002). *Associação da Atividade Física, com o índice de massa corporal em crianças*. Universidade do Porto.

Andersen, L., Anderssen, S., Bachl, N., Banzer, W., Brage, S., Brettschneider, W., Ekelund, U., Fogelholm, M., Froberg, K., Gil-Antuñano, N., Larins, V., Naul, R., Oppert, J., Page, A., Reggiani, C., Riddoch, C., Rütten, A., Saltin, B., Sardinha, L., Tuomilehto, J., Mechelen, W., Vass, H. (2009). *Orientação da União Europeia para a Atividade Física*. Unidade do Desporto da Direção-Geral para a Educação e para a Cultura da Comissão Europeia.

Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil – *Obesidade Infantil em Portugal* (<http://www.apcoi.pt/obesidade-infantil/>).

Baptista, F., Ferreira, J., Marques, E., Moreira, H., Mota, J., Raimundo, A., Santos, R., Silva, A., Vale, S. (2011). *Livro Verde da Atividade Física*. Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

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

Benedetti, T., Rocha, J. (2008). *Ética na pesquisa em Educação Física*.

Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte (2ª Edição).

Bezerra, A. (2002). *As aulas de Educação Física enquanto contexto de desenvolvimento de alunos portadores de deficiência Física*. Universidade Federal do Maranhão.

Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Boletim SPEF, n.º 11. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Educação Física.

Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto. Ministério da Educação. Diário da República.

Decreto-Lei n.º 3/2008 de 7 de janeiro. Ministério da Educação. Diário da República.

Decreto-Lei n.º 6/2001 de 18 de janeiro. Ministério da Educação. Diário da República.

Dezenberg, CV., Nagy TR., Gower, BA. Johnson, R., Goran, MI. (1998). *Predicting body composition from anthropometry in pre-adolescent children*. International Journal of Obesity.

Documentos do Grupo Disciplinar de Educação Física da Escola Básica e Secundária de Anadia (2016/2017).

Drews, U., Fuhrmann, E. (1980). *Questões e respostas para a realização de uma boa aula*. Berlim.

Estanqueiro, A. (2010). *Boas práticas na -educação – O papel dos professores*. 1ª Edição. Lisboa.

Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. *Questionário de Frequência Alimentar*. Disponível em: <http://higiene.med.up.pt/freq.php>.

Ferrari, G.; Araújo, T.; Oliveira, L.; Matsudo, V.; Fisberg (2014). *Association between electronic equipment in the bedroom and sedentary lifestyle, physical activity, and body mass index of children*. *Jornal de Pediatria*.

Fitnessgram. Manual de aplicação de testes. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 2ª edição.

Graça, A., Mesquita, I. (s.d.). *A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos*. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Portugal.

Guerra, P.; Silveira, J.; Salvador, E. (2015). *Physical activity and nutrition education at the school environment aimed at preventing childhood obesity: evidence from systematic reviews*. *Jornal de Pediatria*.

Instituto do Desporto de Portugal (2009). *Orientações da União Europeia para a Atividade Física. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar*. Instituto do Desporto de Portugal (2011). Plano Nacional de Atividade Física.

Jakowlew, N. (1976). *Metodologia e técnica da aula*. Berlim.

Mars, H., Tannehill, P. (2005). *Sport Education: Authentic Sport Experiences*. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.

Mateus, A.; Matias, J. (2009). *Qualidade de Vida, Saúde e Bem-Estar dos Adolescentes*.

Mesquita, E. (2011). *Competências do professor. Representações sobre a formação e a profissão*. 1ª Edição. Lisboa.

Nobre, P. (2015). Material de apoio à Unidade Curricular Currículo e Avaliação em Educação Física. FCDEF-UC.

Oliveira, M. (2002). *A indisciplina em aulas de Educação Física*. Instituto Politécnico de Viseu.

Organização Mundial de Saúde (2009). *Prevalence of overweight and obesity in children and adolescents*. European Environment and Health Information System (ENHIS).

Organização Mundial de Saúde (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*.

Organização Mundial de Saúde (Europa) – *Abordagens da OMS para a obesidade* (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/obesity>).

Organização Mundial de Saúde (Europa) – *Dados e Estatísticas* (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>).

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Colección La Educación Física en... Reforma. Primeira edição INDE.

Pocinho, M. (2009). Estatística – Volume I.

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Anadia (2015).

Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Anadia (2016).

Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem: Tipos de avaliação*. Lisboa: Texto Editora.

Rodrigues, MG (2016). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica 2º e 3º Ciclos Dra. Maria Alice Gouveia junto da Turma C do 7º ano no ano letivo 2015/2016*. Relatório Final de Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Rosado, A., Colaço, C., Romero, F. (2002). *Avaliação das Aprendizagens: Fundamentos e Aplicações no Domínio das Atividades Físicas. Critérios Gerais de Conceção de Sistemas e Instrumentos de Avaliação: Aplicação à Educação Física e às Ciências do Desporto*. Lisboa: Omniserviços.

Sá-Chaves, I. (2000). *Formação, conhecimento e supervisão: contributos nas áreas da formação de professores e de outros profissionais*. Aveiro: Universidade de Aveiro, Unidade de Investigação Didática e Tecnologia na Formação de Formadores.

Santos, M. (2004). *Fatores de Influência da Atividade Física em Adolescentes. Estudo da Influência da Posição Socioeconómica, Comportamentos Sedentários e Características do Ambiente*. FCDEF- Universidade do Porto.

Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education*. 2nd edition. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

Silva, E. (2015). Material de apoio à Unidade Curricular Didática da Educação Física. FCDEF-UC.

Silva, E., Fachada, M., Nobre, P. (2016). *Guia de Estágio Pedagógico e Relatório de Estágio 2016-2017 e Regulamento de Estágio Pedagógico*. FCDEF-UC.

Slaughter MH., Lohman TG., Boileau RA., Horswill CA., Stillman RJ., Van Loan MD., Bembien DA. (1988). *Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth*. Hum Biol.

Vasconcelos, M., Maia, J., Seabra, A., Silva, R. (2002). *Atividade Física de crianças e jovens portugueses dos 10 aos 19 anos de idade*. Universidade do Porto.

ANEXOS

1. Calendarização do plano anual

Calendarização do plano anual - 9 ^o A					
N.º da aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	N.º de blocos
1 e 2	19	Setembro	Apresentação	Sala EF	2
3	20	Setembro	Condição Física - Fitnessgram	Poli. Exterior	3
4 e 5	26	Setembro	Condição Física - Fitnessgram	Poli. Exterior	
6	27	Setembro	Andebol	Poli. Exterior	
7 e 8	3	Outubro	Andebol	Poli. Exterior	4
9	4	Outubro	Andebol	Poli. Exterior	
10 e 11	10	Outubro	Andebol	Poli. Interior 2	
12	11	Outubro	Ginástica de solo e aparelhos	Ginásio	Andebol: 4 Ginástica:5
13 e 14	17	Outubro	Andebol	Poli. Interior 2	
15	18	Outubro	Ginástica de solo e aparelhos	Ginásio	
16 e 17	24	Outubro	Ginástica de solo e aparelhos	Ginásio	
18	25	Outubro	Ginástica de solo e aparelhos	Ginásio	
19 e 20	31	Outubro	Tag-Rugby	Sintético	8
21 e 22	7	Novembro	Tag-Rugby	Sintético	
23	8	Novembro	Tag-Rugby	Sintético	
24 e 25	14	Novembro	Tag-Rugby	Sintético	
26	15	Novembro	Tag-Rugby	Sintético	
27 e 28	21	Novembro	Basquetebol	Poli. Interior 2	6
29	22	Novembro	Basquetebol	Poli. Interior 2	
30 e 31	28	Novembro	Basquetebol	Poli. Interior 2	
32	29	Novembro	Basquetebol	Poli. Interior 2	
33 e 34	5	Dezembro	Voleibol	Poli. Interior 2	5
35	6	Dezembro	Voleibol	Poli. Interior 2	
36 e 37	12	Dezembro	Voleibol	Poli. Interior 2	
38	13	Dezembro	Auto-Avaliação	Poli. Interior 2	1
Férias de Natal					
39	3	Janeiro	Atletismo - Velocidade	Pista	Natação: 4 Atletismo: 3
40 e 41	9	Janeiro	Natação	Piscina	
42	10	Janeiro	Atletismo - Velocidade	Pista	
43 e 44	16	Janeiro	Natação	Piscina	
45	17	Janeiro	Atletismo - Velocidade	Pista	
46 e 47	23	Janeiro	Voleibol	Poli. Interior 1	5
48	24	Janeiro	Voleibol	Poli. Interior 1	
49 e 50	30	Janeiro	Voleibol	Poli. Interior 1	
51	31	Janeiro	Basquetebol	Poli. Interior 1	7
52 e 53	6	Fevereiro	Basquetebol	Poli. Interior 1	
54	7	Fevereiro	Basquetebol	Poli. Interior 1	

55 e 56	13	Fevereiro	Basquetebol	Poli. Exterior	
57	14	Fevereiro	Basquetebol	Poli. Exterior	
58 e 59	20	Fevereiro	Futebol	Poli. Exterior	3
60	21	Fevereiro	Futebol	Poli. Exterior	
61 e 62	6	Março	Ginástica de solo e aparelhos	Ginásio	3
63	7	Março	Ginástica de solo e aparelhos	Ginásio	
64 e 65	13	Março	Salto em altura	Ginásio	3
66	14	Março	Salto em altura	Ginásio	
67 e 68	20	Março	Futebol	Sintético	8
69	21	Março	Futebol	Sintético	
70 e 71	27	Março	Futebol	Sintético	
72	28	Março	Futebol	Sintético	
73 e 74	3	Abril	Futebol	Sintético	
75	4	Abril	Auto-Avaliação	Sintético	1
Férias da Páscoa					
76 e 77	24	Abril	Andebol	Poli. Interior 2	3
78	2	Maio	Andebol	Poli. Interior 2	
79 e 80	8	Maio	Natação	Piscina	Natação: 4 Atletismo:2
81	9	Maio	Atletismo - Estafetas	Pista	
82 e 83	15	Maio	Natação	Piscina	
84	16	Maio	Atletismo - Lançamento do Peso	Pista	
85 e 86	22	Maio	Natação	Piscina	Natação: 4 Andebol:2
87	23	Maio	Andebol	Poli. Interior 1	
88 e 89	29	Maio	Natação	Piscina	
90	30	Maio	Andebol	Poli. Interior 1	
91 e 92	5	Junho	Atletismo - Lançamento do Peso	Poli. Exterior	2
93	6	Junho	Auto-Avaliação	Poli. Exterior	1

Matérias	N.º de aulas
Futebol	11
Basquetebol	13
Voleibol	10
Andebol	13
Tag rugby	8
Ginástica	8
Atletismo	10
Condição Física	3
Natação	12
Apresentação	2
Auto-Avaliação	3
Total	93

2. Rotação de Espaços

TEMPOS	SEGUNDA						TERÇA						QUARTA						QUINTA						SEXTA												
	Pol. Interior 1	Polid. exterior	Ginásio	Sintético	Pol. Interior 2	Piscina / Pista/ SE	Sala Expre/PISTA	Sala 1	Sala 2	Pol. Interior 1	Polid. exterior	Ginásio	Sintético	Pol. Interior 2	Piscina / Pista/ SE	Sala Expre/PISTA	Sala 1	Sala 2	Pol. Interior 1	Polid. exterior	Ginásio	Sintético	Pol. Interior 2	Piscina / Pista/ SE	Sala Expre/PISTA	Sala 1	Sala 2	Pol. Interior 1	Polid. exterior	Ginásio	Sintético	Pol. Interior 2	Piscina / Pista/ SE	Sala Expre/PISTA	Sala 1	Sala 2	
08:30-09:15																																					
09:15-10:00	12FG	9A	8G	12CE					10HI	12D	9F	6B							11A	9D	9G																
10:15-11:00	11CD	9F	12B						10KJ	7A	6C	8D	11F	5B					7F	9D	6E	9G	7E	11JK	10C												
11:00-11:45																																					
12:00-12:45	8E	9B	8A						7G	9A	6A	8C	7C	6F	10J	10K				8F	6B	10K	7B														
12:45-13:30																																					
13:45-14:30																																					
14:30-15:15																																					
15:30-16:15	11B	9D							10E	11G	9C	8B	7D					11E		10G	11HI	10A															
16:15-17:00																																					

3. Calendarização da Rotação de Espaços

2016/2017									Semanas	Rotações
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D			
S	29	30	31	1	2	3	4			
E	5	6	7	8	9	10	11			
T	12	13	14	15	16	17	18	1		
	19	20	21	22	23	24	25	2	1	
	26	27	28	29	30	1	2	3	1	
O	3	4	5	6	7	8	9	4	1	
U	10	11	12	13	14	15	16	5	2	
	17	18	19	20	21	22	23	6	2	
	24	25	26	27	28	29	30	7	2	
	31	1	2	3	4	5	6	8	3	
N	7	8	9	10	11	12	13	9	3	
O	14	15	16	17	18	19	20	10	3	
V	21	22	23	24	25	26	27	11	4	
	28	29	30	1	2	3	4	12	4	
D	5	6	7	8	9	10	11	13	4	
E	12	13	14	15	16	17	18	14	4	
Z	19	20	21	22	23	24	N			
	26	27	28	29	30	31	1			
J	2	3	4	5	6	7	8	15	5	
A	9	10	11	12	13	14	15	16	5	
	16	17	18	19	20	21	22	17	5	
	23	24	25	26	27	28	29	18	6	
	30	31	1	2	3	4	5	19	6	

		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	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
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	30			
	Semana			7							8						9							10									11			
	Espaço																																			
	J. Didática																																			
	N.º Aula										21/22	23					24/25	26							27/28	29						30/31	32			
Conteúdos										Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, fintas e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canal e deslizante).						Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, fintas e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canal e deslizante).								Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HiH; Atitude Ofensiva: desmarcação, "tripla ameaça", passe e corte.						Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HiH; Atitude Ofensiva: desmarcação, "tripla ameaça", passe e corte. História, Caracterização da modalidade, Regras, Conteúdos Técnico-Táticos						

		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	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
Dezembro	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			11							12						13																			
	Espaço																																			
	U. Didática																																			
	N.º Aula										33/34	35					36/37	38																		
Conteúdos										Gestos técnicos (passe, manchetete, serviço) Ocupação Racional dos espaços (ataque e defesa) Deslocamentos para a bola Posicionamento defensivo						Gestos técnicos (passe, manchetete, serviço) Ocupação Racional dos espaços (ataque e defesa) Deslocamentos para a bola Posicionamento defensivo																				

5. Plano mensal e semanal

Setembro

1ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
19/09/2016	2ª feira	Sala EF 2	--	1 / 2	--	2	Apresentação	--
20/09/2016	3ª feira	Poli. Exterior	Condição Física	3	1	1	Aplicação da Bateria de Testes Fitnessgram (Velocidade e Resistência)	Av. Diagnóstica

2ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
26/09/2016	2ª feira	Poli. Exterior	Condição Física	4 / 5	2 / 3	2	Aplicação da Bateria de Testes Fitnessgram (Força e Flexibilidade)	Av. Diagnóstica
27/09/2016	3ª feira	Poli. Exterior	Andebol	6	1	1	Situação de jogo reduzido 3x2+GR e jogo formal 7x7: -Gestos técnicos principais (passe/recepção, drible, remate); -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização; -Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo.	Av. Diagnóstica

Outubro

1ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
------	---------------	--------	------------------	-------------	-------------------	---------------	-----------	-----------------

03/10/ 2016	2ª feira	Poli. Exterior	Andebol	7 / 8	2 / 3	2	Situação de jogo reduzido 3x2, 4x3, 5x4 e jogo formal 7x7: -Gestos técnicos principais (passe/receção, drible, remate); -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização; -Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo.	Exercitação
04/10/ 2016	3ª feira	Poli. Exterior	Andebol	9	4	1	Situação de jogo 6x6: -Gestos técnicos principais (passe/receção, drible, remate); -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização – ataque organizado e garantia da posse de bola; -Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo.	Exercitação

2ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
10/10/ 2016	2ª feira	Poli. Interior 2	Andebol	10 / 11	5 / 6	2	Situação de jogo reduzido e jogo formal: -Gestos técnicos principais (passe/receção, drible, remate); -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização – ataque organizado e garantia da posse de bola; -Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo; sistema defensivo 6:0	Exercitação
11/10/ 2016	3ª feira	Ginásio	Ginástica de solo / aparelhos	12	1	1	Rolamento à frente e à retaguarda; Apoio Facial Invertido; Avião; Ponte; Roda; Salto em Extensão; Salto de Eixo.	Av. Diagnóstica

3ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
17/10/ 2016	2ª feira	Poli. Interior 2	Andebol	13 / 14	7 / 8	2	Situação de jogo reduzido e jogo formal: -Gestos técnicos principais (passe/receção, drible, remate); -Comportamento ofensivo: ocupação racional dos espaços, desmarcação e finalização –	Exercitação

							ataque organizado e garantia da posse de bola; -Comportamento defensivo: ocupação racional dos espaços e posicionamento defensivo; sistema defensivo 6:0	
18/10/2016	3ª feira	Ginásio	Ginástica de solo / aparelhos	15	2	1	Rolamento à frente (engrupado, encarpado e saltado) e à retaguarda (engrupado e encarpado); Apoio invertido de cabeça; Apoio Facial Invertido com rolamento; Avião; Vela; Ponte; Roda; Rodada.	Exercitação e Consolidação

4ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
24/10/2016	2ª feira	Ginásio	Ginástica de solo / aparelhos	16 / 17	3 / 4	2	Rolamento à frente (engrupado, encarpado e saltado) e à retaguarda (engrupado e encarpado); Apoio Facial Invertido com rolamento; Avião; Vela; Ponte; Roda; Rodada; Salto de eixo; Salto entre mãos; Salto com rolamento; Salto em extensão; Salto engrupado; Salto carpa; Salto com pirueta.	Exercitação e Consolidação
25/10/2016	3ª feira	Ginásio	Ginástica de solo / aparelhos	18	5	1	Salto de eixo; Salto entre mãos; Salto com rolamento; Salto em extensão; Salto engrupado; Salto carpa; Salto com pirueta.	Consolidação

5ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
31/10/2016	2ª feira	Sintético	Tag-Rugby	19 / 20	1 / 2	2	Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoio ao portador da bola; -Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola.	Av. Diagnóstica

Novembro

1ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
07/11/2016	2ª feira	Sintético	Tag-Rugby	21 / 22	3 / 4	2	Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; -Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canais e deslizante).	Exercitação e Consolidação
08/11/2016	3ª feira	Sintético	Tag-Rugby	23	5	1	Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; -Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canais e deslizante).	Consolidação

2ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
14/11/2016	2ª feira	Sintético	Tag-Rugby	24 / 25	6 / 7	2	Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; -Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas defensivos (linha, canais e deslizante).	Consolidação
15/11/2016	3ª feira	Sintético	Tag-Rugby	26	8	1	Situação de jogo reduzido e formal: -Ataque: avançar no terreno, finta e mudança de direção, apoiar o portador da bola, recolocação atrás do portador da bola; -Defesa: avançar no terreno, pressão, recuperação da bola, manutenção da linha defensiva, utilização dos vários sistemas	Av. Sumativa

								defensivos (linha, canais e deslizante).	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
21/11/2016	2ª feira	Poli. Interior 2	Basquetebol	27 / 28	1 / 2	2	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH; Atitude Ofensiva: desmarcação, "tripla ameaça", passe e corte.	Av. Diagnóstica
22/11/2016	3ª feira	Poli. Interior 2	Basquetebol	29	3	1	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH; Atitude Ofensiva: desmarcação, "tripla ameaça", passe e corte.	Exercitação

4ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
28/11/2016	2ª feira	Poli. Interior 2	Basquetebol	30 / 31	4 / 5	2	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH; Atitude Ofensiva: desmarcação, "tripla ameaça", passe e corte.	Exercitação
29/11/2016	3ª feira	Sala EF	Basquetebol	32	6	1	Aula Teórica: História, Caracterização da modalidade, Regras, Conteúdos Técnico-Táticos	

Dezembro**1ª Semana**

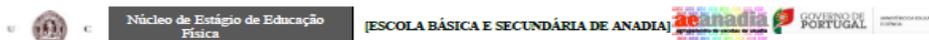
Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
05/12/2016	2ª feira	Poli. Interior 2	Voleibol	33 / 34	1 / 2	2	Gestos técnicos (passe, manchete, serviço) Ocupação Racional dos espaços (ataque e defesa)	Av. Diagnóstica

							Deslocamentos para a bola Posicionamento defensivo	
06/12/ 2016	3ª feira	Poli. Interior 2	Voleibol	35	3	1	Gestos técnicos (passe, manchete, serviço) Ocupação Racional dos espaços (ataque e defesa) Deslocamentos para a bola Posicionamento defensivo Relação entre jogadores – 3 toques	Exercitação e Consolidação

2ª Semana

Data	Dia da semana	Espaço	Unidade Didática	N.º da aula	N.º de aula da UD	Blocos de 45'	Conteúdos	Função Didática
12/12/ 2016	2ª feira	Poli. Interior 2	Voleibol	36 / 37	4 / 5	2	Gestos técnicos (passe, manchete, serviço) Ocupação Racional dos espaços (ataque e defesa) Deslocamentos para a bola Posicionamento defensivo Relação entre jogadores – 3 toques	Exercitação e Consolidação
13/12/ 2016	3ª feira	Poli. Interior 2		38				Auto- Avaliação

6. Plano de aula



PLANO DE AULA	Ano Letivo: 2016/2017	Período: *	Turma: 9ªA	Aula n.º
	Data:	Hora:	N.º alunos dispensados:	Unidade Didática
	Espaço:	Duração:	N.º alunos previstos:	Aula da UD n.º
	Função Didática:			Total de aulas da UD
	Conteúdos:			
	Objetivos de Aula:			
	Avaliação:			
Recursos Materiais:				

Justificação do plano de aula:

Tempo	T	P	Tarefas /	Organização/ Estratégias de Ensino/ Estilos	Objetivos Comportamentais /
			Situações de Aprendizagem	de Ensino	Crterios de Êxito
				Parte Inicial	
				Parte Fundamental	
				Parte Final	
Anexos:					

Questionamento:

- 1.
- 2.
- 3.

Relatório de aula:

7. Decisões de Ajustamento

7.1 Conteúdos/Unidade Didática (Exemplo da UD de Basquetebol)

BASQUETEBOL

Conteúdos Planeados	
Aula da UD	Conteúdos
1/2	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte.
3	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte.
4/5	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte.
6	Aula Teórica: História, Caracterização da modalidade, Regras, Conteúdos Técnico-Táticos
7	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
8/9	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
10	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
11/12	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento
13	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque, aclaramento

Conteúdos Realizados	
Aula da UD	Conteúdos
1/2	--
3	--
4/5	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH;

	Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte.
6	Aula Teórica: História, Caracterização da modalidade, Regras, Conteúdos Técnico-Táticos
7	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte
8/9	Gestos Técnicos: drible, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa HxH e recuperação defensiva; Atitude Ofensiva: desmarcação, “tripla ameaça”, passe e corte, ocupação dos corredores, transição defesa-ataque
10	--
11/12	--
13	--

Esta Unidade Didática sofreu muitas modificações, acabando os alunos por não ter tido a totalidade das aulas destinadas ao Basquetebol e, conseqüentemente, alguns conteúdos foram introduzidos mais tarde e um conteúdo (aclaramento) não chegou a ser introduzido.

Nas aulas 1/2 e 3, por motivos de saúde não estive presente e não dei aulas à turma, no entanto, estes não ficaram sem aula, tendo o professor Rui Luzio dado as aulas.

Na aula 7, só tinha estado em contacto com os alunos nesta modalidade numa aula prática, visto que uma delas foi de carácter teórico. Desta forma, não introduzi os novos conteúdos planeados: a recuperação defensiva, a ocupação dos corredores, a transição defesa-ataque e o aclaramento. Esta medida foi tomada por os alunos não terem ainda assimilado conteúdos mais simples.

Na aula 8/9 introduzi os conteúdos referenciados acima, por achar que os alunos estavam a ter resultados positivos. No entanto, optei por não introduzir ainda o aclaramento por ser uma movimentação mais complexa.

As últimas aulas da Unidade Didática (10, 11/12 e 13) não foram lecionadas devido ao facto de a turma ter uma visita de estudo e das condições climatéricas não permitirem a prática desportiva, respetivamente.

Devido a todos estes contratemplos, os alunos não tiveram acesso aos conteúdos como estavam planeados, no entanto, mostraram boas capacidades e um nível satisfatório a esta modalidade.

7.2 Planos de Aula (Exemplo da UD de Basquetebol)

BASQUETEBOL

N.º da aula	Justificação do plano de aula	Relatório da aula	Propostas/ Decisões de ajustamento
27/28			Por motivos pessoais, esta aula não foi lecionada por mim.
29			Por motivos pessoais, esta aula não foi lecionada por mim.
30/31	Nesta aula decidi não introduzir conteúdos muito complexos, uma vez que não estive presente nas duas primeiras aulas da Unidade Didática. Sendo assim, na preleção inicial, pretendo questionar os alunos em relação à modalidade, de forma a entender os seus conhecimentos. No aquecimento, preparei um jogo pré-desportivo adaptado à modalidade, uma vez que, enquanto realizam a ativação cardiorrespiratória e muscular, exercitam o drible, de uma forma pouco monótona e competitiva. O primeiro exercício da parte fundamental é um exercício de passe, corte e lançamento, para que os alunos se consciencializem do movimento de passe e corte, fundamental em jogo. Depois, passo para uma situação de jogo reduzido 3x3, de forma a os alunos colocarem em prática os conteúdos falados no início da aula. Caso estejam alunos a faltar ou dispensados, preparei uma situação alternativa de 4x4, em meio campo, com a mesma finalidade. Por fim, os alunos realizam jogo formal 5x5, para exercitarem os conteúdos em jogo formal, pois a melhor forma de os consolidarem é em forma jogada. Para a equipa que está de fora, preparei uma tarefa complementar de trabalho físico, de forma a os alunos melhorarem a sua condição física.	De uma forma geral, penso que a aula correu como planeado e era adequada ao nível dos alunos. No entanto, como não estive presente na aula de Avaliação Diagnóstica, não conhecia o nível de capacidade dos alunos. Assim, o objetivo da aula era direcionado para uma resolução de um problema, problema esse que não conhecia se os alunos tinham ou não, pelo que deveria ter começado por um objetivo mais simples, como por exemplo, o ataque e lançamento oportuno. Apesar disso, os alunos apresentaram bons resultados, conseguindo atingir o objetivo proposto. No exercício de passe, corte e lançamento na passada, poderia ter acrescentado uma variante, introduzindo defesas, para tornar a situação mais próxima de uma situação de jogo. Na situação 3x3, tive de fazer alguns ajustes, visto que faltaram 2 alunos e as equipas iam sendo alteradas. Tanto na situação de jogo reduzido 3x3 e na situação de jogo formal 5x5, notei que os alunos tinham mais dificuldade na ocupação dos corredores, uma vez que se centravam muito na bola, não aproveitando todo o espaço de jogo. Durante o jogo 5x5, a equipa que estava de fora tinha um trabalho de condição física. Para garantir que os alunos realizavam esse trabalho, deveria ter escolhido um líder de equipa, um aluno com mais responsabilidade, para garantir que todos os alunos realizavam as tarefas propostas.	Esta aula não foi alvo de grandes ajustamentos, sendo que as únicas alterações foram nos grupos de trabalho, nomeadamente, nas equipas na situação de 3x3.
32	Esta aula, de carácter teórico, foi programada de modo a realizar uma ficha de trabalho para avaliar o domínio do "saber" dos alunos, nas matérias de Andebol, Ginástica e Tag-Rugby, já lecionadas este período. Para além disso, como se iniciou a Unidade Didática de Basquetebol, também optei por fazer uma apresentação teórica da modalidade, para dar a conhecer aos alunos não só as principais regras, mas também as componentes críticas dos conteúdos técnico táticos a	Esta aula, de carácter teórico, foi integralmente cumprida, à exceção da realização do questionário relativo à modalidade de Basquetebol, programado para o final da aula. Este não foi realizado devido ao facto de os alunos terem ocupado mais tempo do que os que estava planeado na realização da Ficha de Trabalho. Relativamente à apresentação teórica de Basquetebol, os alunos mostraram-se bastante interessados, colocando questões e dúvidas	Esta aula foi de carácter teórico e, por não haver tempo suficiente, não foi realizado o questionário da modalidade de Basquetebol.

	abordar nesta Unidade Didática. Para além disso, pretendo também apresentar um "Quiz", para certificar a compreensão dos alunos do que foi apresentado.	relativamente à informação dada, relacionando essa informação com situações de jogo da aula do dia anterior.	
51	Sendo esta a 2ª aula prática que tenho com os alunos, optei por não introduzir novos conteúdos, também por ser uma aula de tempo reduzido. Assim, depois do aquecimento, os alunos realizarão uma situação de jogo de 3x2 com superioridade numérica do ataque, para que percebam a importância da ocupação dos espaços vazios e da desmarcação sem bola. Este exercício é para trabalhar, fundamentalmente o ataque. De seguida, em meio campo, os alunos farão jogo 4x4. Optei por fazer em meio campo para evitar o jogo muito "corrido", isto é, para evitar situações de contra-ataque constantes, visto que os alunos têm alguma dificuldade na recuperação defensiva, conteúdo esse que irá ser abordado nas aulas seguintes. Caso estejam alunos a faltar, adaptarei a situação para jogo 3x3, com apoios na linha lateral.	Esta aula implicou vários ajustes, visto que 5 alunos não realizaram aula prática, o que obrigou à modificação das equipas previamente distribuídas. Enquanto os alunos realizavam o jogo de aquecimento, reorganizei as equipas. A situação de 3x2 realizou-se como planeado, apenas num meio campo, já que não haviam alunos suficientes para os 2 meios campos. A situação seguinte não se realizou, tendo optado por distribuir os alunos em 2 equipas de 3, em que jogaram 3x3, e 2 equipas de 2, em que jogaram 2x2 com joker, ambas as situações em meio campo.	Alteração das equipas pela falta/dispensa de alunos e, por isso, a situação de 3x2 realizou-se em apenas meio campo, ao contrário do planeado; a situação de jogo 4x4 não se realizou, sendo substituída por situação de 3x3 em meio campo e 2x2 com joker no outro meio campo.
52/53	Na aula anterior, não houve introdução de novos conteúdos, tendo sido feitas diferentes situações de jogo em meio campo. Dando continuidade à aula passada, e tendo os alunos demonstrado empenho e capacidades nesta matéria, optei por introduzir a transição defensiva-ataque e a recuperação defensiva, que implica também a correta ocupação dos corredores. Nesta aula, decidi assim fazer situações de jogo em campo inteiro, pois só desta forma os alunos conseguem inferiorizar a ocupação racional dos espaços, bem como a transição defesa-ataque organizada. Para isso, preparei um exercício de contra-ataque em 3x2, pois desta forma, os alunos percebem melhor onde está o espaço livre e onde é mais vantajoso finalizar por estarem em superioridade numérica. Este exercício, pela sua dinâmica, requer aos alunos alguma concentração tenho então a parte cognitiva também presente. Após esta situação, preparei uma situação de 4x4 em vaga e, nesta situação, não haverá contra-ataque e, por isso, o principal objetivo é a ocupação correta dos corredores em transição organizada, visto que os alunos também têm demonstrado dificuldades nesta situação. Por fim, os alunos realizarão jogo 5x5, de forma a colocarem em prática os conteúdos abordados nesta aula e em aulas anteriores em situação formal. Nesta situação, os alunos terão que ocupar corretamente os espaços, não só em contra-ataque, mas em ataque	Nesta aula, introduzi o contra-ataque com ocupação racional dos corredores e a recuperação defensiva. Para isso, a utilização do quadro para esquematizar a informação auxiliou os alunos na sua compreensão. Assim, pedi a alunos que normalmente se mostram mais distraídos para fazer a divisão dos corredores e sinalizar a posição dos jogadores em campo. O primeiro exercício da parte principal da aula (exercício do contra-ataque de 11, em 3x2), por ter uma dinâmica mais complexa, optei por explicá-lo com o auxílio do quadro e, depois, em demonstração com os alunos. Apesar de ter gasto algum tempo na explicação da dinâmica e organização do exercício, este teve um resultado positivo, visto que os ataques eram rápidos, não havendo muito tempo de pausa entre repetições. Os alunos perceberam o objetivo do exercício, conseguindo perceber a importância da ocupação correta dos espaços e da movimentação após passe e sem bola. Passando para o exercício 4x4 em vaga e com apoios na linha lateral, os alunos mostraram-se mais organizados no ataque, mostrando ainda algumas dificuldades na defesa HdH. Devido a isso, incidi o meu feedback principalmente na movimentação sem bola e na importância de cada aluno ter um adversário direto. No jogo formal 5x5, os alunos empenharam-se mais na defesa, no entanto, em algumas situações, a recuperação defensiva era lenta, o que	Esta aula não sofreu grandes modificações, visto que o nível dos alunos é satisfatório, pelo que os exercícios e os objetivos estavam indicados.

	organizado. Para além disso, as movimentações sem bola têm em conta vários fatores, como a posição dos colegas de equipa e dos adversários.	provocava o contra-ataque em superioridade numérica. Apesar disso, penso que este aspeto ficou consolidado, continuando a dar-lhe ênfase na aula seguinte. Na tarefa complementar, nomeei um responsável de cada equipa para se certificar do cumprimento da tarefa por parte dos colegas. Esta medida mostrou-se positiva, pois os alunos acabaram por se sentir mais motivados e empenhados. Os alunos têm mostrado melhorias ao nível de jogo, visto que já interiorizaram os corredores que têm de ocupar, o corredor preferencial da bola para a transição defesa-ataque e têm apresentado melhorias ao nível da defesa.	
54			Aula não se realizou devido a uma visita de estudo das turmas do 9º ano.
55/56	Esta aula é a última antes da avaliação sumativa e será essencialmente constituída por situações de jogo. Os alunos têm demonstrado bons resultados nesta matéria, mostrando a compreensão dos conteúdos abordados e mostrado empenho e motivação e, por isso, decidi introduzir um novo conteúdo, o esclarecimento e, para isso, planeei uma situação de 2x2 em ¼ de campo, visto que esta é uma ação tática mais facilmente consolidada nesta organização por os atacantes terem menos espaço para atacar e terem de utilizar mais opções de desmarcação e criação de espaço para a finalização. Após isso, os alunos farão uma situação de 4x4 em vaga pois, desta forma, estão todos em atividade (os alunos a mais têm a função de apoios laterais). Para além disso, neste exercício vão consolidar a defesa HxH, bem como a ocupação dos espaços em ataque organizado (com a defesa organizada). Por fim, os alunos vão realizar jogo 5x5 (com trabalho físico para a equipa de fora). Este exercício tem os mesmos objetivos do anterior, mas, por ser situação formal, os alunos consolidam também a transição defesa-ataque (contra-ataque), situações de superioridade numérica e ataque rápido e, na defesa, a recuperação defensiva. Os alunos têm apresentado dificuldades na recuperação defensiva nas aulas anteriores e, por isso, estarei mais atenta a este aspeto e, caso seja necessário, vou introduzir uma variante, para facilitar a recuperação.	Devido às condições climáticas, este planeamento não se realizou. Assim, foi feita uma aula de carácter teórico. Nesta aula, foram dadas informações aos alunos sobre os trabalhos a entregar, o funcionamento das aulas seguintes e a realização da ficha de trabalho, a realizar na aula seguinte. Sendo que a unidade didática a lecionar seguidamente é o futebol, foi feita a apresentação teórica desta modalidade. Sendo que esta aula e a seguinte não se irão realizar com carácter prático, a unidade didática de basquetebol termina e, apesar de não haver uma aula formal de avaliação diagnóstica, as aulas lecionadas foram suficientes para avaliar o nível dos alunos.	Aula não lecionada. Foram dadas informações aos alunos sobre os trabalhos a entregar, o funcionamento das aulas seguintes e a realização da ficha de trabalho, a realizar na aula seguinte. Sendo que a unidade didática a lecionar seguidamente é o futebol, foi feita a apresentação teórica desta modalidade.
57			Ficha de Trabalho: conteúdos de Natação, Voleibol e Basquetebol.

8. Folha de Registo da Avaliação Diagnóstica (Futebol)

AValiação DIAGNÓSTICA – FUTEBOL (9ºA)

Turma: 9ºA	DEFESA			ATAQUE				MÉDIA	NÍVEL
	Enquadramento	Contenção	Cobertura defensiva	Enquadramento / ocupação do espaço	Desmarcação	Progressão com bola	Finalização com oportunidade		
	5	4	4	5	4	5	4	4,4	E
	4	3	3	4	3	3	3	3,3	I
	4	5	4	5	4	4	4	4,2	E
	5	5	5	5	5	5	5	5	A
	3	3	2	3	3	2	2	2,6	I
	3	2	2	3	2	2	2	2,3	I
	5	5	5	5	5	5	5	5	A
	5	5	5	5	5	5	5	5	A
	4	5	4	4	4	5	4	4,3	E
	4	5	4	4	5	4	4	4,3	E
	3	3	3	3	2	2	2	2,6	I
	5	5	5	5	5	5	5	5	A
	5	5	5	5	5	5	5	5	A
	5	4	4	4	5	4	4	4,3	E
	5	5	4	5	4	5	4	4,6	A

1- Não realiza; 2- Realiza com grande dificuldade; 3- Realiza com alguma dificuldade; 4- Realiza bem; 5- Realiza muito bem

9. Folha de Registo da Avaliação Formativa (Futebol)

Nome	Observações	Data	Aula da UD n°	Aula n°
	Apresenta boa movimentação no ataque e na defesa. Algumas dificuldades na condução de bola	20/03	4/5	67/68
	Algumas dificuldades técnicas. Ocupa de forma racional o espaço livre e desmarca-se para receber a bola.	20/03	4/5	67/68
	Dificuldades técnicas, mas movimenta-se para receber a bola e ocupa de forma correta o espaço defensivo (enquadramento).	27/03	7/8	71/72
	Bom domínio dos gestos técnicos. Boa movimentação e compreensão do jogo.	21/03	6	69
	Dificuldade nos gestos técnicos principais. Procura pouco a bola. Na defesa, esforça-se e pressiona a bola.	20/03	4/5	67/68
	Dificuldade nos gestos técnicos principais. Procura pouco a bola. Na defesa, esforça-se e pressiona a bola.	21/03	6	69
	Bom domínio dos gestos técnicos. Boa movimentação e compreensão do jogo.	21/03	6	69
	Bom domínio dos gestos técnicos. Boa movimentação e compreensão do jogo.	20/03	4/5	67/68
	Algumas dificuldades técnicas. Ocupa de forma racional o espaço livre e desmarca-se para receber a bola. Boa capacidade defensiva.	20/03	4/5	67/68
	Apresenta boa movimentação no ataque e na defesa. Algumas dificuldades na condução de bola.	20/03	4/5	67/68
D	Dificuldade nos gestos técnicos principais. Procura pouco a bola.	20/03	4/5	67/68
	Bom domínio dos gestos técnicos. Boa movimentação e compreensão do jogo.	21/03	6	69
	Bom domínio dos gestos técnicos. Boa movimentação e compreensão do jogo.	20/03	4/5	67/68
	Movimenta-se para receber a bola (desmarcação), ocupa de forma correta o espaço defensivo e ofensivo (enquadramento).	27/03	7/8	71/72
	Bom domínio dos gestos técnicos. Boa movimentação e compreensão do jogo.	27/03	7/8	71/72

10. Apresentação Teórica (UD de Futebol)

The image displays a series of 12 educational slides related to football theory, arranged in a 3x4 grid. Each slide contains text, diagrams, and images illustrating various aspects of the sport.

- Slide 1:** Title slide for 'FUTEBOL' with a stadium background and the name 'Professora Ana Norões'.
- Slide 2:** 'História do Futebol' - Discusses the origin of football, mentioning 'Pato da Itália' and 'Pato da França'.
- Slide 3:** 'Caracterização' - Defines football as a team sport where players use their feet to move the ball towards the goal.
- Slide 4:** 'Regulamento' - Describes the dimensions of the field and the number of players (11 per team).
- Slide 5:** 'Regras e mensagem do jogo' - Explains the basic rules and the objective of the game.
- Slide 6:** 'Regulamento' - Details the duration of the game (two halves of 45 minutes) and the number of players (11).
- Slide 7:** 'Regulamento' - Discusses the role of the referee and the importance of fair play.
- Slide 8:** 'Regulamento' - Explains the rules regarding substitutions and fouls.
- Slide 9:** 'Regulamento' - Details the rules for free kicks and throw-ins.
- Slide 10:** 'Regulamento' - Discusses the rules for offside and handballs.
- Slide 11:** 'Situções de jogo' - A flowchart diagram showing different game situations like 'Ataque', 'Defesa', and 'Jogo parado'.
- Slide 12:** 'Princípios Específicos - Ataque Penetração' - Focuses on offensive strategies and the importance of penetration.

Princípios Específicos - Ataque Cobertura ofensiva

Definição:
Ataque a bola de espaldas ao portador (defesa lateralizada passiva), não discriminada para a continuação da manutenção da posse de bola.
Ouvir o lado de fora e o lado de dentro, manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.

Objetivo:
- Aplicar o princípio de cobertura ofensiva.
- Manter a bola sempre em movimento.



Princípios Específicos - Ataque Mobilidade

Definição:
- Mobilidade no posicionamento (para não ir para o lado, o atacante se posiciona em qualquer direção de ação dependendo necessariamente da situação de jogo, a partir da mobilidade do atacante o jogo pode girar a favor de qualquer dos lados, não há separação de bola, mas também não jogador que recebe e mobiliza).

Objetivo:
- Manter a mobilidade do atacante defensivo adversário.
- Manter uma linha de passe mais aberta.



Princípios Específicos - Ataque Espaço

Definição:
- A bola sempre coberta e o atacante sempre em movimento para ser um companheiro de jogo, não passa momentos, que poderia ser englobada pela defesa, não há separação de bola, mas também não jogador que recebe e mobiliza).

Objetivo:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Princípios Específicos - Defesa Contenção

Definição:
- De impedir o atacante que possa a posse de bola sem de estar imediatamente em ação de contenção momentânea pela defesa.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.

Objetivo:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Princípios Específicos - Defesa Cobertura defensiva

Definição:
- É a cobertura defensiva momentânea para não deixar o atacante em ação de contenção momentânea pela defesa.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.

Objetivo:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Princípios Específicos - Defesa Equilíbrio

Definição:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.

Objetivo:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Princípios Específicos - Defesa Concentração

Definição:
- De impedir o atacante que possa a posse de bola sem de estar imediatamente em ação de contenção momentânea pela defesa.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.

Objetivo:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-táticos Defesa

Objetivos técnicos:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-táticos Recepção e controle de bola

Objetivos técnicos:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-táticos Condução de bola

Objetivos técnicos:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-táticos Drible e finaliza

Objetivos técnicos:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-táticos Fim de jogo e pé

Objetivos técnicos:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-táticos Remate de cabeça

Objetivos técnicos:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-táticos Desmarcagem

Objetivos técnicos:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-táticos Mensagem

Objetivos técnicos:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-táticos Pressão

Objetivos técnicos:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-táticos Intercepção

Objetivos técnicos:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-táticos Desarme

Objetivos técnicos:
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.
- Manter a bola sempre em movimento, não deixar o jogo parado.



Elementos técnico-tácticos Guarda-Redes

Função

Interceptar e bloquear as jogadas e impedir o acesso direto da bola ao gol.

O GNR é o único jogador que pode tocar a bola com qualquer parte do corpo quando está dentro da área de grande penalidade, exceto quando está a servir ou por um colega de equipa com o pé e de forma transiente. Neste caso, não pode utilizar o GNR.

Síntese da unidade

Objetivo do jogo

Controlar o jogo dentro do campo defensivo e impedir que entre no campo atacante.

Recursos fundamentais

• Impedir o acesso ao gol e ao golpista.
• Ceder espaço e compensar os espaços vazios do campo.
• Criar situações de jogo que favoreçam a defesa e dificultem o ataque.
• Manter a bola longe do gol e do golpista.

Síntese da unidade

Ações técnicas:

- Defesa
- Bloqueio e contenção
- Defesa de bola
- Manutenção da posição

Ações de defesa:

- Impedir o acesso ao gol e ao golpista
- Criar situações de jogo que favoreçam a defesa

Ações de ataque:

- Defender o gol e impedir o acesso ao golpista
- Impedir o acesso ao gol e ao golpista

Objetivos finais

Objetivo final

Em situações de jogo, ser capaz de decidir qual as ações técnicas mais adequadas a cada situação.

Ações técnico-tácticas

- Defesa
- Bloqueio e contenção
- Defesa de bola
- Manutenção da posição

Situações de jogo

Em situações de jogo realistas

Situações - situação

A - Quando a equipa está na zona de defesa
B - Quando a equipa está na zona de ataque
C - Quando a equipa está na zona de meio-campo

Ações técnico-tácticas:

- Defender na defesa de bola
- Defender o golpista
- Defender o acesso ao gol e ao golpista
- Defender o acesso ao gol e ao golpista

Situações de jogo

Em situações de jogo realistas

Situações - situação

A - Quando a equipa está na zona de defesa
B - Quando a equipa está na zona de ataque
C - Quando a equipa está na zona de meio-campo

Ações técnico-tácticas:

- Defender na defesa de bola
- Defender o golpista
- Defender o acesso ao gol e ao golpista
- Defender o acesso ao gol e ao golpista

Situações de jogo

Situações - situação

A - Quando a equipa está na zona de defesa
B - Quando a equipa está na zona de ataque
C - Quando a equipa está na zona de meio-campo

Ações técnico-tácticas:

- Defender na defesa de bola
- Defender o golpista
- Defender o acesso ao gol e ao golpista
- Defender o acesso ao gol e ao golpista

FIM

Obrigado pelo vosso atençã!

11. Folha de Registo da Avaliação Sumativa (Futebol)

Turma: 9ªA	DEFESA			ATAQUE				MÉDIA	NÍVEL
	Contenção ao portador da bola	Cobertura Defensiva	Concentração e equilíbrio	Penetração/Progressão com bola	Cobertura ofensiva	Ocupação do espaço e mobilidade	Finalização com oportunidade		
Gabriela D.	5	4	3	4	4	4	4	4,00	4
Gonçalo A.	4	3	4	3	4	4	4	3,71	4
Henrique P.	5	4	4	4	4	4	4	4,14	4
Hugo M.	5	5	5	5	5	5	5	5,00	5
Inês C.	4	3	3	2	3	2	2	2,71	3
Joana F.	3	3	3	2	3	2	2	2,57	3
João Santos	5	5	5	5	5	5	5	5,00	5
João Silva	5	5	5	5	5	5	5	5,00	5
João Soares	4	4	4	5	4	5	4	4,29	4
Luis R.	5	4	4	4	4	4	4	4,14	4
Lya C.									
Maria P.	4	3	3	3	4	3	3	3,29	3
Nikolay S.									
Pedro S.	5	5	5	5	5	5	5	5,00	5
Rafael S.	5	4	4	4	4	4	5	4,29	4
Tomás S.	5	5	5	4	4	4	5	4,57	5

1- Não realiza; 2- Realiza com grande dificuldade; 3- Realiza com alguma dificuldade; 4- Realiza bem; 5- Realiza muito bem

12. Ficha de Trabalho

 <p>ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA</p>	ENSINO BÁSICO – 3º CICLO		 GOVERNO DE PORTUGAL	<small>MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA</small>
	PROVA ESCRITA DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
Nome: _____				
N.º: ____ 9º Ano Turma: ____ Ano Letivo 2016/2017 Data: ____/____/____				
Conteúdos a avaliar: <ul style="list-style-type: none"> • Natação; • Voleibol; • Basquetebol. Duração da prova: <ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos + 5' tolerância 	Observações:	Classificação:		
		Rubrica do Professor:		
		Rubrica do Enc. de Educação:		

ANTES DE RESPONDERES, LÊ ATENTAMENTE O ENUNCIADO DA PROVA. BOM TRABALHO! ☺

A – NATAÇÃO

1. Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F). (20 pontos)

- Na Natação, apenas existem provas individuais.
- As piscinas oficiais de competição têm 8 pistas e 50 metros de comprimento.
- Existem 3 estilos: crol, costas e mariposa.
- No meio terrestre o olhar é horizontal e a respiração é automática e no meio aquático o olhar é vertical e a respiração é voluntária.
- A técnica de crol é a mais utilizada, mas a menos eficiente.
- Na técnica de costas, o dedo mindinho é o primeiro a entrar na água e o polegar é o último a sair da água.
- Na técnica de costas, o batimento de pernas realiza um efeito de “chicotada”, com a flexão do joelho, seguida de extensão rápida da perna.
- Na técnica de costas, a bacia e as pernas encontram-se em profundidade e a cabeça encontra-se imóvel.
- Na técnica de bruços, a cabeça está sempre fora de água.
- Na técnica de mariposa, as pernas encontram-se unidas e é conhecida como a técnica de *butterfly*

2. Assinala a opção correta, com uma cruz (x), para cada uma das questões seguintes. (6 pontos)

- Na técnica de crol:
 - uma mão entra na água quando a outra está a meio do trajeto propulsivo.
 - a inspiração executa-se no início do trajeto propulsivo.
 - realizam-se 3 batimentos por ciclo de braços.
- Na técnica de costas:
 - a saída é feita com a palma da mão.
 - uma mão entra na água quando a outra finaliza o trajeto propulsivo.
 - há flexão dos membros superiores na fase de recuperação.
- A Adaptação ao meio aquático inclui as seguintes componentes:
 - Equilíbrio, Imersão, Respiração, Recuperação e Flutuação.
 - Equilíbrio, Imersão, Respiração, Propulsão e Salto.

- Equilíbrio, Emersão, Respiração e Propulsão.

B – VOLEIBOL

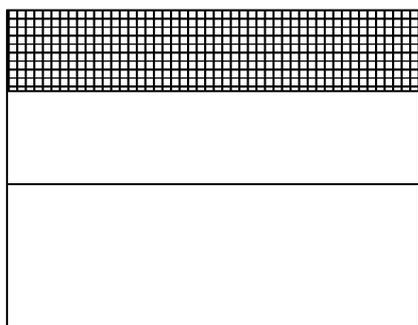
1. Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F). (16 pontos)

1. A equipa de Voleibol é composta por 6 jogadores em campo e 6 suplentes.
2. O campo de Voleibol é um retângulo com 20m de comprimento e 9m de largura.
3. Sempre que uma equipa marca ponto, deve realizar a rotação dos seus jogadores.
4. A rotação dos jogadores realiza-se no sentido dos ponteiros do relógio
5. Nos deslocamentos, não devemos cruzar os apoios, devendo sempre olhar a bola.
6. O número de substituições no jogo de Voleibol é ilimitado.
7. O jogador que está a servir, no momento do batimento, não pode tocar no terreno de jogo, mas pode tocar na linha de fundo.
8. Em cada jogada, cada equipa pode dar até 3 toques.

2. Assinala a opção correta, com uma cruz (x), para cada uma das questões seguintes. (8 pontos)

1. A posição base é importante porque permite:
 - mover em qualquer direção.
 - colocar de forma estável para agir.
 - ambas estão corretas.
2. No passe por cima:
 - devemos estar colocados debaixo da trajetória da bola.
 - devemos tocar a bola com a palma das mãos.
 - devemos colocar as mãos em cima da cabeça com os dedos juntos.
3. No serviço por baixo:
 - o pé do lado do braço de batimento deve estar avançado.
 - a bola deve ser batida na sua parte superior.
 - o batimento deve ser realizado com a palma da mão.
4. Na manchete:
 - os membros inferiores, superiores e tronco devem estar em extensão.
 - o contacto com a bola é com os braços.
 - o contacto com a bola é com os antebraços.

3. Desenha o posicionamento dos jogadores em campo, sinalizando a direção da rotação. (10 pontos)

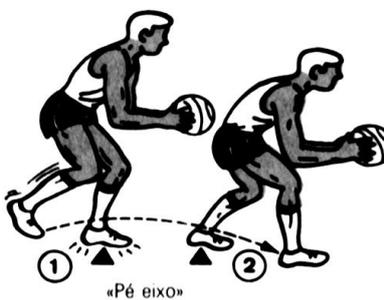
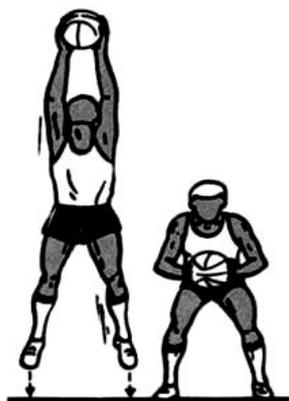
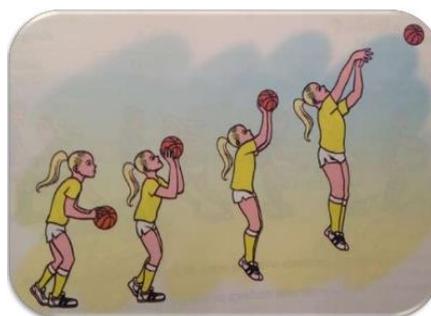
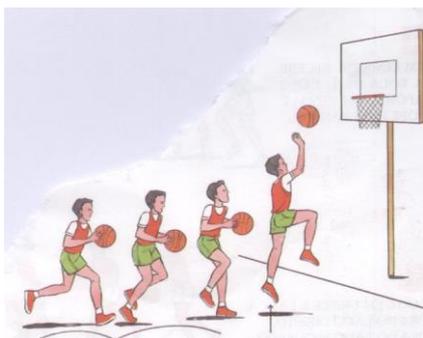


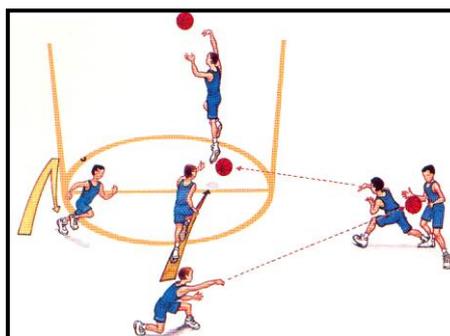
C – BASQUETEBOL

1. Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F). (16 pontos)

1. Uma equipa de Basquetebol é composta por 5 jogadores em campo.
2. O jogo de Basquetebol tem a duração de quatro períodos de 10 minutos cada um.
3. O jogo de Basquetebol inicia-se com bola ao ar no círculo central, entre dois jogadores da mesma equipa.
4. Após um ponto convertido, o jogo reinicia-se no meio campo, através de lançamento de bola ao ar.
5. No jogo de Basquetebol, um jogador pode reter a bola nas mãos sem driblar até 5 segundos.
6. No Basquetebol, quando se está com posse da bola na zona de ataque, pode-se passar a bola a um colega que se encontra no meio campo defensivo.
7. No Basquetebol, as faltas são marcadas no local onde ocorrem.
8. Após recuperação da posse de bola, uma equipa tem 20 segundos para lançar ao cesto.

2. Identifica os seguintes gestos técnicos e/ou táticos: (12 pontos)





3. Caracteriza o jogo de Basquetebol (número de jogadores, campo de jogo, objetivo do jogo, tempo de jogo, sistema de pontuação, principais regras, etc.). (12 pontos)

13. Ficha de Autoavaliação

ÁREA DO SABER FAZER			
⊕ Quanto à realização dos gestos técnicos das diferentes modalidades:	1º Período	2º Período	3º Período
• Realizo muito bem os gestos técnicos			
• Realizo bem os gestos técnicos			
• Realizo com alguma dificuldade os gestos técnicos			
• Realizo com grande dificuldade os gestos técnicos			
• Não realizo os gestos técnicos			
⊕ Quanto à aplicação dos princípios de jogo e aspetos táticos das diferentes modalidades:	1º Período	2º Período	3º Período
• Aplico muito bem os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico bem os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico com alguma dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico com grande dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Não aplico os princípios de jogo e aspetos táticos			
⊕ Quanto ao nível da aptidão física:	1º Período	2º Período	3º Período
• Revelo muito boa condição física para acompanhar as atividades			
• Revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
• Revelo algumas dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
• Revelo grandes dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
• Não revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
ÁREA DO SABER			
⊕ Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos:	1º Período	2º Período	3º Período
• Conheço e aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
• Não conheço nem aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
⊕ Conhecimento e compreensão dos processos de desenvolvimento da condição física como fator de saúde:	1º Período	2º Período	3º Período
• Conheço e compreendo bem a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde			
• Não conheço nem compreendo a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde			
⊕ Realização de relatórios e trabalhos:	1º Período	2º Período	3º Período
• Realizo todos os relatórios e trabalhos que me solicitam			
• Não realizo relatórios e trabalhos que me solicitam			

ÁREA DO SABER SER			
☉ Quanto à assiduidade e pontualidade:	1º Período	2º Período	3º Período
• Sou sempre assíduo e/ou pontual			
• Sou frequentemente assíduo e/ou pontual			
• Sou algumas vezes assíduo e/ou pontual			
• Sou raramente assíduo e/ou pontual			
• Nunca sou assíduo e/ou pontual			
☉ Quanto à perseverança:	1º Período	2º Período	3º Período
• Participo sempre de forma empenhada			
• Participo frequentemente de forma empenhada			
• Participo algumas vezes de forma empenhada			
• Participo raramente de forma empenhada			
• Nunca participo de forma empenhada			
☉ Quanto à autonomia:	1º Período	2º Período	3º Período
• Sou sempre criativo na resolução de problemas			
• Resolvo frequentemente os problemas surgidos			
• Resolvo algumas vezes os problemas surgidos			
• Resolvo raramente os problemas surgidos			
• Nunca resolvo os problemas surgidos			
☉ Quanto à sociabilidade:	1º Período	2º Período	3º Período
• Tenho sempre bom relacionamento com o professor e os colegas			
• Tenho frequentemente bom relacionamento com o professor e colegas			
• Tenho algumas vezes bom relacionamento com o professor e os colegas			
• Tenho raramente bom relacionamento com o professor e os colegas			
• Nunca tenho bom relacionamento com o professor e os colegas			
☉☉ Quanto à responsabilidade:	1º Período	2º Período	3º Período
• Respeito sempre as regras e tenho um comportamento exemplar			
• Respeito frequentemente as regras e tenho um bom comportamento			
• Respeito as regras e tenho comportamentos desviantes algumas vezes			
• Respeito raramente as regras e tenho comportamentos desviantes			
• Nunca respeito as regras e tenho comportamentos desviantes			

NÍVEL FINAL DO PERÍODO			
	1º Período	2º Período	3º Período
☉☉ Ponderando os itens anteriores, julgo obter o nível:	☉ ☉ ☉ ☉ ☉	☉ ☉ ☉ ☉ ☉	☉ ☉ ☉ ☉ ☉

APRECIÇÃO GLOBAL DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
☉☉ Faz algum comentário, que consideres pertinente, sobre as aulas de Educação Física:	
1º Período	
2º Período	
3º Período	

14. Relatório de aula para alunos dispensados

Este relatório tem como objetivo a aprendizagem dos conteúdos da aula para os alunos dispensados.

NOME: _____		DATA: ____/____/____
NÚMERO: _____	ANO: _____	TURMA: _____
MOTIVO: _____		
ESPAÇO DA AULA: _____	RUBRICA DO PROFESSOR: _____	
UNIDADE DIDÁTICA: _____		

A ficha é de carácter individual e para responder às questões colocadas abaixo pode buscar informação na biblioteca e junto dos professores de educação física.

A. PARTE INICIAL DA AULA

1. Descreve os exercícios realizados durante a ativação geral (aquecimento). Qual a sua utilidade?

B. PARTE FUNDAMENTAL DA AULA

1. Indique os exercícios realizados, os aspetos mais importantes a reter e os seus objetivos.

2. Indique o material utilizado:

3. Indique 3 alunos com bom desempenho motor:

4. Indique 3 alunos que realizaram os exercícios com dificuldade e quais os principais erros que se destacam:

Núcleo de Estágio – FCDEF- 2016/2017

5. Indique os alunos com fraco empenhamento/ comportamento negativo:

C. PARTE FINAL DA AULA

1. Através de uma reflexão pessoal responde aos seguintes tópicos:

1. O que é que aprendi com esta aula;
2. Aspetos positivos e negativos que sejam relevantes;
3. Sugestões de melhoria das aulas.

15. Diário Assessoria ao DT

15 DE SETEMBRO DE 2016

No dia 15 de setembro de 2016, na 2ª reunião do Núcleo de Estágio da Escola Básica e Secundária de Anadia, do Agrupamento de Escolas de Anadia, com o professor orientador da escola, Rui Luzio, fomos convidados a conhecer as turmas das quais iríamos ser titulares e, conseqüentemente as Diretoras de Turmas encarregues das nossas turmas. Ficámos encarregues de saber os horários dos Diretores de Turma, não só com os alunos, mas do horário de atendimento a pais e Encarregados de Educação.

6 DE OUTUBRO DE 2016

Neste dia realizei o primeiro contacto com a Diretora de Turma do 9º A, Alexandra Alvim, antes da aula direccionada para os alunos com o Diretor de Turma. Neste primeiro contacto, para além das apresentações, foram esclarecidas algumas dúvidas relativamente ao acompanhamento ao cargo e aos horários de atendimento. Assim, os horários disponíveis do Diretor de Turma são, de atendimento aos pais, 5ª feira, das 10:15 até às 11:45 e, com os alunos das 12:00 às 12:45. Para além destas informações, houve troca de contactos *e-mail*, de forma a haver permuta de informações, dúvidas, dados da turma, etc.

Neste dia assisti à aula da Diretora de Turma com os alunos, em que houve a resolução de problemas relativos a apoios especiais para alguns alunos e um jogo de dinâmica de grupo.

20 DE OUTUBRO DE 2016

Uma vez que leciono aula a outra turma (9ºB) no horário de atendimento aos pais e Encarregados de Educação, não é possível estar presente o tempo todo neste horário, mas, assim que a aula de Educação Física acabou, desloquei-me aos gabinetes de Diretores de Turma, de forma a acompanhar o trabalho da Professora Alexandra Alvim o restante horário.

Nesta hora, a Diretora de Turma encontrava-se com uma Encarregada de Educação de um dos alunos, a tratar de assuntos relativos ao mesmo, assuntos esses relativos ao pouco tempo de almoço que os alunos apresentam, devido à grande afluência de alunos a almoçar no mesmo horário; para além disso, a Encarregada de

Educação pediu à Diretora de Turma informações respeitantes ao comportamento do aluno e a faltas de trabalhos de casa. No final desta reunião, tive uma pequena conversa sobre as reuniões intercalares e a Diretora de Turma deu-me a tarefa de, nessa reunião, a realizar dia 24 de outubro, fazer uma caracterização breve da turma, consultando o estudo que fiz relativamente à mesma.

Após a hora de atendimento aos pais e Encarregados de Educação, decidi assistir à aula da Diretora de Turma com os alunos, uma vez que esta me informou que ia tratar com os alunos assuntos importantes. Assim, os assuntos a tratar com os alunos passaram por um feedback da professora sobre a atividade das sopas, no âmbito do Dia da Alimentação; foram também esclarecidas e apresentadas soluções sobre o tempo de almoço para os alunos; os Delegados de Turma, que estarão presentes na reunião intercalar, recolheram reclamações, informações e/ou sugestões dos alunos sobre diversos assuntos a apresentar nessa mesma reunião; por fim, a Diretora de Turma questionou os alunos sobre faltas e episódios de indisciplina nas restantes aulas.

24 DE OUTUBRO DE 2016

No dia 24 de outubro de 2016, realizou-se a Reunião intercalar do 1º Período, referente à turma 9ºA, com todos os professores da turma. Esta reunião dividiu-se em duas partes, em que na primeira estavam presentes o Delegado e Subdelegado de Turma, a Representante dos Pais e Encarregados de Educação e os professores da turma e na segunda parte estavam apenas presentes os professores.

Na primeira parte, a Diretora de Turma Alexandra Alvim começou por fazer uma breve caracterização da turma, pois a caracterização mais detalhada foi referente aos alunos com Necessidades Educativas Especiais. Para complementar as informações da turma, a Diretora de Turma tinha-me pedido para recolher alguns dados dos alunos recolhidos através da Ficha Individual de Aluno para o Estudo da Caracterização da Turma, pelo que recolhi as informações mais relevantes, tais como profissões futuras de alguns alunos, disciplinas preferidas e com mais dificuldades, preferências na escola, entre outros, passando depois à sua apresentação. Ainda nesta parte, os professores e os representantes dos Encarregados de Educação e dos Alunos falaram sobre assuntos a resolver, não só em termos de comportamento em geral, mas também na organização das horas de almoço.

Na segunda parte da reunião, onde estavam apenas presentes os professores da turma, falou-se de casos mais particulares e que requeriam mais atenção, em termos de comportamento e aproveitamento escolar. Para além disso, analisou-se também o processo de um aluno transferido de outro Agrupamento.

2 DE DEZEMBRO DE 2016

Neste dia, houve contacto com a Diretora de Turma, relativamente ao Estudo-caso no âmbito da Unidade Curricular de Organização e Administração Escolar. Neste contacto, foi dado conhecimento à Diretora de Turma do caso a tratar e das informações necessárias.

9 DE DEZEMBRO DE 2016

No dia 9 de dezembro, sexta feira, encontrei-me com a Diretora de Turma para falar sobre o tema do estudo-caso e as tarefas a realizar para a resolução do caso. Acompanhei a Diretora de Turma à direção para resolver um problema relativo à avaliação do aluno do Estudo-caso.

12 DE DEZEMBRO DE 2016

Ainda sobre o trabalho do Estudo-caso, a professora/Diretora de Turma do 9ºA deu-me acesso a alguns documentos que irão ajudar no desenvolvimento do trabalho bem como ao seu diário relativamente a este caso.

7 DE MARÇO DE 2017

Neste dia, ocorreu a reunião intercalar referente ao 2º período.

Nesta reunião, o conselho de turma falou sobre o estado da turma até ao momento, não só a nível de aproveitamento e avaliações semestrais, mas também a nível de empenho, atenção e comportamento.

Depois de analisar as avaliações dos alunos às disciplinas, sinalizaram-se aqueles com mais de 3 negativas ou com negativa a Português e Matemática, disciplinas de Exame Nacional, e tentou perceber-se o porquê e as razões do mau aproveitamento destes alunos.

Outro dos pontos da reunião teve a ver com os alunos com Necessidades Educativas Especiais, o seu estado de saúde, de aproveitamento e de vivência na escola.

16. Certificados de participação em ações de formação/atividades da faculdade

16.1. III Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas Do Estágio Pedagógico em Educação Física



Certifica-se que

Ana Miguel Bastas Martins

apresentou a componente de investigação do

Relatório de Estágio

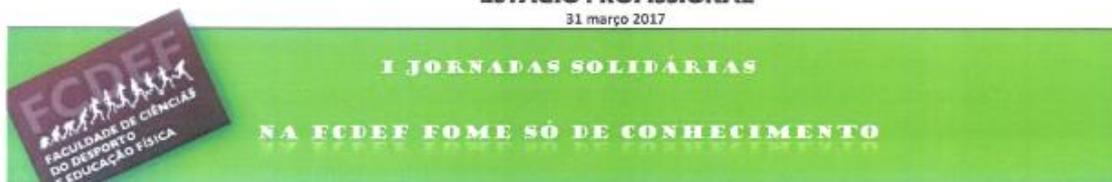
Coimbra, 31 de março de 2017
 A Coordenadora do MEEFEB


 (Prof. Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**I JORNADAS CIENTÍFICO-PEDAGÓGICAS DE ENCERRAMENTO
DO
ESTÁGIO PROFISSIONAL**

31 março 2017



Certifica-se que Ana Miguel Bastos Martins participou nas III Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas de encerramento do Estágio Profissional em Educação Física.

A Coordenação do MEEFERS



(Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Coimbra, 31 de março de 2017



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

16.2. Ação de Formação “Rugby nas Escolas”



#Lobinhos a Lobos

Certificado de Participação

Certifica-se que:

Ana Miguel Bastos Martins

, participou na ação de formação sobre o Programa “Rugby nas Escolas”, realizada no Salesianos de Mogofores - Colégio, no dia 27/01/2017, organizada pela Federação Portuguesa de Rugby.

Direct. Dept. de Desenvolvimento e Formação



16.3. Ação de Formação “Tag Rugby e Iniciação ao Judo”



Para os devidos efeitos, certifica-se que Ana Miguel Bastos Martins participou na ação de formação *Tag Rugby e Iniciação ao Judo*, promovida pela Fundação Salesianos, e ministrada pelo Dr. Alain Guy Massart e pelo Dr. Rui Luzio, num total de 5 horas.

A formação decorreu no dia 27 de janeiro de 2017, nos Salesianos de Mogofores.

Lisboa, 27 de janeiro de 2017

R. Tanziio Antunes de Castro Moreira

(Centro de Formação Salesianos)



16.4. 6ª Oficina de Ideias em Educação Física



16.5. VI Fórum Internacional Das Ciências da Educação Física



17. Diário das sessões do projeto

GRUPO 3ª FEIRA

SESSÃO 1: 31/01/2017

Nesta sessão realizou-se trabalho de força resistência em circuito, com 30" de trabalho e 15" de descanso. Os alunos, com destaque no Vagner, gostam de realizar trabalho físico em circuito, porque se sentem motivados em reduzir a sua massa gorda.

SESSÃO 2: 7/02/2017

O espaço disponível era o ginásio e como haviam 8 alunos, realizamos jogo de 4x4 de tag rugby. A sessão foi intensa e a satisfação final dos alunos expressava-se no empenhamento que deram durante o jogo.

SESSÃO 3: 14/02/2017

Devido ao numero reduzido de alunos e às condições metereológicas que condicionaram o uso de alguns espaços, realizou-se um torneio a pares de ténis de mesa. Os alunos gostaram da atividade, visto que alguns não sabiam jogar.

SESSÃO 4: 21/02/2017

Jogo de basquetebol em situação de jogo reduzido 4x4 e jogo final de lançamentos em equipas.

SESSÃO 5: 7/03/2017

Realização do jogo do galo com coletes e jogo de futsal em situação de 4x4.

SESSÃO 6: 14/03/2017

Realização de um Circuito de velocidade e força – Corrida em drible (basquetebol), saltos com alternância dos membros inferiores e agachamento com passe de peito (trabalho a pares).

SESSÃO 7: 21/03/2017

Realização de Jogo reduzido de futebol – 3x3 e trabalho de força em circuito.

SESSÃO 8: 28/03/2017

Jogo reduzido de Basquetebol – 2x2 – Campo exterior (2 tabelas).

SESSÃO 9: 4/04/2017

Realização do Teste de recuperação cardíaca e pesagem.

SESSÃO 10: 2/05/2017

Pesagem, medição do diâmetro braquial máximo, cintura e anca e pesagem.

SESSÃO 11: 9/05/2017

Preenchimento de Questionário.

GRUPO 4ª FEIRA**SESSÃO 1: 14/12/2016**

No primeiro contacto com os participantes no projeto, verificámos alguns dados, tais como o nome, idade, problemas de saúde relevantes, se praticavam ou já tinham praticado desporto/atividade física fora da escola e o dia em que iam estar presentes.

Para além disso, distribuámos um questionário relativo à alimentação, de modo a conhecer os seus hábitos alimentares, as calorias ingeridas, em média, por dia e o que estava em falta ou em excesso na sua alimentação. À medida que iam acabando este preenchimento, retirámos as medidas dos perímetros da anca, da cintura, e do bíceps (em flexão e extensão).

SESSÃO 2: 4/01/2017

Nesta sessão, os alunos explicámos aos alunos como medir a Frequência Cardíaca de Repouso e, após isso, realizaram o teste de recuperação cardíaca, em que tinham que subir e descer de um banco, à cadência de 5 segundos durante 2 minutos, numa primeira fase, e, depois, à cadência de 3 segundos, durante o mesmo tempo. Após um minuto de recuperação, os alunos contabilizavam a sua Frequência Cardíaca.

Para além disso, medimos os mesmos perímetros que a sessão anterior e entregámos o questionário da alimentação a duas alunas que não tinham comparecido na primeira sessão.

SESSÃO 3: 11/01/2017

Na terceira sessão, montámos um circuito base, essencialmente com exercícios de força, em que os alunos, durante 30 segundos teriam que realizar esse exercício e contabilizar as repetições conseguidas. Todos estes valores foram registados. Também nesta sessão, retirámos os valores das pregas tricipital e subescapular dos alunos.

SESSÃO 4: 18/01/2017

Nesta sessão, os alunos realizaram 2 circuitos de força e coordenação, um simples, isto é, exercícios sem pesos, e um mais complexo, com a inclusão de pesos ou variantes mais desafiantes dos exercícios.

SESSÃO 5: 25/01/2017

Neste dia não se realizou a sessão prática, visto que os alunos se dirigiram ao Centro de Saúde com os pais/Encarregados de Educação, para uma reunião geral com os Enfermeiros responsáveis em que realizaram o enquadramento e os objetivos

do projeto. Numa segunda parte, os alunos foram encaminhados para gabinetes, para reuniões individuais com os Enfermeiros.

SESSÃO 6: 01/02/2017

Nesta sessão, optámos por trabalhar as capacidades coordenativas e condicionais em forma de jogos pré-desportivos, de forma a os alunos se sentirem mais motivados e, ao mesmo tempo, não deixarem de melhorar a sua condição.

Jogos realizados:

1º - todos os alunos nos espaldares, tinham que se ordenar de certa forma (alfabeticamente os por mês de nascimento) sem sair do espaldar;

2º - “jogo das raposas”: cada aluno tinha um colete preso nas calças, o rabo da raposa, e enquanto protegia o seu, tinha de roubar o dos colegas;

3º - “jogo da galinha e da raposa”: os alunos em fila, sendo que o primeiro da fila era a galinha e protegia os restantes. Um aluno, fora e de frente para a fila, tinha que tentar chegar ao último da fila;

4º - “jogo do galo”: duas filas, com 3 coletes cada, os alunos têm de conseguir fazer 3 em linha, partindo de uma certa distância da área de jogo;

5º - “jogo da barra do lenço”: cada equipa atrás de linhas opostas, o professor com o colete no meio, os alunos chamados têm de conseguir apanhar o colete e, em serem tocados, passar a linha para pontuar.

Com estes exercícios, trabalhámos a força, a velocidade, a agilidade e, também alguma resistência.

SESSÃO 7: 08/02/2017

Na sessão 7, planeámos corrida de resistência a velocidade moderada, intercalada com jogos pré-desportivos, visto que, desta forma, os alunos sentem-se mais motivados e empenhados nas tarefas propostas. Assim, os alunos começaram com uma corrida de 6 minutos. No fim desta corrida, realizaram, durante 10 minutos, o jogo pré-desportivo do “Bola ao Capitão”. Desta forma, encontram-se em movimento, exercitando o passe. Depois disto, voltámos a realizar uma corrida de resistência de mais 6 minutos, seguindo-se o “Jogo do Mata”. No final da sessão, os alunos voltaram a fazer corrida, mas, desta vez, de apenas 4 minutos, a velocidade lenta, como forma de retorno à calma.

É importante referir que motivámos os alunos a correr cada um ao seu ritmo, em todas as repetições, tentando estar o tempo todo a correr, mesmo que fosse a velocidade lenta.

SESSÃO 8: 15/02/2017

Nesta sessão, optámos por exercitar a resistência e a força geral através de jogos lúdicos, pré-desportivos e estafetas. Assim, os alunos começaram por jogar um jogo de apanhadas, “Aranhas e Moscas”, em que os alunos que apanham têm de estar de 4 apoios (mãos e pés).

Depois deste exercício, dividiu-se o grupo em equipas e fez-se uma corrida, em que os alunos estavam em fila, com o primeiro aluno com bola. Este aluno passava a bola para o colega de trás e deitava-se no chão de barriga para baixo. Os alunos faziam isto sucessivamente até a bola chegar ao último da fila. Este pegava na bola e passava por cima dos colegas e recomeçava o exercício. Assim, os alunos trabalhavam força dos membros superiores e inferiores, visto que o ato de deitar e levantar é semelhante a um burpees.

Depois deste exercício, nas mesmas equipas, os alunos realizaram corrida de estafetas, com várias tarefas, como corrida normal, corrida de costas, pé-coxinho, posição de caranguejo, salto a pés juntos, entre outros.

Por fim, como retorno à calma, os alunos realizaram o jogo da “Barra do Lenço”.

SESSÃO 9: 22/02/2017

Nesta sessão, decidimos trabalhar a resistência e a velocidade, essencialmente, mas também a força dos membros superiores.

Para começar, os alunos distribuíram-se nos espaldares e, ao comando do professor, tinham de se ordenar de certas formas, nunca tocando no chão, apenas subindo, descendo e deslocando-se nos espaldares.

Depois, repetimos a corrida de estafetas da sessão anterior, em que os alunos realizaram corrida de estafetas, com várias tarefas, como corrida normal, corrida de costas, pé-coxinho, posição de caranguejo, salto a pés juntos, entre outros.

Após este exercício, introduzimos um jogo novo, o “jogo da Memória”. Neste jogo, os alunos começavam no centro do espaço e o professor ia dizendo objetos e materiais presentes no espaço. Os alunos tinham que tocar nesse objeto, lembrando-se sempre do anterior. O último a tocar nos objetos pela ordem correta era eliminado

e fazia 10 burpees. Este exercício era bastante completo, visto que trabalhavam não só a resistência, mas também o domínio cognitivo.

SESSÃO 10: 08/03/2017

Para esta sessão, decidimos intercalar circuitos de força com jogos pré-desportivos e lúdicos.

Como forma de aquecimento, optámos por um jogo das apanhadas ainda não realizado nestas sessões, o “Jogo do Gavião”. Depois do aquecimento, os alunos realizaram uma série de exercícios de força, em que realizaram agachamentos, flexões, prancha e abdominais.

Depois deste circuito, repetimos o “Jogo da Memória”, pois foi um jogo que os alunos gostaram e mostraram-se empenhados e, para além disso, é um jogo que trabalha várias componentes.

Após isto, realizaram a 2ª série de circuito de força, com exercícios mais complexos. Assim, realizaram agachamentos com peso (4Kg), supino (3kg em cada braço), abdominais criss-cross e burpees. De salientar que todas as séries tinham 30 segundos.

Para acabar a sessão, os alunos realizaram o jogo da “Barra do Lenço”.

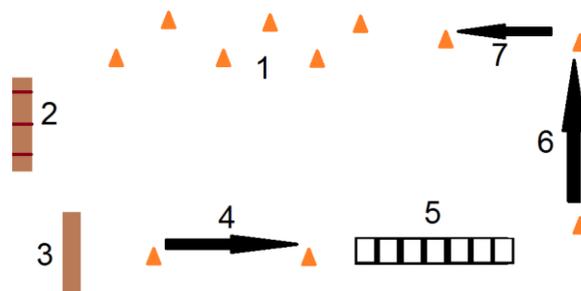
SESSÃO 11: 22/03/2017

Neste dia, a sessão prática não se realizou, uma vez que aconteceu, no Centro de Saúde, um *workshop* sobre “O que comer”. Nesta sessão, estiveram presentes os Enfermeiros responsáveis pelo projeto, o Núcleo de Estágio de Educação Física, os pais/Encarregados de Educação e os alunos participantes no projeto.

SESSÃO 12: 29/03/2017

Nesta sessão, que foi a última antes das férias da Páscoa, optámos por começar com um jogo pré-desportivo para aquecimento, o Jogo das Raposas. Depois do aquecimento, os alunos realizaram um circuito com trabalho de força geral, coordenação e agilidade:

- 1- Zig-zag em corrida (tocar nos cones);
- 2- Subir e descer espaldares;
- 3- Saltar no banco sueco (de um lado para o outro);
- 4- Posição de caranguejo (entre os cones);
- 5- Escada de coordenação (trabalho de pés);
- 6- Sprint (velocidade máxima entre os cones);
- 7- Rastejar (posição sentado, sem a ajuda das mãos).



Por fim, realizámos um jogo com componente cognitiva, o Jogo do Galo em forma de corrida de estafetas.

SESSÃO 13: 19/04/2017

A partir desta sessão, início do 3º Período, iremos começar a repetir os testes e as medições realizadas no início do projeto. Nesta sessão realizou-se o teste da Recuperação Cardíaca e a medição da Altura e Peso e das circunferências da cintura, anca e bicep estendido e fletido.

De forma a os alunos estarem em atividade durante as medições, estes realizavam o Jogo do Mata e iam sendo chamados. Depois das medições, regressavam ao jogo.

SESSÃO 14: 3/05/2017

Nesta sessão, apenas distribuímos os Questionários relativos à Alimentação e ao Bem-estar e Qualidade de Vida.

Também neste dia, às 14h30, desenvolvemos um Workshop de Atividade Física para os pais/Encarregados de Educação, alunos participantes e Enfermeiros responsáveis pelo projeto. Este workshop dividiu-se em duas partes, uma teórica e outra prática. Na parte teórica, foram apresentados valores de obesidade e excesso de peso em Portugal para crianças, jovens e adultos, bem como as definições de atividade física e estilo de vida saudável. Depois, na parte prática, foram apresentados objetos domésticos que os alunos podem utilizar para fazer atividade física em conjunto com os pais em casa. Depois desta demonstração, foram apresentados vários exercícios a realizar com estes objetos.

SESSÃO 15: 10/05/2017

Esta foi a última sessão com os alunos e, assim, optámos por retirar as medidas em falta (as pregas tricípital e subescapular) e, como forma de despedida, um jogo lúdico à escolha dos alunos.

18. Questionário da Frequência Alimentar

QUESTIONÁRIO – ALIMENTAÇÃO

Nome:

Turma:

	Frequência média de consumo									Porção média	Quantidade			Consumo Sazonal
	Nunca ou <1 por mês	1-3 por mês	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por dia	2-3 por dia	4-5 por dia	6 ou + por dia		Menor	Igual	Maior	
Lactícínios														
Leite gordo										1 chavena = 250 ml				
Leite meio gordo										1 chavena = 250 ml				
Leite magro										1 chavena = 250 ml				
Iogurte										1 = 125 g				
Queijo curado, semi curado ou cremoso										1 fatia = 30 g				
Sobremesa láctea: pudim flan, pudim de chocolate, ...										1 ou 1 prato de sobremesa				
Gelados										1 ou 2 bolas				
Ovos, Carnes, Peixes														
Ovos										1				
Frango										2 peças ou ¼ de frango				
Ferri coelho										1 porção ou 2 peças				
Carne vaca, porco, cabrito como prato principal										1 porção = 120g				
Fígado de vaca, porco, frango										1 porção = 120g				
Lingua, mão de vaca, tripas, chispe, coração, rim										1 porção = 100g				
Fiambre, chouriço, salpicão, presunto, ...										2 fatias ou 3 rodelas				
Salsichas										3 médias				
Toucinho, bacon										2 fatias				
Peixe gordo: sardinha, cavala, carapau, salmão, ...										1 porção = 125g				
Peixe magro: pescada, faneca, dourada, ...										1 porção = 125g				
Bacalhau										1 posta média				
Peixe conserva: atum, sardinha, ...										1 lata				
Lulas, polvo										1 porção = 100g				
Camarão, ameijoas, mexilhão, ...										1 prato sobremesa				
Oleos e gorduras														
Azeite										1 colher de sopa				
Oleos: girassol, milho, soja										1 colher de sopa				
Margarina										1 colher de chá				
Manteiga										1 colher de chá				

	Frequência média de consumo									Porção média	Quantidade			Consumo Sazonal
	Nunca ou <1 por mês	1-3 por mês	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por dia	2-3 por dia	4-5 por dia	6 ou + por dia		Menor	Igual	Maior	
Pão, cereais e similares														
Pão branco ou tostas										1 pão ou 2 tostas				
Pão ou tostas integral, centeio, mistura										1 pão ou 2 tostas				
Broa, broas de avintes										1 fatia = 80g				
Flocos de cereais										1 chávena sem leite				
Arroz cozinhado										1/2 prato				
Massas: esparguete, macarrão coz.										1/2 prato				
Batatas fritas caseiras										1/2 prato				
Batatas fritas de pacote										1 pacote pequeno				
Batatas cozidas, assadas, estufadas										2 batatas médias				
Doces e pastéis														
Bolacha tipo mana ou água e sal ou integrais										3 bolacha				
Outras bolachas ou biscoitos										3 bolacha				
Croissant, pastéis ou bolos caseiros										1 ou 1 fatia				
Chocolate (tablete ou em pó)										3 quadrados ou 1 c/sopa um				
Snacks de chocolate (mars, rxix,...)														
Marmelada, compota, geleia, mel										1 colher sobremesa				
Açúcar										1 c/sobremesa ou 1 pacote				
Legumes e hortaliças														
Couve branca, lombarda cozinhada										1/2 chávena				
Penca troncada cozinhada										1/2 chávena				
Couve galega cozinhada										1/2 chávena				
Brócolos cozinhados										1/2 chávena				
Couve-flor, couve de Bruxelas coz.										1/2 chávena				
Grelas, nabijas, espinafres, coz										1/2 chávena				
Feijão verde cozinhado										1/2 chávena				
Alface, agrião										1/2 chávena				
Cebola										1/2 media				
Cenoura										1 media				
Nabo										1 medio				
Tomate fresco										3 rodelas				
Pimento										6 rodelas				
Pepino										1/4 medio				
Leguminosas cozinhadas: feijão, grão de bico										1/4 prato ou 1 chávena				
Ervilha grão, favas cozinhadas										1/4 prato ou 1 chávena				

	Frequência média de consumo									Porção média	Quantidade			Consumo Sazonal
	Nunca ou <1 por mês	1-3 por mês	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por dia	2-3 por dia	4-5 por dia	6 ou + por dia		Menor	Igual	Maior	
Frutos														
Maça, pera										1 media				
Laranja, tangerinas										1 media; 2 medias				
Banana										1 media				
Kiwi										1 medio				
Morangos										1 chávena				
Cerejas										1 chávena				
Pêssego, ameixa										1 medio; 3 medias				
Melão, melancia										1 fatia media				
Diospiro										1 medio				
Figo fresco, nêspers, damascos										3 medios				
Uvas frescas										1 cacho medio				
Frutos conserva: pêssego, ananás										2 metades ou rodelas				
Frutos secos: amêndoas, avelas, amendoins, nozes,...										1/2 chávena (descascadas)				
Azeitonas										6 unidades				
Bebidas e miscelâneas														
Vinho										1 copo = 125 ml				
Cerveja										1 garrafa ou lata				
Bebidas brancas: whisky, aguardente										1 cálice = 40 ml				
Coca cola										1 garrafa ou 1 lata				
Ice tea										1 garrafa ou 1 lata				
Outros refrigerantes, sumos de fruta ou néctares embalados										1 garrafa ou lata				
Café (incluindo o adicionado a outras bebidas)										1 chávena de café				
Chá preto e verde										1 chávena				
Croquete, rissois, bolinhos de bacalhau,...										3 unidades				
Maionese										1 colher sobremesa				
Molho de tomate, ketchup										1 colher sopa				
Pizza										Meia pizza média				
Hamburger										1 medio				
Sopa de legumes										1 prato				

19. Questionário do Bem-Estar e da Qualidade de Vida

QUESTIONÁRIO DE BEM-ESTAR/QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA

1. A

Durante a semana, refere o tempo que utilizas nas seguintes atividades de tempos livres:			
	Menos de 1 hora	Entre 1 e 3 horas	Mais de 3 horas
Ver televisão			
Jogar Computador/game-boy/Playstations/Tablet, etc.			
Brincar/Correr com os amigos			
Andar de bicicleta, skate, patins, etc.			

1. B

Durante o fim de semana, refere o tempo que utilizas nas seguintes atividades de tempos livres:			
	Menos de 1 hora	Entre 1 e 3 horas	Mais de 3 horas
Ver televisão			
Jogar Computador/ game-boy/Playstations/Tablet, etc.			
Brincar/Correr com os amigos			
Andar de bicicleta, skate, patins, etc.			

2. Praticas alguma atividade desportiva fora da escola?

Sim ___ Não ___

A. Se Sim, o quê/qual? _____

B. Se Sim, quantas vezes por semana?

Menos de 3 vezes por semana ___

3 vezes ou mais por semana ___

Todos os dias ___

3. Praticas Desporto Escolar?

Sim ___

Não ___

A. Se Sim, o quê/qual? _____

4. Se nunca praticaste nenhum desporto, indica o motivo:

Os meus pais não deixam	
Prefiro ficar em casa a ver televisão/jogar playstation/brincar no tablet	
Não tenho tempo	
Tenho vergonha/fatores psicológicos	
Não tenho jeito para nenhum desporto	
Outro... Qual?	

5. Ao praticar exercício físico sinto-me:

Cansado/Sem vontade para fazer mais nada	
Indiferente/Não sinto diferença nenhuma no meu corpo	
Bem/Gosto de melhorar a minha forma física	
Muito bem/Faz-me sentir dinâmico e melhora a minha qualidade de vida	
Outro... Qual?	

6. Praticar exercício físico faz melhorar/aumentar o teu/a tua:

(podes assinalar mais que uma opção)

Autoconfiança	
Saúde/bem-estar	
Felicidade	
Relação com os outros	
Irritabilidade	
Nervosismo	

7. Qual a tua opinião acerca destes 45 minutos semanais que passaste connosco?
(podes assinalar mais que uma opção)

Exercícios muito complicados, podíamos ter feito coisas mais fáceis.	
Podíamos ter feito exercícios mais variados.	
Gostava que tivessem mais jogos.	
Foi muito divertido, é pena serem só 45 minutos, devia ser mais.	
Despertou-me a vontade de ir praticar um desporto fora da escola.	
Outro... Qual?	

<p>Comer Saudável e Simples</p> <ul style="list-style-type: none"> Consumir sempre sopa no início do almoço e do jantar Usar sempre o prato com hortícolas Evitar fritos, refrigerantes e outros produtos açucarados. Cisar refinada, 1 doce por semana, apertar pelo fruta. Preferir carnes magras peixe (do que carne), retirando flocos e gorduras visíveis. Evitar gorduras! 	<p>Praticar Atividade Física</p> 	<p>Atividade física</p> <p>Qualquer atividade realizada pelo músculo esquelético que envolva despesa de energia maior do que os valores de repouso.</p> <p>Atividade física é uma das formas de retardar o desenvolvimento das doenças crónicas não transmissíveis (DCNT).</p> <p>Níveis recomendados de Atividade Física para crianças e jovens (5-17 anos) segundo a OMS:</p> <ul style="list-style-type: none"> 150 minutos de atividade física diária de moderada a vigorosa. 10 a maior parte da atividade física diária deve ser aeróbia. Intensidade vigorosa que estimulem a musculatura e ossos, pelo menos 3 vezes por semana.
<p>Benefícios</p> <ul style="list-style-type: none"> Para todos os idades Combate o excesso de peso Melhora a auto-estima 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 e fortalecimento dos músculos. 	<p>Família Ativa</p> <ul style="list-style-type: none"> Passar e conviver em família Andar de bicicleta Promover hábitos de vida saudáveis Jogos Lúdicos Sair de casa Família deve estimular a criança a participar nas atividades físicas disponíveis 	<p>Vamos ser ativos !!</p> <p>O primeiro passo começa em cada um de nós ...</p> <p>A família deve estar unida no combate à obesidade !</p> <p>É POSSÍVEL!</p>

22. Planos de Treino das sessões práticas



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ANADIA AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA



PROJETO "CONTA, PESO E MEDIDA"



EXEMPLOS DE PLANOS DE TREINO UTILIZADOS NAS SESSÕES PRÁTICAS

Realizado pelo Núcleo de Estágio de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Anadia: Ana Martins, Gonçalo Pinheiro, Victor Santos

PLANO DE TREINO 1

Trabalho das capacidades condicionais através de atividades lúdico-desportivas de grupo

Trabalho de Força dos Membros Superiores e Flexibilidade – Jogo da Aranha

- Os alunos encontram-se num espaço delimitado por cones, em que um aluno começa em posição de aranha (4 apoios no chão) a apanhar e os outros alunos, que estão em pé, têm de fugir. Sempre que algum aluno for apanhado deve colocar-se em posição de aranha e apanhar os colegas.

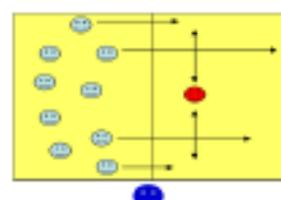
Duração: 10 minutos



Trabalho de Velocidade – Jogo da Travessia

- O aluno incumbido de ser a águia tenta apanhar os seus colegas ao com deslocamentos para a direita e para a esquerda no centro do campo. Ao sinal do aluno "águia", os alunos tentam atravessar de um lado para o outro da sala sem serem tocados. Aquele que for apanhado junta-se a "águia".

Duração: 10 minutos



Legenda: ● - Professor
● - Aluno
→ - Deslocamento do aluno

Trabalho de Resistência – Jogo da Memória

- Os alunos circulam, em corrida lenta, pelo espaço de aula até o professor indicar um local que terão de tocar (por exemplo: parede), após o toque recomeçam a corrida até ao professor indicar outro local (por exemplo: chão), no qual terão de tocar após já terem tocado no primeiro local indicado (exemplo: 1ªparede, 2ªchão). E, assim sucessivamente, aumentando o número de locais até um número em que os alunos não sejam capazes de os memorizar a todos, esquecendo-se de tocar em alguns.

Duração: 15 minutos



Legenda: ● - Professor
● - Aluno
● - Obstáculo
→ - Deslocamento do aluno

Trabalho de Força e de recuperação ativa – Jogo dos Espaldares

- Os alunos encontram-se todos nos espaldares e têm de se colocar segundo as indicações do professor: ordem alfabética/ tamanho do calçado/ data de nascimento. Isto sem colocar os pés no chão.

Duração: 5 minutos



PLANO DE TREINO 2

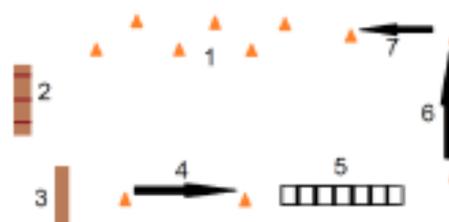
Trabalho das capacidades condicionais através de atividades lúdico-desportivas de grupo

Trabalho de Força Geral, Coordenação e Agilidade- Circuito de tarefas

-Em forma de circuito contínuo, os alunos realizam as seguintes tarefas, descritas na figura:

- 1- Zig-zag em corrida (tocar nos cones)
- 2- Subir e descer espaldares
- 3- Saltar no banco suaco (de um lado para o outro)
- 4- Posição de caranguejo (entre os cones)
- 5- Escada de coordenação (trabalho de pés)
- 6- Sprint (velocidade máxima entre os cones)
- 7- Rastejar (posição sentado, sem a ajuda das mãos)

Duração: 10 minutos



Trabalho de Velocidade – Corrida de estafetas

-Os alunos distribuem-se em equipas e, ao sinal de partida, realizam os percursos pedidos, até determinar a equipa vencedora. Podem ser incluídas tarefas nos percursos, como por exemplo, incluir uma bola (atirar ao ar, rodar a volta da barriga, driblar, conduzir), saltar a corda, entre outros.



Duração: 5 minutos

Trabalho de Resistência – Corrida intervalada

-Os alunos realizam corrida de resistência intervalada, com a seguinte proposta: 3 séries de 6 minutos de corrida, intervalados com 3 minutos de descanso.

Duração: $6+3+6+3+6 = 24$ minutos



Trabalho de Força Geral e de Manipulação – Competição entre equipas

-Em filas por equipa, os alunos têm o objetivo de chegar primeiro ao final do percurso. O primeiro da fila tem uma bola na mão, passa a bola para o colega imediatamente atrás e deita-se no chão de barriga para baixo. O aluno que recebeu a bola faz o mesmo e assim sucessivamente, até a bola chegar ao último aluno da fila. Este passa por cima dos colegas e reconeça a sequência. Termina quando os alunos de uma das equipas chegarem ao final do percurso.

Duração: 5 minutos

PLANO DE TREINO 3

Trabalho das capacidades condicionais através de circuitos de força

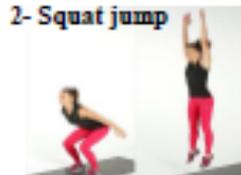
Plano de treino de força – Resistência muscular – Peso corporal						
Material Necessário: Não necessita.				Método de treino: Circuito		
Atividade de Cardio: Corrida Contínua				Tempo Cardio: 5'		
Nº do exercício	Exercício	Material	S	R	ID	C
1	ABS c/ toques alternados nos calcanhares	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
2	Squat Jump	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
3	Criss Cross ABS	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
4	Mountain Climbers	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
5	Burpees	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
6	Lunges	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
7	ABS V Ups	Solo/ Colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"

Legenda: Séries (S) Repetições (R) Intervalo de Descanso (ID) Cadência do Movimento(C)

1- Abdominais com toques alternados nos calcanhares



2- Squat jump



3- Abdominais criss-cross



4- Mountain Climbers



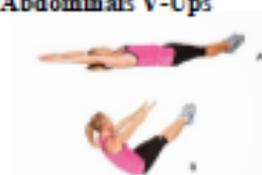
5- Burpees



6- Lunges



7- Abdominais V-Ups



PLANO DE TREINO 4

Trabalho das capacidades condicionais através de circuitos de força

Plano de treino de força – Resistência muscular						
Material Necessário: Halteres; Colchões; Bola fitness; Banco				Método de treino: Circuito		
Atividade de Cardio: Corrida Contínua				Tempo Cardio: 5'		
Nº do exercício	Exercício	Material	S	R	ID	C
1	Cruzifixo c/ halteres	Halteres; colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
2	Squat kettlebell	kettlebell	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
3	Russian Twist ABS	Colchão/ Haltere	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
4	Tricipites no banco	Banco	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
5	Supino com halteres	Bola Fitness; colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
6	Lunges c/ peso	Halteres;	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"
7	ABS V Ups	Bola fitness; colchão	3 a 5	15 a 20	30" a 45"	2"/2"

Legenda: S) Séries (R) Repetições (ID) Intervalo de Descanso (ID) Cadência do Movimento(C)

1- Cruzifixo com halteres



4- Tricipites no banco



6- Lunges com peso



2- Squat kettlebell



5- Supino com halteres



7- Abdominais V-Ups com bola



3- Russian Twist Abs



23. Resultados dos testes de cada aluno

Aluno	Sexo	Massa Corporal (kg)			Estatura (m)			IMC		
		Início	Fim	Diferença	Início	Fim	Diferença	Início	Fim	Diferença
GE 1	Masculino	41,4	44,4	3	1,43	1,45	0,02	20,2	21,1	0,9
GE 2	Masculino	48,7	48,9	0,2	1,55	1,57	0,02	20,3	19,8	-0,4
GE 3	Masculino	45,8	50,2	4,4	1,40	1,43	0,03	23,4	24,5	1,2
GE 4	Feminino	48,6	52,9	4,3	1,44	1,47	0,03	23,4	24,5	1,0
GE 5	Masculino	44,2	43,6	-0,6	1,45	1,51	0,06	21,0	19,1	-1,9
GE 6	Masculino	51,9	50,4	-1,5	1,54	1,57	0,03	21,9	20,4	-1,4
GE 7	Masculino	67,5	62,1	-5,4	1,55	1,57	0,02	28,1	25,2	-2,9
GE 8	Feminino	34,2	36,8	2,6	1,30	1,32	0,02	20,2	21,1	0,9
GE 9	Masculino	48,4	44,7	-3,7	1,48	1,54	0,06	22,1	18,8	-3,2
GE 10	Masculino	62,3	65,1	2,8	1,75	1,79	0,04	20,3	20,3	0,0
GE 11	Masculino	50,9	55,6	4,7	1,44	1,49	0,05	24,5	25,0	0,5
GE 12	Masculino	40,7	43,7	3	1,48	1,50	0,02	18,6	19,4	0,8
GE 13	Masculino	39,4	39,6	0,2	1,43	1,45	0,02	19,3	18,8	-0,4
GE 14	Feminino	40,4	42,8	2,4	1,35	1,39	0,04	22,2	22,2	0,0

Aluno	Sexo	Recuperação Cardíaca								
		FC Repouso			5 seg			3 seg		
		Início	Fim	Diferença	Início	Fim	Diferença	Início	Fim	Diferença
GE 1	Masculino	50	84	34	60	90	30	48	108	60
GE 2	Masculino	50	96	46	70	102	32	60	108	48
GE 3	Masculino		90			90			90	
GE 4	Feminino	72	126	54	102	84	-18	126	90	-36
GE 5	Masculino	120	78	-42	150	90	-60	96	108	12
GE 6	Masculino	50	72	22	160	84	-76	180	96	-84
GE 7	Masculino	90	66	-24	80	72	-8	132	90	-42
GE 8	Feminino	102	120	18	114	96	-18	126	84	-42
GE 9	Masculino	102	120	18	132	108	-24	120	120	0
GE 10	Masculino	84	78	-6	120	78	-42	120	96	-24
GE 11	Masculino	102	126	24	126	102	-24	126	66	-60
GE 12	Masculino	90	78	-12	114	72	-42	114	66	-48
GE 13	Masculino	160	66	-94	170	78	-92	180	132	-48
GE 14	Feminino	96	60	-36	102	66	-36	120	78	-42

		Perímetros															
		Cintura			Anca			Relação Cintura-Anca		Relação Cintura-Altura		Bicep Relaxado			Bicep Contraído		
Aluno	Sexo	Início	Fim	Dif.	Início	Fim	Dif.	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Dif.	Início	Fim	Dif.
GE 1	Masculino	65	72	7	74	82	8	0,88	0,88	0,45	0,50	16	24	8	18	25	7
GE 2	Masculino	71	73	2	83	89	6	0,86	0,82	0,46	0,46	18	26	8	20	26	6
GE 3	Masculino		77			90			0,86		0,54		25			28	
GE 4	Feminino	81	80	-1	91	91	0	0,89	0,88	0,56	0,54	26	24	-2	28	26	-2
GE 5	Masculino	65	71	6	78	84	6	0,83	0,85	0,45	0,47	19	23	4	20	26	6
GE 6	Masculino	68	71	3	81	87	6	0,84	0,82	0,44	0,45	19	26	7	21	27	6
GE 7	Masculino	88	77	-11	96	98	2	0,92	0,79	0,57	0,49	21	23	2	23	26	3
GE 8	Feminino	74	70	-4	81	83	2	0,91	0,84	0,57	0,53	24	22	-2	25	24	-1
GE 9	Masculino	72	67	-5	64	81	17	1,13	0,83	0,49	0,44	24	22	-2	25	24	-1
GE 10	Masculino	75	72	-3	98	96	-2	0,77	0,75	0,43	0,40	26	25	-1	28	27	-1
GE 11	Masculino	83	82	-1	92	93	1	0,90	0,88	0,58	0,55	26	25	-1	29	27	-2
GE 12	Masculino	73	73	0	81	84	3	0,90	0,87	0,49	0,49	23	20	-3	24	22	-2
GE 13	Masculino	62	73	11	72	78	6	0,86	0,94	0,43	0,50	16	21	5	18	22	4
GE 14	Feminino	74	68	-6	66	83	17	1,12	0,82	0,55	0,49	26	24	-2	27	25	-2

		Pregas Adiposas								
		Tricipital			Subescapular			% MG		
Aluno	Sexo	Início	Fim	Diferença	Início	Fim	Diferença	Início	Fim	Diferença
GE 1	Masculino	17	16	-1	13	11	-2	25,14	25,14	0,00
GE 2	Masculino	15	12	-3	10	10	0	23,55	21,05	-2,50
GE 3	Masculino		22			14			31,49	
GE 4	Feminino	23	15	-8	20	18	-2	30,65	27,23	-3,42
GE 5	Masculino	15	14	-1	14	12	-2	26,66	24,35	-2,31
GE 6	Masculino	16	15	-1	8	7	-1	22,73	21,05	-1,68
GE 7	Masculino	20	15	-5	14	10	-4	30,19	23,55	-6,64
GE 8	Feminino	23	20	-3	13	13	0	28,53	27,23	-1,30
GE 9	Masculino	15	12	-3	10	9	-1	23,55	20,18	-3,37
GE 10	Masculino	19	15	-4	12	10	-2	28,12	23,55	-4,57
GE 11	Masculino	24	20	-4	25	23	-2	38,38	35,54	-2,84
GE 12	Masculino	15	12	-3	8	8	0	21,90	19,30	-2,60
GE 13	Masculino	11	12	1	8	7	-1	18,40	18,40	0,00
GE 14	Feminino	22	25	3	18	16	-2	29,90	30,18	0,28

		Fitnessgram								
		Vaivém			Imp. Horizontal			Velocidade		
Aluno	Sexo	Início	Fim	Diferença	Início	Fim	Diferença	Início	Fim	Diferença
GE 1	Masculino	17	26	9	1,1	1,15	0,05	7,88	8,28	0,4
GE 2	Masculino	9	20	11	1,2	1,05	-0,15	7,84	8,08	0,24
GE 3	Masculino	24	32	8	1,3			7,81	8,01	0,2
GE 4	Feminino	7	7	0	1,2			9,31	8,12	-1,19
GE 5	Masculino	16	23	7	1,4	1,35	-0,05	7,43	7,07	-0,36
GE 6	Masculino	19	41	22	1,35	1,45	0,1	7,2	7,2	0
GE 7	Masculino	16	43	27	1,65	1,65	0	7,11	6,81	-0,3
GE 8	Feminino	11	15	4	1,05	1,08	0,03	8,68	8,94	0,26
GE 9	Masculino		15		1,1	0,9	-0,2	7,81	7,93	0,12
GE 10	Masculino	21	36	15	1,2	1,3	0,1	7,82	7,34	-0,48
GE 11	Masculino	15	24	9	1,45	1,23	-0,22	7,82	8,29	0,47
GE 12	Masculino	25	24	-1	1,6	1,29	-0,31	7,32	7,45	0,13
GE 13	Masculino	18	39	21	1,35	1,3	-0,05	8,66	7,59	-1,07
GE 14	Feminino	7	12	5	0,85	0,9	0,05	11,53	9,24	-2,29