



Rafael Pereira Oliveira

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA TURMA 7ºA, NO ANO LETIVO 2017/2018

Relação entre o aumento da carga horária semanal de atividade física e a alteração dos Hábitos Alimentares, Qualidade de Vida e Bem-Estar dos alunos do 5ºAno

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

Junho de 2018



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO
FÍSICA

Rafael Pereira Oliveira
2013142043

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA VILARINHO DO BAIRRO COM A TURMA DO
7ºA, NO ANO LETIVO 2017/2018

RELAÇÃO ENTRE O AUMENTO DA CARGA HORÁRIA SEMANAL DE
ATIVIDADE FÍSICA E A ALTERAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES
QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR EM ALUNOS DO 5º ANO

COIMBRA, 2018

Rafael Pereira Oliveira

2013142043

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA
ESCOLA BÁSICA VILARINHO DO BAIRRO COM A TURMA DO
7ºA, NO ANO LETIVO 2017/2018**

RELAÇÃO ENTRE O AUMENTO DA CARGA HORÁRIA SEMANAL DE
ATIVIDADE FÍSICA E A ALTERAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E
QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR EM ALUNOS DO 5º ANO

Dissertação de Mestrado apresentada 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, 2018

Esta obra deve ser citada como:

Oliveira, R. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica Vilarinho do Bairro com a turma 7ªA, no ano letivo 2017/2018*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

Rafael Pereira Oliveira, aluno n.º 2013142043 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art.30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de março de 2009).

Coimbra, ____ de junho de 2018

Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de neste momento final de percurso académico agradecer aos meus Pais e restantes familiares pelo apoio, confiança e orgulho que sempre demonstraram na minha atividade e no meu percurso.

De seguida gostava de agradecer a todos os colegas que de uma forma direta ou indireta sempre estiveram presentes nestes momentos de aprendizagem, apoiando e auxiliando todas as decisões por mim tomadas. Agradeço aqui também aos meus colegas dos Núcleo de Estágio, que com eles tantos momentos partilhei e com os quais também aprendi.

Gostava também de deixar o meu apreço e agradecimento aos Professores Orientadores da Escola e da Faculdade, Rui Luzio e Alain Massart respectivamente, por partilharem o seu conhecimento e enorme experiência comigo, pelos momentos formais e informais que com certeza contribuíram para a construção da minha personalidade Docente e Pessoal.

Quero também deixar um agradecimento as instituições de Ensino que me acolheram neste percurso, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física e Escola Básica de Vilarinho do Bairro, em especial a segunda onde fui também aluno e pela qual tenho muita estima e apreço. Claro está, nestas palavras incluo também os Professores, Funcionários e restantes intervenientes deste processo que tão bem nós receberam, fazendo-nos sentir bem e incluídos em todos os momentos do ano.

Agradeço por ultimo aos alunos das duas turmas com tive mais contacto 7ºA e B, pelos desafios, dificuldades e momentos partilhados ao longo do ano, a eles ensinei e com eles aprendi.

“Professores Brilhantes ensinam para uma Profissão. Professores Fascinantes ensinam
para a Vida.”
August Cury

RESUMO

Este estágio foi inserido no âmbito do 2º ano de Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, com o acompanhamento Pedagógico da turma do 7ºA. O objetivo deste estudo assentava no transfere dos conteúdos teóricos Orientados pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física para um contexto prático num meio escolar. Neste, a nossa intervenção centrou-se no centro do processo ensino aprendizagem, os alunos. A seleção de conteúdos, aulas, progressões avaliações estão focadas na individualidade e especificidade de cada aluno, bem como do contexto onde estão inseridos. Desta maneira, a forma de ensino assentou no pressuposto de ensinar, refletir e ajustar. Neste âmbito foram realizadas também atividades e parcerias em várias modalidades, formações e acompanhamento a um cargo de gestão da escola, onde observamos de perto os vários meios de gestão e organização da escola. Relativamente ao estudo caso, demos continuidade ao projeto “Conta, peso e medida” destinado a sensibilização e promoção dos hábitos de vida saudáveis, com uma aplicação prática nos alunos de 5ºano de escolaridade. Aplicação essa que se traduziu numa aula de quarenta e cinco minutos semanais de atividade física extra por semana, onde para além da promoção de atividades práticas forma realizadas ações de promoção dos estilos de vida saudáveis e motivação aos Encarregados de Educação e também restante comunidade escolar.

Palavras Chaves: Estágio Pedagógico. Educação Física. Alunos. Jogo. Atividade Física. Reflexão. Análise. Hábitos Saudáveis. Bem-Estar e Qualidade de Vida.

ABSTRACT

This Teacher Training took place during the 2nd year of the Master's Degree in Physical Education in Basic and Secondary Education, at the Basic school of Vilarinho do Bairro, with a pedagogical intervention in class A, year 7. The aim of this internship it's for us to practice our theoretical knowledge, learned in University of Sports Science and Physical Education of Coimbra in a school context. Our intervention was focused on the process centre of teaching-learning, that was the student. This process and all this steps and directions is focused in the student individuality and also characteristics and learning contexts. So, our interventions was based on the procedures : Teach, reflect and adjust. With the propose of knowing the school organizations we also have joined numerous projects, programs and took part of a co-teaching experiences, were we witness the vitality of same roles taken a part by teachers. Regarding our case study we continued the application of "Peso, Conta e Medida " that is a program related with de promotion of healthy life styles, sports and well being in 5th graders. This one is expressed by a additional 45min of physical activity per week, that we were responsible, and multiple awareness to the problems of a life with unhealthy habits, laziness and poor life quality, our responsibility to. This awareness contains parents and general school populations, such as other grades and other education sponsors.

Key Words: Teacher Training. Physical Education. Students. Games. Physical Activities. Reflect. Analyse. Healthy Habits. Well Being e Life Quality

ÍNDICE

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	5
1.4- ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO E/OU FORMAÇÃO	5
CAPÍTULO 2- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	6
2.1 CARACTERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA.....	6
2.1.1-CARACTERIZAÇÃO DO MEIO-FREGUESIA DE VILARINHO DO BAIRO.....	7
2.1.2-OFERTA DESPORTIVA	7
2.1.3-AGRUPAMENTO DE ESCOLAS	10
2.1.4- RECURSOS ESCOLARES	11
2.1.5- PLANIFICAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	12
2.2 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	12
CAPÍTULO 3- ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	15
3.1- PLANEAMENTO.....	16
3.1.1- PLANO ANUAL	18
3.1.2- PLANO TRIMESTRAL.....	20
3.1.3- PLANO MENSAL E SEMANAL.....	21
3.1.4- UNIDADE DIDÁTICA.....	21
3.1.5- PLANO DE AULA.....	23
3.2. REALIZAÇÃO.....	25
3.2.1- INSTRUÇÃO.....	25
3.2.2- GESTÃO E ORGANIZAÇÃO.....	28
3.2.3- CLIMA E DISCIPLINA.....	30
3.2.4- DECISÕES DE AJUSTAMENTO.....	31
3.3. -PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO	33
3.3.1- AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA	34
3.3.2- AVALIAÇÃO FORMATIVA.....	36
3.3.3- AVALIAÇÃO SUMATIVA.....	37
3.3.4- AUTOAVALIAÇÃO.....	39
3.4. ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE ABORDAGEM AO ENSINO.....	40
3.5. ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR.....	42
3.6. PROJETOS E PARCEIRAS	43
3.7. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL.....	46
3.8. APRENDIZAGENS REALIZADAS	47
CAPÍTULO IV-TEMA PROBLEMA.....	49
4.1 PERTINÊNCIA DO ESTUDO	49
4.2 REVISÃO DA LITERATURA	50
4.3 FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS E HIPÓTESES	51
4.4 OBJETIVOS DO ESTUDO	51
4.4.1 OBJETIVOS GERAIS	51

4.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	52
4.5 METODOLOGIA DE AÇÃO	52
4.5.1 GRUPO ALVO.....	52
4.5.2 AMOSTRA.....	52
4.5.3 PROCEDIMENTOS.....	53
4.5.4 TRATAMENTO ESTATISTICO	54
4.6 RESULTADOS	55
4.7 INTERPRETAÇÃO DE RESULTADOS	59
4.7.1 – HÁBITOS ALIMENTARES.....	59
4.7.2- POMS.....	61
4.8 CONCLUSÃO.....	62
CAPÍTULO V-REFLEXÕES FINAIS.....	64
CAPÍTULO VII-BIBLIOGRAFIA	65
CAPITULO VIII-ANEXOS	67

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1-Diagnóstico Vs Sumativo "Domínio Saber"	14
Tabela 2- Questões de construção do Planejamento da Disciplina	17
Tabela 3-Justificação Plano Matérias	19
Tabela 4-Guideline construção PA.....	24
Tabela 5-Decisões de Ajustamento	32
Tabela 6-Tipos de Avaliação, Funções e Meios.....	34
Tabela 7-Estratégias e Métodos de Abordagem ao Ensino	41
Tabela 8-Projetos e Parceiras	44
Tabela 9- Domínios de Aplicação do Programa.....	54
Tabela 10-Resultados Avaliação Calórica Questionário Hábitos Alimentares	55
Tabela 11-Análise Qualidade Nutricional 2ºMomento	56
Tabela 12- Recomendações DRI	57
Tabela 13-Análise Estatística de Significância POMS.....	57
Tabela 14-Legendas T10 e G1.....	58

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Diferenças entre Início e o Fim do Programa POMS).....	58
---	----

LISTA DE FIGURAS

Tabela 1- Gestão e Organização de Aula.....	28
---	----

LISTA DE ANEXOS

1. Questionário dimensão sócio afetiva;
2. Resultados Bateria de Testes Fitescola;
3. Planeamento Anual;
4. Exemplo de Apresentação Teórica;
5. Exemplo de Folheto de Documento de Apoio;
6. Plano Trimestral;
7. Plano Mensal e Semanal;
8. Exemplo de Plano de Aula;
9. Decisões Ajustamento Plano Anual;
10. Decisões de Ajustamento ao Plano de aula;
11. Exemplo de Ficha de Trabalho;
12. Ficha de Autoavaliação;
13. Diário de Acessória;
14. Entrevista a Acessória;
15. Certificados Fitescola;
16. Certificados FICEF;
17. Questionário POMS;
18. Questionário Hábitos Alimentares;
19. Tabela Composição Corporal;
20. Exemplo Ficha de Avaliação Diagnóstica;
21. Exemplo Ficha de Avaliação Formativa;
22. Exemplo Ficha de Avaliação Sumativa.

INTRODUÇÃO

No âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, integrante do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra aparece este Relatório de Estágio Final, levado a cabo no presente ano letivo 2017/2018. Este Estágio pedagógico teve lugar na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia com a turma do 7ºA, sendo que acompanhei também a turma B do mesmo ano de escolaridade. Este acompanhamento foi realizado sobre a Orientação do Professor Rui Luzio, Orientador na Escola acima referida e do Professor Doutor Alain Massart, orientado da FCDEF-UC.

O Estágio pedagógico visa, segundo o Guia de Estágio 2017/2018, desenvolver no contexto de formação educacional especializada em situação de exercício profissional não familiar as capacidades inerentes a função docente na área da Educação Física. Segundo o mesmo, este, objetiva ao desenvolvimento de capacidades de autoaprendizagem e de resolução de problemas aprofundando a nossa aptidão para refletir, investigar e modificar as estratégias e estilo de ensino de acordo com os contextos em constante desenvolvimento.

De acordo com Siedentop & Elgar (1989) , um verdadeiro professor é um investigador e segundo estes autores um professor deve :

- Questionar-se relativamente às razões implícitas nas eventuais decisões educativas;
- Questionar-se relativamente ao insucesso dos estudantes;
- Conceber os seus planos de aula como meras hipóteses para efetivar o desenvolvimento do seu trabalho e confirmar ou infirmar na sala de aula de acordo com a participação dos estudantes;
- Realizar uma leitura e análise crítica dos manuais ou as propostas didáticas que lhe são apresentadas;
- Questionar-se relativamente às atribuições da escola e sobre se as

mesmas estão a ser concretizadas;

Como tal, este documento estará organizado em duas partes distintas. Uma primeira parte onde serão cuidados todos os assuntos relativos a prática pedagógica levada a cabo durante este ano letivo. Esta primeira parte encontra-se dividida em três capítulos, um primeiro onde abordarei o enquadramento biográfico desta Estágio, um segundo com questões relativas a contextualização da atividade prática e um terceiro capítulo onde abordarei questões de Análise reflexiva da prática pedagógica, planeamento, realização, avaliação, estratégias de métodos de Abordagens ao Ensino, organização e administração escolar, onde acompanhei a Coordenadora de Estabelecimento e levei a cabo uma série de tarefas e trabalhos que apresentarei , projetos e parcerias e por fim a atitude ético profissional. Na segunda parte será tratado o tema-problema em que serão abordados a pertinência do estudo e enquadramento teórico , a formulação de problemas e os seus objetivos, a metodologia utilizada e por ultimo, o tratamento de dados e as suas conclusões.

CAPÍTULO 1- ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO

1.1 - PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL

No início do ano letivo, foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico o Plano de Formação Individual (PFI). Este documento inclui várias pontos de análise e reflexão sobre os objetivos e aprendizagens a realizar durante este Estágio Pedagógico. O mesmo organiza-se por definição das expectativas iniciais, aprendizagens a realizar, tarefas a desempenhar, identificação de fragilidades e dificuldades, objetivos de aperfeiçoamento e estratégias de supervisão orientação. Este trabalho é útil pelo facto de nós orientar através da sua componente de autoanálise e é um impulsionador para a definição de metas a atingir como Professor durante o Estágio Pedagógico. Do ponto de vista mais pessoal, este documento obriga-nos a olhar de fora para dentro, a perceber quais são as nossas maiores dificuldades, saber identificar as mesmas e trabalhar sobre elas.

1.2 - DEFINIÇÃO DE EXPECTATIVAS INICIAIS

No início deste ano letivo, Setembro de 2017, pensando como futuro profissional da área do Ensino e da Educação Física foram vários os objetivos traçados e metas definidas. 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 pretendia alcançar ao longo deste Estágio Pedagógico e sobre as quais vou agora discorrer.

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 de várias naturezas (ensino inclusivo);

para além disso, esperava 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 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, tinha a pretensão, de uma forma geral, estar envolvido 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 Coordenador de Estabelecimento e, também, participar em projetos e atividades desenvolvidas pela escola, como população-alvo os alunos da Escola.

Passando agora para a dimensão do desenvolvimento e formação profissional, objetivava a aproveitar todos os recursos oferecidos quer pelo este meio escolar, quer pelas suas características me oferece muita proximidade com os outros docentes e também com todos os outros intervenientes nos processo de aprendizagem. Teria como expectativas refletir sobre as práticas e estratégias utilizadas 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 enriquecimentos da minha atividade, privilegiando a partilha de saberes, experiências e, também, dúvidas e dificuldades, uma vez que na escola do futuro é extremamente importante o trabalho entre disciplinas, fator de grande enriquecimento não só para os alunos mas também para os docentes das várias áreas.

Por fim, a última dimensão que tinha a ver com o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, queria 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

Numa fase inicial a autonomia atribuída a tarefa de docente representou para mim a maior dificuldade, de uma forma geral estas tarefas no nosso processo de ensino estão estruturadas em grupos de vários elementos, que contribuem com a sua análise e reflexão crítica para a resolução de um problema. Portanto, os meios utilizados para a resolução de problemas resultaram para mim, numa fase inicial num problema. Este problema foi perdendo força com o decorrer do ano, uma vez que fui obrigado a realizar uma pesquisa maior, a aumentar a minha base de dados e relacionar os meios com os fins em cada Unidade, ou seja, após identificação de um problema, passei a ter mais informações para chegar a uma forma de o combater.

Dentro da Dimensão Instrução, na aplicação de informações acerca dos desempenhos e pequenas correções perdia muito informação, porque me colocava incorretamente. Uma das maiores dificuldades que possuía era organizar os exercícios de forma a colocar a turma numa zona de conforto em que com pequenos movimentos conseguisse ajudar ou dar informação sem perder o resto da turma. Como decorrer das aulas esta problema fui combatendo este problema, tentando criar sempre exercícios com uma organização que me permitisse colocar sempre de fora e trabalhar a partir dessa posição.

1.4- ESTRATÉGIAS DE SUPERVISÃO E/OU FORMAÇÃO

As informações de retorno acerca dos nossos desempenhos e trabalhos constituem neste Estágio pedagógico uma ferramenta fundamental para a nossa evolução. Neste ponto a autoanálise e questionamento também constituem um papel fundamental para a nossa evolução. No decorrer destas análises somos muitas vezes questionados com o porquê de fazermos este exercício, de optarmos por esta organização e não por aquela e esta desta forma a nossa análise através da intervenção

de uma pessoa com um conhecimento e experiência superior pode trazer benefícios. No final das aulas, o Professor Orientador realizava muitas destas questões, sugerindo depois cenários e formas de resolução de problemas. As reuniões de núcleo também serviam para analisar a nossa intervenção junto das turmas, a observação de aulas de outros professores e colegas do núcleo assim como as experiências que nos podem ser transmitidas em conversas informais por outros docentes podem abrir perspectivas positivas na nossa forma de ensinar. Como último ponto, temos ainda os relatórios e reflexões realizados no final de cada aula que nos permitem refletir sobre a nossa prática, os aspectos positivos e negativos e também propor formas de melhorar e fazer os alunos aprender.

CAPÍTULO 2- CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA

Uma das tarefas fundamentais da área docente prende-se com o conhecimento que o mesmo tem sobre o seu meio envolvente e mais concretamente com as características desse meio na sua área de ação. Enquanto profissional da Educação Física é fundamental conhecer o meio em que vamos trabalhar, as suas características e os seus recursos. Em termos geográficos é fundamental conhecer a localidade e área de escola onde vamos atuar, conhecer a sua oferta desportiva e as suas ligações com o próprio desporto. Posto isto, é fundamental recolher informações sobre os recursos disponíveis na escola para que assim se possa, em linha de conta com a planificação do grupo de Educação Física do Agrupamento construir as aprendizagens para o presente ano letivo.

Com tal, as primeiras tarefas como professores estagiários passaram por estas vertentes, conhecer o meio em que estamos envolvidos, caracterizar o mesmo do ponto de vista desportivo, as suas ofertas, as suas preferências, conhecer a população escolar, todos os seus intervenientes, professores, funcionários e alunos, quais são as suas linhas orientadores e oferta educativa. Depois, mais especificamente necessitamos de realizar uma investigação mais aprofundada sobre as nossas turmas de ação, não só dados demográficos mas também informações sobre os seus interesses e preferências letivas e desportivas.

2.1.1-CARACTERIZAÇÃO DO MEIO-FREGUESIA DE VILARINHO DO BAIRO

A freguesia de Vilarinho do Bairro pertence ao Concelho de Anadia, e é uma das freguesias mais antigas e históricas do concelho. De acordo com os censos de 2011, Vilarinho do bairro possui uma população de cerca de 2 764 Habitantes, tendo com isto uma densidade populacional de 108,1 Habitantes por Quilómetro quadrado.

A freguesia localiza-se na ponta sul do concelho de Anadia, que tem como vizinho o concelho de Cantanhede. Tem como freguesias vizinhas, Amoreira da Gândara, que recentemente se agrupou na União de Freguesias com Paredes do Bairro e Ancas, São Lourenço do Bairro e também Óis do Bairro, também agrupada recentemente numa União de Freguesias com Tamengos e Aguim.

2.1.2-OFERTA DESPORTIVA

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro encontra-se inserida no Agrupamento de Escolas de Anadia, e a freguesia pertence ao concelho de Anadia pelo que a Oferta Desportiva encontra-se inserida no leque de ofertas do concelho. Como tal, o

Concelho de Anadia apresenta vários clubes e Associações, oferecendo um vasto leque de modalidades desportivas:

Basquetebol:

- **Sangalhos Desporto Clube (Formação e Séniores)**
- **Anadia Futebol Clube (Formação)**
- **Associação Cultural e Recreativa da Cerca – S. Pedro (Formação)**

BTT:

- **Clube Angarna BTT – Vila Nova de Monsarros**
- **Lobos da Montanha BTT – Famalicão**
- **Rodas Indomáveis**

Caça e Pesca:

- **Associação dos Amigos da Lagoa – Torres**
- **Clube de Caça e Pesca de Vilarinho do Bairro**
- **Clube de Caça de Vilarinho do Bairro**

Cardiofitness:

- **Piscinas Municipais (Complexo Desportivo de Anadia)**
- **Cross Company**
- **Curigym**
- **Moita Rugby Clube da Bairrada**

Ofertas: Ginástica Localizada / Step / Jump / Pump / Treino Funcional / Cross Fit / Boot Camp / Aeróbica / Treino Personalizado / Musculação

Ciclismo:

- **Clube de Ciclismo da Bairrada (Pista e Estrada)**

Columbofilia:

- **Grupo Columbófilo da Bairrada**
- **Secção Columbófila da Casa do Povo de Avelãs de Caminho**
- **Sociedade Columbófila Do Sangalhos Desporto Clube**

Equitação:

- Hipódromo da Bairrada - Arcos

Futebol de 11:

- Anadia Futebol Clube (Formação e Séniores)
- Associação Desportiva e Cultural de Vila Nova de Monsarros (Formação e Séniores)
- Associação Desportiva de Paredes do Bairro (Formação e Séniores)
- Associação Desportiva Recreativa e Cultural da Ribeira – Azenha (Formação e Séniores)
- Associação Recreativa Aguinense (Formação e Séniores)
- Atlético Clube Famalicão (Formação e Séniores)
- Centro Cultural Desportivo de Couvelha (Séniores)
- Centro Cultural Social e Recreativo da Poutena (Formação)
- União Desportiva Ferreirense (Séniores)

Futebol de 7:

- Campo de Futebol de 7, de Relva Sintética - Complexo Desportivo de Anadia

Futsal:

- Associação Desportiva e Cultural Ribeira Azenha
- Associação Recreativa Cultural de Vilarinho do Bairro

Golfe:

- Associação de Golfe da Bairrada - Campo de Golfe da Curia
- Hidroginástica – adultos e 3ª idade:
- Piscinas - Complexo Desportivo de Anadia

Hóquei em patins:

- Anadia Futebol Clube (*Formação*)

Karaté:

- Atlético Clube de Famalicão – Dojo Karaté (Formação e Séniores)
- Núcleo de Karaté de Sangalhos (Formação)

Montanhismo:

- Centro Cultural e Recreativo Moitense

Motociclismo:

- Centro Cultural Social e Recreativo da Poutena – Secção Motoríssimo

Natação:

- Piscinas Municipais de Anadia

Rugby:

- Rugby Clube da Bairrada – Moita (Formação e Séniores)

Squash:

- Pavilhão de Desportos - Complexo Desportivo de Anadia
- Clube de Squash da ESA (Formação)

Ténis:

- Courts de Ténis – Complexo Desportivo de Anadia

2.1.3-AGRUPAMENTO DE ESCOLAS

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro encontra-se inserida no Agrupamento de Escolas de Anadia. Este agrupamento está organizado de forma vertical e possui como Escola Sede, a Escola Básica e Secundária de Anadia. O mesmo está organizado desta forma desde de 2010 e conta com uma população de 2300 alunos divididos por duas instituições, sendo que a escola possui também na sua organização as instituições de Ensino primário do concelho de Anadia.

A Escola de atuação do Núcleo de Estágio possui boas instalações desportivas, com dois campos multidesportos inseridos na área comum da escola e um pavilhão gimnodesportivo cujo o único problema é a localização fora da escola, a cerca de 100 metros, o que exige tempo de deslocação e organização de aula. Quanto a sede do agrupamento, a mesma possui instalações com boas condições e bons recursos para a prática desportiva. Os centros escolares de ensino primário possuem também boas instalações, com boas condições de segurança e oferta desportiva.

A oferta educativa na Escola de Vilarinho do Bairro compreende todos os níveis do ensino básica, 1ºCEB, 2º CEB e 3º CEB, sendo que possui também um

curso de ensino vocacional de 3º CEB. Quanto ao restante agrupamento a oferta é bastante extensa, e abrange níveis de ensino do pré-escolar até ao ensino secundário.

Ao nível do Ensino Secundário abrange as áreas: Ciência e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Artes Visuais e Ciências Socioeconómicas. Neste ano letivo, 2017/2018, 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.

A direção do agrupamento organiza-se da seguinte forma:

- Diretor: Jorge Humberto Martins Pereira
- Coordenadora de Estabelecimento: Alexandra Tavares (Escola Básica Vilarinho do Bairro)
- Subdiretor: Luís António Rosmaninho Campos Bandarra
- Adjuntos do Diretor: Aníbal Manuel Marques da Silva, António José Dias dos Santos, Faustina Maria Clara Silva

2.1.4- RECURSOS ESCOLARES

A Escola de Vilarinho do Bairro possui instalações com alguma idade, no entanto com bons recursos materiais para as atividades que se propõem. Os espaços de aula têm condições bem cuidadas e adaptadas ao contexto de cada área. A Escola possui cinco grandes espaços de utilização comum para os alunos, um recreio com uma área bastante extensa, um telheiro, um bar com espaço comum de convívio para os alunos e uma Biblioteca Escolar que ligada a rede de bibliotecas do Agrupamento com recursos de investigação e aprendizagem de boas condições. Para os docentes, a escola possui ainda uma bar e uma área de trabalho comum, com espaços de organização, descontração e trabalho. Quanto as área de ação da Educação Física, a

Escola possui quatro grandes espaços e dois espaços de último recurso, que são eles: dois polidesportivos exteriores (com campos de basquetebol, badminton, voleibol, andebol e futsal), um pavilhão gimnodesportivo com recursos para as mesmas modalidades e também para a todas as disciplinas da ginástica. Um campo de voleibol exterior e também um telheiro que serve de recurso para as aulas com condições meteorológicas adversas (chuva e muito calor) e um espaço interior que remedeia o mesmo propósito.

2.1.5- 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 7º 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 para a escolha das modalidades, nas quais procuramos manter os princípios orientadores do mesmo. Adaptando depois de acordo com o nível geral da turma onde os professores podem modificar os conteúdos a lecionar.

2.2 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

Como já foi referido anteriormente, é fundamental para um professor conhecer as características da turma na qual vai trabalhar todo o ano letivo. Para tal, a tarefa de caracterização da turma revelou-se fundamental para esta tarefa e é uma das primeiras tarefas a realizar no início do ano letivo.

Esta caracterização abordou os alunos em três grandes áreas/domínios, que foram os seguintes, o sócio-afetivo, o cognitivo e o motor.

Dentro do primeiro domínio realizamos um questionário individual (Anexo 1) com várias dimensões: pessoal, familiar, afetiva, socioeconómica, escolar e desportiva. Com esta informação, conseguimos para além de conhecer os alunos com quem vamos trabalhar, escolher estratégias e forma de intervenção que nos permitam ter mais sucesso e que se adequem mais com o contexto.

Após tratamentos de dados, verificamos que a turma possui oito elementos do sexo feminino e oito elementos do sexo masculino com idades compreendidas entre os onze e os catorze anos. Na turma apenas uma aluna apresenta um currículo específico individual, no entanto sem necessidade de adaptações na disciplina de Educação Física.

Quanto as áreas de residência, todos os alunos da turma vivem em localidades perto da escola, sendo que catorze dos 16 realiza os percursos casa-escola e escola-casa em transportes públicos e apenas dois em transporte particular, carro ou bicicleta.

Todos os elementos da turma residem em meios socioculturais semelhantes, com habitações nas aldeias do concelho, com um ambiente que propicia uma boa qualidade de vida, sem ameaças sócias de grande impacto e com uma cultura de partilha e apoio muito boa. As profissões mais comuns neste meio estão ligadas a agricultura e ao pequeno comercio.

Relativamente ao percurso escolar, a turma tem sete aluno que já possuem reprovações no seu currículo sendo que desses sete alunos três já o realizaram duas vezes.

A turma apresenta as disciplinas de matemática e português como aquelas em que tem maior dificuldade, sendo que pelo contrário a Educação física, as Ciências e o Francês são aquelas que os alunos mais gostam de frequentar.

Relativamente a prática desportiva, seis dos dezasseis alunos praticam uma modalidade fora da escola, dois deles basquetebol, um deles futsal e três futebol. Nota ainda para duas alunos que frequentam atividades de dança também em horários pós-escolar.

Em relação ao Educação Física, os alunos tem a percepção que a disciplina serve para melhorar a aptidão física e tratar questões relacionadas com a composição corporal, enquanto que um pequeno grupo de alunos vê a disciplina do ponto de vista da aprendizagem, como um espaço onde se pode conhecer outras modalidades.

Dentro do domínio cognitivo realizamos uma ficha de trabalho diagnóstica que nos permitiam ficar a conhecer o ponto de partida para o ano letivo em relação ao domínio do saber e dos conhecimentos. Nesta ficha, o nível dos alunos foi baixo, o

conhecimento sobre as modalidades era pouco os mesmos tinham muita dificuldade em relacionar os conteúdos apresentados com uma modalidade.

Contudo, com o decorrer das Unidades foi aplicada como forma de controlo dos conhecimentos as mesmas questões por modalidade, onde comparávamos a evolução em termos teóricos e cognitivos dos alunos nas modalidades.

Na tabela 1 podemos observar as diferenças entre os resultados no primeiro momento (Diagnóstico) e no momento final (Sumativo). E observamos que os alunos obtiveram muito melhores resultados no momento de avaliação final em comparação com o momento inicial, o que revela que as aprendizagens estão a ser efetivas. Durante estes dois momentos os alunos tiveram momentos de aprendizagem práticos e também teóricos onde foram apresentadas as modalidades e onde foi fornecido material de apoio ao estudo.

Tabela 1-Diagnóstico Vs Sumativo "Domínio Saber"

Nº	Futsal		Ginástica		Tag-Rugby		Basque.		Voleibol	
	Diag	Sum	Diag	Sum	Diag	Sum	Diag	Sum	Diag	Sum
1	38,89	100,00	35,71	92,00	41,18	84,62	27,59	76,00	45,83	89,29
2	55,56	100,00	28,57	80,00	47,06	46,15	6,90	52,00	33,33	75,00
3	72,22	90,91	21,43	80,00	11,76	76,92	6,90	76,00	20,83	66,07
4	88,89	100,00	42,86	68,00	35,29	69,23	13,79	72,00	25,00	80,36
5	83,33	100,00	50,00	72,00	47,06	69,23	34,48	32,00	12,50	71,43
6 (NEE)	16,67	86,36	42,86	0,00	0,00	61,54	17,24	0,00	0,00	89,29
7	44,44	86,36	57,14	100,00	58,82	76,92	6,90	76,00	16,67	69,64
8	83,33	86,36	28,57	72,00	35,29	76,92	58,62	72,00	16,67	94,64
9	55,56	77,27	57,14	80,00	35,29	76,92	13,79	32,00	20,83	75,00
10	72,22	100,00	35,71	52,00	35,29	84,62	27,59	24,00	20,83	75,00
11	94,44	100,00	42,86	84,00	11,76	76,92	34,48	32,00	41,67	75,00
12	61,11	90,91	57,14	84,00	47,06	84,62	27,59	24,00	20,83	75,00
13	72,22	100,00	35,71	68,00	23,53	69,23	44,83	56,00	20,83	83,93
14	55,56	79,55	35,71	76,00	52,94	69,23	20,69	52,00	25,00	50,00
15	83,33	100,00	28,57	64,00	41,18	84,62	31,03	48,00	58,33	89,29
16	50,00	100,00	35,71	84,00	58,82	84,62	29,31	76,00	25,00	89,29

Legenda: Diag- Diagnóstica / Sum- Sumativa

Por ultimo, para conhecer os alunos do ponto de vista das capacidades motoras, aplicamos a bateria de testes Fitescola nas duas primeiras aulas práticas da disciplina. De uma forma geral os alunos apresentaram bons resultados nos testes de força e flexibilidade, sendo que o teste que apresentam maiores dificuldades é o teste de aptidão aeróbia, vaivém, onde apenas dois alunos se apresentam acima da zona saudável. (Anexo 2)

CAPÍTULO 3- ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

Este capítulo fará referência às tarefas realizadas ao longo do Estágio Pedagógico. Neste estarão referências em relação a forma como as tarefas são interpretadas, aos ajustes realizados em cada uma delas e também referências as experiencias vividas na aplicação dessas mesmas tarefas. Neste papel e nesta função, o espírito critico e a capacidade crítica perante as próprias ações são capacidades fundamentais para a realização de um trabalho consciente e orientado, como tal, neste capítulo as tarefas não serão apenas descritas, mas serão também analisadas, criticadas e refletidas com o intuito de melhorar a nossa intervenção como futuros Profissionais da Educação Física. Assim como Jorge Olímpio Bento, afirmou na Obra “Planeamento e Avaliação em Educação Física” (1998), para existir um ensino eficiente são necessárias *reflexões estratégicas*, balizadoras da ação durante todo um ano escolar.

Neste capítulo serão apresentadas todas as tarefas realizadas ao longo do ano letivo na área de Planeamento, Realização, Avaliação, Organização e Administração Escolar, Projetos e Parcerias, bem como estratégias e métodos utilizados na abordagem ao ensino e a área da atitude ético profissional.

3.1- PLANEAMENTO

O termo “plano” serve para designar duas coisas distintas. Por um lado expressa a “estratégia” empregue para alcançar um determinado objetivo, em termos matemático, o algoritmo necessário para obter um determinado resultado. Por outro lado significa a “totalidade de objetivos” de um dado domínio parcial” (Klaus, G, 1973, em Bento 1998).

Como tal, o planeamento assenta na construção de um conjunto de aprendizagem a propor aos alunos ao longo do ano letivo. Este conjunto de aprendizagens é construído tendo em conta os conhecimentos já adquiridos pelo contexto, ou seja, em primeiro lugar temos um conjunto de intenções, o que ensinar, onde se vai ensinar e como vamos ensinar mas este conjunto de intenções varia e é adaptado consoante os conhecimentos apresentados pelo nosso contexto. Neste fase, idealiza-se um conjunto de matérias distribuídas ao longo dos três períodos letivos que se constituem como o currículo da disciplina. Currículo esse que se define como uma tentativa de comunicar os princípios e orientações essenciais para o propósito educativo (Stenhouse, 1984).

Então, esta construção deve obedecer a um conjunto de variáveis com o objetivo de criar o processo de ensino-aprendizagem. Nesta fase o planeamento engloba os objetivos gerais específicos das matérias propostas, os estilos de ensino e a organização das aulas.

O planeamento não é uma tarefa fechada, é passível de alterações ao longo do ano letivo, a distribuição das unidades didáticas pelos blocos do aula da turma construi-se e guia-se consoante as aprendizagens construídas ao longo da sua aplicação. Para a construção deste documento é necessário um conhecimento do contexto (Capítulo 2) de forma a conhecer quem vamos ensinar, onde vamos ensinar e com que condições vamos ensinar. Depois analisamos os documentos da planificação dos conteúdos do Grupo Disciplinar de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Anadia, cruzando-os com o PNEF e como os conhecimentos já adquiridos para orientar os conteúdos a leccionar. No final, de acordo com os contextos delineámos um conjunto de estratégias de ensino adequadas e definimos estilos de ensino a utilizar nas matérias selecionadas.

No presente ano letivo ficou definido em Núcleo de Estágio que as matérias a abordar seriam, nos jogos desportivo coletivos, o Andebol, o Tag-Rugby, o Basquetebol, o futsal e o voleibol, nas modalidades individuais, o Atletismo e a Ginástica (solo, acrobática e aparelhos).

A tarefa de planeamento obedeceram a uma organização cronológica com sub-tarefas de longo, média e curto prazo. Nas tarefas de organização a longo prazo temos o plano anual, depois temos as tarefas médio prazo com o plano mensal, semanal e as Unidades Didáticas e por ultimo as tarefas a curto prazo com os planos de aula.

Tabela 2- Questões de construção do Planeamento da Disciplina

Organização do Planeamento da Disciplina				
Plano Anual	Plano Trimestral	Plano Semanal	UD	Plano de Aula
<p>O que vou ensinar ?</p> <p>Quando vou ensinar ?</p> <p>Onde vou ensinar ?</p> <p>Quanto tempo vou ensinar ? (diretrizes do grupo disciplinar)</p> <p>Porque ? (Justificação do Planeamento ?</p>	<p>Dentro de cada período e por matéria:</p> <p>Como vou abordar as modalidades ?</p> <p>O que vou ensinar e quando ?</p> <p>Qual é a sequencia de conteúdos da matéria ?</p> <p>Quais as funções didáticas ?</p>	<p>Dentro de cada semana, em cada matéria com mais pormenor :</p> <p>Qual o objetivo de cada bloco de aula ?</p> <p>Qual é a sua função didática ?</p> <p>Como controlo as aprendizagens ?</p> <p>Qual é o caminho dessas mesmas aprendizagens ?</p> <p>Quais os pressupostos de ensino ?</p>	<p>Este é o documento estruturante de cada matéria, onde se colocam as componentes teóricas das mesmas e onde mais especificamente se definem estratégias de abordagem especificas e objetivos das aulas da modalidade que depois são levadas a cabo nos Plano de aula. Este é um documento que também regula o processo de ensino-aprendizagem, uma vez que nele se refletem as ações executadas no seu decorrer.</p>	<p>Aplicação no Terreno de todas as intenções das outras fases de planeamento- já defini tempo, local, objetivos e métodos de ensino para cada matéria, agora como vou transmitir essas intenções para os alunos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios; • Feedback; • Documentos de apoio (vídeo, apresentações, folhetos, esquemas no quadro) • Balanços e Justificações <p>Esta aplicação prática é a mais assertiva em termos de aprendizagens, porque é da sua aplicação e observações que surgem todos os ajustes para melhorar o processo e fazer aprender.</p>
<p>Todas estas fases de planeamento constituem um conjunto de intenções para a disciplina, como foi acima explicado e para as suas matérias, no entanto todas elas são passíveis de ajustes e alterações, que podem resultar de necessidades de contexto ou necessidades de recursos (tempo, atividades faltas..)</p>				

3.1.1- PLANO ANUAL

O planeamento deve obedecer a um conjunto de características que lhe permitam ser coerente, tem de estar ligado de forma lógica e continua, ser flexível, objetivo e exequível. No início do ano obedecendo a estas características, esta é uma das primeiras tarefas a ser realizada. Após conhecer os recursos humanos, temporais, espaciais e materiais, bem como as matérias a leccionar procede-se a organização de cada unidade no tempo e espaço. O plano anual, como vimos na Tabela 2, representa de forma organizada e estruturada as aprendizagens a levar a cabo, no entanto, o mesmo pela suas função de guiar e estruturar conhecimentos e passível de alterações ajustes ao longo da sua aplicação.

Neste documento estão inseridas informações acerca da Unidade Didática a leccionar, o tempo de cada uma delas, o local e a lição da mesma. O mesmo (Anexo 3) tem em consideração as orientações presentes no PNEF para o terceiro ciclo, bem como as orientações fornecidas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física do Agrupamento no que diz respeito ao blocos de aula recomendados para cada Unidade e a escolha das modalidades onde o Grupo procura oferecer aos alunos um contacto desportivo diversificado e rico do ponto de vista das ações motoras .

Para além destes, o Plano Anual tem ainda em consideração informações de atividades conjuntas a realizar ao longo do ano letivo (Desporto Escolar e atividades Escola) bem como informações cruzadas com o Professor Alberto Patrício, Docente na mesma instituição sobre a sua organização e utilização de espaços destinados as aulas de Educação Física. Neste ponto, referência para a muita facilidade na utilização dos espaços de aula, uma vez que apenas há possibilidade de existirem duas aulas ao mesmo tempo e muitos espaços para a sua realização.

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

Tabela 3-Justificação Plano Matérias

Período	Matérias	Objetivos e Justificações
1ºPeríodo	Condição Física;	Conhecer a turma-Aptidão Física
	Andebol;	Desporto coletivo de invasão, que por ser jogado com as mãos é mais fácil de introduzir e os seus princípios e funções em campo são semelhantes aos dos restantes Desportos Coletivos de Invasão;
	Atletismo-Corridas;	Trabalhar as capacidades físicas condicionais e promover a participação nas atividades de Desporto Escolar-Corta-Mato;
	Tag-Rugby	Também em linha de conta com o planeamento das atividades de Desporto Escolar;
2ºPeríodo	Ginástica (Solo e Acrobática);	Modalidade leccionada em Pavilhão, e estes são os meses onde chove mais.
	Basquetebol;	Aproveitando os recurso ao pavilhão e ao seu espaço (leccionada em conjunto com a ginástica para motivar os alunos.
	Atletismo-Saltos	Salto em altura, pelas razões meteorológicas também Salto em comprimento- Já no fim do período (menos chuva) e também para promover a participação no Mega-Sprinter
3ºPeríodo	Ginástica (Aparelhos);	Segue a ordem das disciplinas de Ginástica, e pela sua dificuldade e elementos exteriores e aquela em que os alunos precisam de mais confiança e nesta altura a relação com os alunos já se previa mais avançada
	Futsal;	Seguindo a ordem das modalidade coletivas (invasão) e terminado com a mesma porque é aquela que os alunos mais gostam como reiteramos na caracterização da turma.
	Voleibol	Nesta fase já conhecemos melhor a turma, já criamos a nossa personalidade de ensino, e como esta é uma modalidade difícil para os alunos, optamos por a colocar no fim, com o intuito de assim melhorar a experiencia dos alunos com a mesma através de nossa melhor experiencia no processo ensino-aprendizagem.

- As Unidades Didáticas apresentavam todas a mesma organização, com a avaliação diagnóstica a ser realizada na primeira aula, de forma a conhecer a turma mais especificamente naquela modalidade e a ultima aula era reservada para a avaliação sumativa, sendo que nas restantes era levada a cabo a avaliação formativa, organizada muitas vezes em pequenos grupos de alunos dos quais observava os desempenhos mais atentamente. Os momentos marcados para estas observações não representavam organizações diferentes dos restantes aulas da Unidade Didática.
- Juntamente com a avaliação motora inicial (Fitescola) foi realizada uma avaliação também cognitiva com uma ficha de trabalho e um questionário sócio-afetivo com questões de gostos e preferências em relação a modalidade

de Educação Física e também a Escola em geral. Depois, em todos os períodos foi realizada uma ficha de trabalho sobre a matéria abordada e com questões iguais as aplicadas no diagnóstico, que tinham objetivo de verificar a aquisição de conhecimentos. Por último, em todas as unidades didáticas foi realizada uma apresentação teórica (Anexo 4) com conteúdos visuais da modalidade e foi distribuído um folheto (Anexo 5) com todas as componentes críticas de cada desporto em questão.

Este plano anual sofreu algumas alterações ao longo do ano, nomeadamente devido a visitas de estudo da Turma e deslocações para atividades de Desporto Escolar por parte do Núcleo de Estágio. Todas estas alterações foram facilmente ajustadas em termos de conteúdos, com a condensação em blocos anteriores ou posteriores as atividades. Estas alterações demonstram que o planeamento anual é flexível e passível de alterações, no entanto o mesmo representa um guião indispensável para a condução das aprendizagens da turma.

3.1.2- PLANO TRIMESTRAL

O plano trimestral aparece como um documento realizado a longo prazo e apresenta detalhes superiores ao plano anual. Este planeamento é realizado por período e contém uma sequência de conteúdos distribuídos por matéria ao longo do período representado um apoio fundamental na orientação de aprendizagens para nós Professores Estagiários. A semelhança do plano anual, este documento também é flexível e passível de alterações e ajustes, não só na supressão de blocos de aula mas também na adaptação de conteúdos a velocidades de aprendizagem dos alunos (Anexo 6).

Este surge com mais especificado do que plano anual, na medida em que para além da matéria já inclui também uma sequência de conteúdos da matéria, forma de ensinar e pressupostos para a sua realização.

3.1.3- PLANO MENSAL E SEMANAL

O plano mensal e semanal segue os dois anteriormente referindo , completando esta planificação de ano, período, semana de aulas com ainda mais pormenor e detalhes (Anexo 7). Neste documento são introduzidos os números de aula por Unidade Didática e também a função didática de cada bloco de aula. Este é o documento mais específico de planeamento, e a sua utilidade justificasse pelo facto de o mesmo servir como um guia semanal de orientação das aprendizagens, distribuindo as intenções no tempo e espaço e local e atribuindo-lhes significado através de objetivos e funções didáticas. O mesmo tem também a função de regular os momentos de aprendizagens e apoiar o professor na sequencia de conteúdos, e é também passível de alterações e ajustes.

3.1.4- UNIDADE DIDÁTICA

De acordo com Bento (1998), as unidades didáticas são parte essencial do programa da disciplina, e apresentam-se como parte fundamental e essencial do processo pedagógico guiando os professores e alunos através de etapas bem claras e distintas de ensino e aprendizagem.

A Unidade Didática surge como um nível planeamento a médio prazo e não se destina apenas a distribuição das matérias pelos blocos de aula da turma. Um professor deve determinar um ou vários objetivos como forma de referência e organização do ensino. Após estes estarem definidos o professor pode construir um conjunto de etapas e tarefas para a atingir os objetivos. Assim segundo Bento (1998), o tempo de ensino é utilizado racionalmente, uma vez que o professor já sabe onde se deve concentrar e o que deve alcançar.

As matérias neste ano letivo foram definidas tendo em conta a caracterização dos Recursos da Escola e também as orientações do PNEF e do Documento de Planificação do Departamento de Educação Física, com supervisão do Professor Orientador de Estágio na Escola.

As Unidades Didáticas são documentos específicos para cada matéria e possuem um estruturação semelhante, no entanto com adaptações de especificidade,

por distribuição no tempo (Atletismo e Ginástica , distribuído por dois períodos). As mesmas organizam-se da seguinte forma:

- História da Modalidade;
- Caracterização da Modalidade (regras, componentes críticas dos conteúdos técnicos e táticos);
- Caracterização dos Recursos Necessários para a modalidade em questão (Humanos, Espaciais, Temporais e Materiais);
- Seleção dos objetivos nos três domínios (Saber, Saber Ser, Saber Fazer);
- Resultados e Metas a Atingir (objetivos);
- Quadro de extensão de conteúdos e Planeamento mensal e semanal;
- Progressões pedagógicas e Situações de Jogos;
- Avaliação da Unidade Didática nos três momentos, critérios e parâmetros de avaliação da escola;
- Estratégias de abordagem ao Ensino gerais e específicas;

No final de cada Unidade Didática é realizada a reflexão sobre a aplicação de estratégias, conteúdos, decisões de ajustamento aos planos de aula e conteúdos realizados, comparação de resultados no domínio “saber” (diagnóstico-sumativo) e sugestões de melhoria da Unidade Didática. A ultima parte da Unidade conta com os Anexos que por sua vez são constituídos por:

- Relatórios de Avaliação Diagnóstica e Sumativa;
- Folhas de registo de Avaliação Formativa;
- Grelhas de Avaliação;
- Apresentação teórica e folhetos da matéria;
- Ficha de trabalho.

Como observamos (Tabela 2), as UD constituem o penúltimo passo de planeamento do processo de ensino aprendizagem, representam o processo criativo individual de cada professor. No nosso caso este passo apresentam uma grande importância para o sucesso do processo, uma vez que nele estão espelhados os nossos pressupostos para cada Unidade, os seus métodos de trabalho, e a nossa criatividade para desenvolver habilidades, capacidades, conhecimentos e valores.

3.1.5- PLANO DE AULA

O plano de aula é o último nível de planeamento no processo pedagógico, e nele que o professor esboça as tarefas a realizar para atingir os objetivos propostos na Unidade Didática. Este documento representa um projeto daquilo que a aula vai ser na conceção do professor, segundo Bento (1998), esta conceção é ladeada por decisões fundamentais sobre o objetivo geral e objetivos parciais da matéria, sobre as principais tarefas didáticas e sobre os procedimentos metodológicos.

Desta forma, o Plano de aula (Anexo 8) contém informações sobre os recursos de aula, recursos temporais (dia da aula), humanos (alunos), espaciais (em que local se vai realizar a aula), materiais (matérias necessários para a aula), objetivos (aula), conteúdos (aula) e função didática (aula). Depois de forma mais específica temos o “caminho” construído pelo professor na forma de exercícios para completar os objetivos. Que se inicia pela Justificação do plano de aula, o porquê de determinada aplicação e se estende para a organização prática da intervenção pedagógica do professor, que neste caso se divide em três parte de aula, a parte inicial, parte fundamental e a parte final.

A parte inicial representa o início de um ciclo de aula. Bento (1998), descreve três objetivos e conteúdos essenciais desta fase de aula, o primeiro prende-se com a *Criação de um Clima Pedagógico Favorável*, um ambiente alegre e ritmado favorece a aprendizagem e motiva os aluno para as tarefas de aula. O segundo objetivo que o mesmo descreve é o *Despertar a disponibilidade de exercitação*, ou seja, no início de aula devemos dar a conhecer aos alunos o objetivo de aula de forma a que depois durante a sua condução, com pequenas dicas seja mais fácil redirecionar os comportamentos dos alunos. E como terceiro e último objetivo desta parte fundamental temos a *Preparação Funcional do Organismo para as Cargas Seguintes- “Aquecimento”*, que assenta na preparação motora para a parte fundamental da aula, nesta fase a preocupação recai para a escolha de exercícios com ritmo e variados de forma a não criar uma monotonia de aula com exercícios pouco variados.

Na segunda parte da aula, a principal, e a fase onde o objetivo e conteúdos de aula são efetivamente trabalhados. Nesta, a preocupação recai não só sobre a escolha

dos exercícios para o cumprimento do objetivos de aula e para a aprendizagem dos alunos mas também sobre o tempo de empenhamento motor de cada aluno na tarefa. Bento (1998), refere que se um aluno executar apenas uma ou duas vezes as tarefas principais a aula está mal organizada.

Na ultima parte temos o retorno a calma, a fase final da aula, fase a qual não é atribuída muito importância, mas que apresenta uma importância fulcral não só no culminar de trabalhos da presente aula mas também na criação de condições ou tarefas para a aula seguinte. Os objetivos desta, segundo Bento (1998), definem-se por *Acalmia do Organismo*, o retorno fisiológico a calma, com exercícios de baixa intensidade que baixem o ritmo da aula, a Estimulação Emocional, com exercícios de estímulo positivo para os alunos de forma a aliviar a carga emocional da aula e dar uma sensação de prazer acerca da mesma e por ultimo temos a *Obtenção de uma Situação Pedagógica Positiva*, objetivo que condescende uma reposição da ordem de espaço de aula, com arrumação de material e também uma análise reflexiva de desempenhos, fundamental em situação pedagógica.

O plano de aula apesar de ser um documento de ultimo nível de planeamento, é concluído em três momentos distintos, um primeiro de idealização para a concretização de determinada função, a segunda de aplicação dessa “ideia” que é sempre passível de alterações (que depois são colocadas nas decisões de ajustamento do plano de aula na Unidade Didática) e um terceiro momento, onde o professor reflete sobre a sua aplicação e retira informações para o futuro.

Tabela 4-Guideline construção PA

Construção do Plano de Aula				
Justificação de aula	Plano de aula			Balanço de aula
Esta fase representa, a idealização e justificação dos meios a utilizar em aula para atingir um objetivo e responde aos seguinte problemas: Como foi a ultima aula ?	Inicial	Fundamental	Final	Como o nome indica esta é a fase de reflexão do trabalho realizado: Os objetivos foram cumpridos ? Os aluno perceberam a aula
	Preleção Inicial com objetivo de aula e questionamento específico , organização da mesma e esquematização num quadro	Meio utilizados para atingir o objetivo: Exercícios, formas jogadas das modalidades, exercícios em estação, sempre	Retorno a calma, com balanço do objetivo de aula, questionamento para verificar a aquisição de conhecimentos e abordagem	

Qual o objetivo (identificação de problema ? Quais os pressupostos pelos quais me guio? Como vamos organizar a aula? O que vou utilizar para atingir o objetivo ?	branco. Aquecimento(tarefa normalmente atribuída a um aluno para promover a responsabilidade e autonomia)	com o pressuposto de dar o máximo de tempo de empenho motor aos alunos para desenvolver habilidades, proporcionar contacto com as matérias e impedir comportamentos fora da tarefa.	aos conteúdos seguintes. “De onde viemos, onde estamos e como vamos e para onde vamos e como vamos” (Rui Luzio)	? O que podemos mudar ?
--	--	---	---	--------------------------------

3.2. REALIZAÇÃO

Para a criação de momentos de aprendizagem efetivos um professor necessita de observar, corrigir, adaptar e ajustar as suas ideias em todos os momentos da aula. A aula não é um processo fechado, a sua condução depende em larga escala dos desempenhos dos objetos de aprendizagem e todas as decisões tomadas na mesma tem como ponto de interesse a aprendizagem dos mesmos. Num dos primeiros encontros com o Professor Orientador do Estágio na Escola, Rui Luzio, o mesmo referiu que muito do trabalho docente passa pela modificação de comportamentos, comportamentos não só motores mas também de relação social e cognitivos. O mesmo referiu também que para tal tarefa um Professor em toda a sua atividade, aplica, observa, reflete e adapta as suas ações.

Como tal, neste subcapítulo abordarei as Dimensões de Intervenção Pedagógica e a sua influencia e aplicação no processo de ensino-aprendizagem.

3.2.1- INSTRUÇÃO

Do ponto de vista Taxionómico as Dimensões da Intervenção Pedagógica iniciam-se com a Instrução. Nesta incluem-se todas as formas de comunicação e contacto do professor com os alunos da turma.

“... a comunicação é o intercâmbio de informações-dados-sentimentos-opiniões entre duas ou mais pessoas ou organizações por meios verbais e não verbais” (Thayer, 1968, em Antão. J, 2001)

Desta forma nesta Dimensão temos como forma de contacto Professor-Alunos a preleção inicial de aula, o questionamento, o feedback e a demonstração.

Na preleção inicial, incluíamos informações relativas a situações já passadas, situações do momento e situações do futuro. Ou seja, no início da aula apresentávamos a turma o objetivo de aula, os conteúdos, o seu propósito e a linha em que surgem na unidade de aula (desempenhos anteriores). Desta forma os alunos sabem o porque de realizarem determinado exercício e quais os aspectos mais importantes do mesmo na sua execução. Esta parte da aula estava programada de forma curta e objetiva, de forma a não perder a atenção dos alunos. As Unidades Didáticas apresentavam organizações semelhantes o que permitiu criar hábitos de comportamento nos alunos, no início da aula, consoante o espaço os alunos sabiam onde se realizaria a preleção de início de aula, nas modalidades onde o trabalho era realizado por grupos e equipas a informação era passada após avaliação diagnóstica e os mesmos sabiam que nessas aulas aqueles seriam sempre os seus grupos o que poupava tempo de organização e permitia uma melhor gestão do tempo de empenho motor. Uma das dicas de Instrução aprendidas nas aulas de Didática da Educação Física e reforçada pelo Professor Rui Luzio consistia na utilização de meios auxiliares como forma de “comunicação” com os alunos e em muitas aulas optamos pela utilização dos mesmo, quer através de esboços de exercícios num quadro branco, que através de imagens no espaço de aula com informações acerca de componentes críticas e elementos em questão. Os mesmos não substituíam o papel instrutivo do professora mas permitem ao aluno maior autonomia, uma vez que não necessitam de chamar o professor quando surge uma dúvida. Para além da autonomia, estas dicas permitiam ao professor supervisionar os desempenhos de uma forma mais eficaz e calma.

Em relação a informação de retorno, esta é aquele que requer da parte do professor uma maior disponibilidade, conhecimento e reflexão. A motivação para a realização na turma em que fiquei responsável foi bastante satisfatória, os alunos apresentavam entusiasmo com as aulas e desfrutavam da sua realização, este fator

trazia muitas vezes uma preocupação com a realização, correção e ajuste aos alunos que os fazia questionar inúmeras vezes a qualidade do seu desempenho. Desta forma, os alunos chamavam o professor muitas vezes e querem informações de retorno, o que numa fase inicial me fazia perder no espaço de aula, acabando por perder algumas informações em relação a turma. Depois numa fase mais avançada do ano, optei por definir no início de aula, um conjunto de objetivos pequenos e diretos, de forma a que os alunos quando ouvisse aquela informação se recordassem dos mesmos. Assim, consegui gerir melhor a aula e observar os desempenhos mais eficazmente. Outro dos aspectos importantes neste capítulo do Feedback prendia-se com o facto de utilizar o mesmo não só para analisar e corrigir desempenhos mas também para ensinar e associar conteúdos. Aqui refiro-me aos Feedback com o objetivo de questionar, questionar um comportamento motor – “Porquê é que fizeste esse movimento ?”- de forma a que os alunos relacionem os seus desempenhos com os conteúdos das Unidades. Depois através destas informações partimos para introdução ou explicação dos conteúdos das matérias, uma vez que os alunos necessitam de conhecer os conteúdos mas também necessitam de ser críticos em relação aos mesmos e a sua aplicação.

Desta forma, o questionamento ao alunos era realizado em todos os momentos de aula, preleção inicial, realização da aula e também na fase final da aula. Numa fase inicial utilizava o questionamento como forma de manter os alunos dentro do conteúdos de aula, quando os mesmos sabem que podem ser interrogados estão mais atentos e não “desligam” quando passamos informações. Depois durante a aula como forma de os alunos relacionarem conteúdos, criar situações de modelo para a turma e de um desempenho individual ou de grupo criar uma informação para o todo. No final da aula utilizava o questionamento como forma de testar a transmissão de informação que era feita na unidade de aula.

Como já havia referido em cima, a comunicação pode expressar-se de uma forma verbal, através de ruído e através de formas não verbais onde se inclui a demonstração. No entanto estas formas não verbais podem também ser acompanhadas de formas verbais como forma de complemento a informação visual. O professor Orientador perguntava-nos –“Se nunca viram como se faz bem, como vão saber como se faz ?” e após reflexões e variados exemplos de aplicação percebemos que após uma informação verbal muitas vezes os alunos não conseguiam desconstruir as

nossas palavras e transformar as mesmas numa representação gráfica. Esta situação também podiam acontecer pela qualidade de informação transmitida pelo que a utilização de um aluno como Agente de Ensino na realização de uma tarefa e também a colocação de imagens e demonstração de vídeos permitia aos mesmos mais e melhores informações.

No final da aula, o balanço de conteúdos era realizado com recurso ao questionamento, acabando muitas vezes por ser os alunos encarregues do mesmo.

3.2.2- GESTÃO E ORGANIZAÇÃO

Numa aula de Educação Física, existem quatro dimensões que consideremos importantes na preparação e condução de aula por parte do Professor. Nas turmas de terceiro ciclo a capacidade de abstração com uma tarefa é muito grande pelo que na organização e condução de aula, essas mesmas dimensões apresentam-se como fulcrais para a obtenção de sucesso.

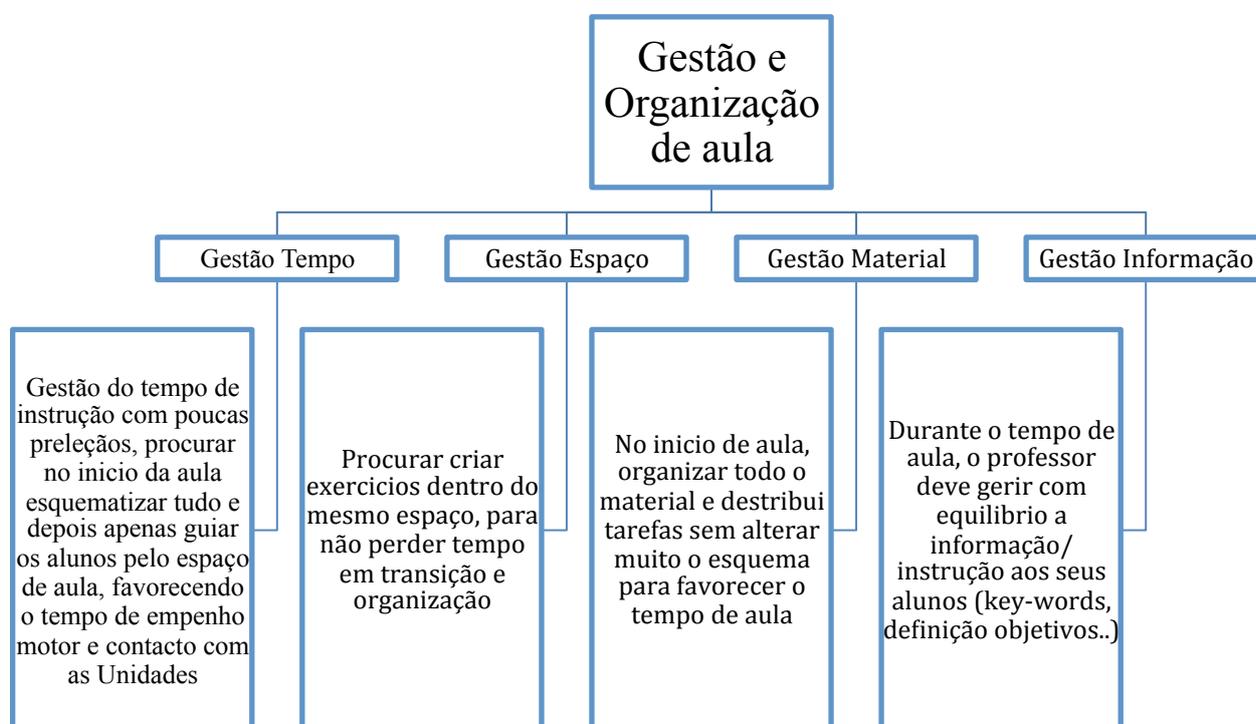


Figura 1-Gestão e Organização de Aula

Estas são as linha orientadores (Figura 1) pelas quais nos guiamos na construção dos momentos de aprendizagem. Estas são formadas com base nas informações transmitidas pelo Professor Orientador Rui Luzio com o objetivo de criarmos uma aula positiva e com o máximo aproveitamento do tempo e dos recursos a favor dos alunos.

De uma forma mais específica e a luz das nossas experiências, para a aula correr de uma forma eficaz para além da motivação dos alunos, o professor tem de gerir o tempo de aula, o material e os desempenhos efetivos da turma, uma vez que não basta estarem motivados os alunos necessitam de realizar os exercícios com correção. Na gestão temporal, através dos hábitos de aula já referidos, da preleção inicial e apresentação de objetivos, conteúdos e organização o tempo de empenho motor era superior, no entanto esta não é uma questão nuclear e não existem duas aulas iguais pelo que em determinadas fases poderia gastar mais tempo nesta parte da aula. A gestão do material também é uma característica de gestão e organização de aula, pelo que nas aulas em que a logística era superior procurava ao introduzir a modalidade criar um hábito de colocação do material e assim quando os alunos chegavam, colocavam o material com supervisão do professor, depois dirigiam-se para o local de preleção inicial, o mesmo acontecendo no final da aula. Esta é uma das características que advém também do planeamento de aula, onde procuramos ao máximo antecipar situações e problemáticas da aula. Uma outra estratégia muitas vezes utilizada nas Unidades Didáticas passava pela criação de grupos de trabalho e distribuição de tarefas de aula, como a parte inicial da aula por toda a unidade. Esta estratégia permitiam uma gestão eficaz de tempo e dos alunos.

Estas são as estratégias comuns a cada Unidade Didática que permitem uma maior dinâmica e gestão do tempo de aula, reservando assim mais tempo para o empenho motor e contacto com as modalidades. Nas modalidades tanto coletivas como individuais optava, como já referido, por ser o professor a criar os grupos de trabalho, desta forma colocando os alunos por níveis de desempenho garantia um igualdade de participação e a possibilidade de utilizar uns alunos como motivadores dos outros. Ainda em relação a criação de rotinas de aula, no parte final das aulas os alunos sabiam já o espaço onde era realizado o balanço de aula, e desta forma a ordem do professor os mesmos dirigiam-se para esses locais, permitindo assim através da rotina uma melhor gestão de tempo de aula.

3.2.3- CLIMA E DISCIPLINA

O Clima e Disciplina apresentam-se interligados na prática pedagógica porque são duas dimensões dependentes uma da outra.

Siedentop, D (1998) em “*Aprender a Ensinar a Educação Física*” afirmou que para termos uma Disciplina eficaz precisamos de definir comportamentos adequados para os momentos de aprendizagem. Partindo dessa premissa, nos primeiros momentos de aula procuramos junto da turma definir uma série de hábitos e rotinas que promovessem um clima de aula positivo, tais como:

- Nos momentos iniciais e finais de aula os alunos deveria dirigir-se para um espaço já definido (conforme o espaço de aula), para os momentos de instrução;
- Quando o Professor dirige informação de retorno para toda a turma em momento de exercício os alunos devem estar caladas, no campo de visão do professor (preocupação também do docente em procurar uma boa colocação) e sem realizar nenhuma tarefa (bater bola..)

Posto isto, no decorrer da intervenção pedagógica, procuramos atribuir ao aluno um papel o mais ativo possível na construção de conhecimentos e aprendizagem com promoção de comportamentos de responsabilidade e autonomia como a organização de uma tarefa de aula (parte inicial), a sociabilidade com criação de grupos heterogêneos onde os alunos trabalham em grupos para atingir um objetivo comum e com momentos de aula onde os mesmos são obrigados a refletir sobre os seus desempenhos, sejam eles individuais ou em grupo.

Depois, partindo da referência do Professor Rui Luzio de que um Professor eficaz é aquele que tem a capacidade para modificar comportamentos, e sabendo que estas dimensões se baseiam em comportamentos interpessoais, procuramos na nossa ação promover comportamentos que pudessem servir de exemplo aos alunos:

- Ser assíduos e pontuais;
- Promover relações positivas com o espaço de aula e com os seus intervenientes;
- Demonstrar entusiasmo com as tarefa e desempenhos de aula;

- Ser coerentes e realista, seguir uma linha de progressão de acordo com o contexto;
- Na relação diária na Escola promover um clima positivo com todos os intervenientes do processo ensino-aprendizagem, colaborando e auxiliando nas tarefa da mesma.

Em ultimo lugar e como temos vindo a observar, muitos dos aspetos destas dimensões estão interligados com a dimensão de gestão e organização de aula e tal como afirma Estrela (1994), com um bom planeamento, gestão e organização de aula é possível dissipar comportamentos de indisciplina. Assim sendo, na concepção dos momentos de aula procuramos antecipar e impedir ao máximo situações que os pudessem promover, tendo em conta os seguintes aspectos:

- Procurar na concepção de aula ter poucos momentos onde os aluno estivessem parados, oferecendo sempre o máximo de tempo de empenho motor, para não dar oportunidade de termos comportamentos fora da tarefa;
- Não realizar exercícios em filas para não aumentar a possibilidade de ocorrência desses comportamentos;
- Identificar alunos que mais promovem esses comportamentos e procurar separa-los, atribuindo-lhes mais tarefas, quer de organização quer de aula;

3.2.4- DECISÕES DE AJUSTAMENTO

Neste ponto vão ser analisadas todas as alterações que ocorreram no planeamento nos seus vários níveis de organização. Assim, observaremos os ajustes realizados ao planeamento a longo prazo com as consequências que as alterações no planeamento anual nos trouxeram.

Abordaremos também os ajustes realizados aos conteúdos para melhoria do processo de ensino-aprendizagem e em ultimo lugar os ajustes realizados no terreno e as suas razões.

Comenius, citado por Bento (1998), afirmava que se pretendemos ensinar com eficácia, e formar alunos com conhecimentos e capacidades sólidas, aproveitando o escasso tempo disponível, então temos de definir o essencial do ensino

e concentrar nisso a nossa atividade e na dos alunos. Como tal, como agente de ensino, o Professor tem de ser capaz de analisar criticamente as suas ações e opções de forma a ajustar-se as necessidades apresentadas pelo contexto.

Na Tabela 5, abordamos os principais alterações realizadas neste ponto e as suas consequências.

Tabela 5-Decisões de Ajustamento

Decisões de Ajustamento	
Plano Anual	Neste nível de organização as alterações são realizada devido a atividades de Desporto Escolar e Atividades da Escola.
	As consequências desta alterações para o planeamento são o encurtamento do numero de bloco por matéria e também a condensação de conteúdos nos mesmos blocos de aula (Anexo 9)
Unidade Didática	Aqui as alterações são realizada por necessidade de modificação de conteúdos. Em algumas situações construímos uma Unidade com base naquilo que pensamos que os alunos podem atingir, no entanto no decorrer da mesma e partindo de observamos, vemos que essas intenções não estão ajustadas ao contexto, o que requer que os mesmos sejam adaptados.
Planos de Aula	Neste caso as alterações podem ser ter várias razões <ul style="list-style-type: none"> • Número de alunos; • Pobre conceção de unidade de aula; • Condições climatéricas; • Espaço ocupado por outro docente;
	As consequências podem ser o ajuste dos exercícios, realização de um exercício com <i>joker...</i> ; Realização de alterações drásticas ao plano, como ajuste para condição física se necessário; Adaptação do espaço de aula; (Anexo 10)

Mais importante do que a necessidade de ajustar, é a capacidade de adaptação a situações diferentes. A capacidade de improvisar e ser criativo são hoje características fundamentais para ensinar, e a necessidade de alterar os conteúdos

planeados não pode ser uma razão para a sua não realização. Desta forma o Professor deve, citando o Professor Rui Luzio, “ *estar preparado e antecipar os cenários de aula, levando consigo sempre alternativas aos conteúdos planeados* ”

3.3. -PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação surge nas escolas como elemento orientador do processo de ensino-aprendizagem, este processo constitui uma observação e recolha sistemática de informações acerca dos alunos e das suas aprendizagens. No processo de fazer aprender o professor analisa constantemente os seus alunos, esta análise tem como objetivo a recolha de informações acerca da evolução e conhecimento dos mesmos nos conteúdos abordados. Ribeiro (1999), afirmava que a avaliação pretende acompanhar o progresso do aluno ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificado o que já foi conseguido e o que está a levantar dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções. Desta forma a avaliação assume-se como um processo que regula as aprendizagens dos alunos e orienta também o docente para a definição de metas reais de aprendizagem.

Segundo o mesmo autor a avaliação procede-se pela descrição de conhecimentos, atitudes os aptidões que os alunos adquiririam durante o processo pedagógico atribuindo assim, como já acima referido, um carácter formativo ao processo. Desta forma a avaliação perde o simbolismo numérico que lhe é atribuído é passa de um processo de pura categorização para um processo auxiliar no processo de ensino-aprendizagem.

Este procedimento permite não só ajuizar os desempenhos, conhecimentos e ações dos alunos mas também permite avaliar os métodos do professor, e se o processo pedagógico não esta a surtir efeito temos de alterar algumas das suas características, tal como afirmou Bento (1998) em Planeamento e Avaliação em Educação Física “*O professor deve controlar e avaliar sempre também os seus próprios resultados pedagógicos*”

Para desencadear este processo os professor utilizam três tipos de avaliação:

Tabela 6-Tipos de Avaliação, Funções e Meios

Tipos de Avaliação, Funções e Meios de Operacionalização			
	Avaliação Diagnóstica	Avaliação Formativa	Avaliação Sumativa
Função	<p>Verificar o nível de aptidão e conhecimento do aluno em determinada matéria.</p> <p>Perceber se o mesmo possui os pré-requisitos de acordo o seu nível de aprendizagem.</p> <p>Categorizar a turma e construir a parti daqui os conteúdos da matéria</p>	<p>Regularizar o processo de ensino-aprendizagem.</p> <p>Esta tem função de para além de observar o aluno, verificar se o processo esta adequado as suas necessidades.</p>	<p>Esta complementa todas as ações levadas a cabo até ao final da unidade e tem a função de confirmar as informações retiradas até então.</p>
Meio	<p>Observação direta com base numa grelha de desempenhos para a disciplina em questão (Anexo 20)</p>	<p>Observação direta e registo de acordo com os conteúdos abordados em aula. (Anexo 21)</p>	<p>Observação direta e registo numa grelha de desempenhos para disciplina em questão, tendo em conta já as informações anteriormente recolhidas. (Anexo 22)</p>

Neste ponto iremos abordar de uma forma mais especifica as características da aplicação de cada uma bem como os procedimentos e instrumentos utilizados.

3.3.1- AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

A avaliação diagnóstica tem um papel de averiguar a posição dos alunos em relação a novas aprendizagens que lhes vão ser propostas e a aprendizagens que servem de base aquelas. Ribeiro (1999)

A função primordial é também segundo o mesmo autor, verificar se o aluno esta em posse de certas aprendizagens anteriores que servem de base a unidade que se vai iniciar. Uma vez mais, como referido acima, a avaliação caracteriza-se por um processo regulador de aprendizagens. Um professor necessita de observar um

conjunto de pré-requisitos na turma para avançar e criar os conteúdos de matéria, mas se a turma não reconhece e executa os mesmos não podemos estabelecer e avançar com objetivos porque desta forma os meus objetivos serão os meus pré-requisitos. Passando a exemplificar, na Unidade Didática de Salto em Altura, numa primeira aula, pretendíamos que os alunos já realizassem a técnica de transposição da fasquia de tesoura (representando esta um pré-requisito), no entanto na aula os alunos demonstraram que não sabiam realizar a mesma, não a conheciam , então esta técnica que seria um pré-requisito para a introdução da técnica de Fosbury-Flop (Objetivo), tornou-se neste caso específico um Objetivo e adaptamos os conteúdos para o ensino desta técnica uma vez que a mesma segue numa lógica de progressão para as restantes e seria importante a sua consolidação.

Em relação aos momentos de avaliação diagnóstica, a mesma acontecia sempre na primeira aula da Unidade Didática e era realizada através da observação direta com recurso a um grelha de observação onde estavam inseridos os conteúdos a observar e os nomes dos alunos. Os procedimentos de observação estavam definidos de acordo com as Indicações do Grupo Disciplinar de Educação Física do agrupamento e adaptavam as características das modalidades. Nas modalidades coletivas de invasão a observação recais sobre os aspectos técnicas defensivos e ofensivos bem como a dinâmica coletiva na sua aplicação, nas modalidades individuais as observações regiam-se pela realização ou não das componentes críticas na execução de um elementos ou exercício. Ressalve para o Atletismo onde existiam valores de referência para a prestação nas provas, porém a execução técnica estava também presente na sua observação.

As observações nas modalidades coletivas de invasão operacionalizavam-se através da realização de jogos reduzidos com todas as componentes da modalidade a exceção claro esta do espaço de jogo. Nas modalidades coletivas a observação operacionalizava-se pela observação técnica na realização dos movimentos de forma completa.

Após esta aula era realizado um relatório da observações onde eram descritos as maiores dificuldades dos alunos, os aspetos em que apresentavam maiores facilidades e onde os alunos eram agrupados pelo seu nível de capacidades (introdutório, elementar, avançado). Neste documento eram também definidas

algumas estratégias de ação para a Unidade Didática, como por exemplo a criação de grupos heterógenos para o trabalho em aula, função que permite aos alunos de nível inferior adquirir capacidades através da observação dos alunos de nível superior. Estas estratégias também eram definidas como forma de melhorar a organização de aulas, uma vez que desta forma os alunos através de determinados estímulos entendiam a tarefa de aula. Todas estas estratégias eram transmitidas na segunda aula das Unidades Didáticas que era normalmente uma aula onde eram transmitidos os conteúdos teóricos das modalidades.

Neste ano letivo, após realização do plano anual, ficou também definido que o Núcleo de Estágio aplicaria no início do presente uma Ficha de Trabalho Diagnóstica, com questões sobre as unidades a abordar durante todo o período de aulas de forma a que no fim das mesmas, através da aplicação de uma também Ficha de Trabalho pudessemos verificar as diferenças entre os dois momentos.

3.3.2- AVALIAÇÃO FORMATIVA

A avaliação formativa é um processo que pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e lhes dar uma solução para a sua resolução. Ribeiro (1999)

Este tipo de avaliação permite ao professor realizar ajustes ao seu planeamento constantemente, adaptando a velocidade de evolução do seu contexto e tornando as suas ações como docente mais conscientes e logo mais eficazes.

“...a qualidade do ensino da Educação Física é tanto melhor quanto mais as decisões pedagógicas forem devidamente fundamentadas e suportadas em informação proveniente do percurso de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos”
(Boletim SPEF, nº11, 1994)

Este processo quanto mais sustentado foi melhores e mais eficazes vão ser as situações de aprendizagem, os mesmos autores apresentam três etapas do processo que permitem a efetividade:

1. Recolha de informação relativa a dificuldades ou progressos dos alunos;

2. Interpretação dessas informações com referência a um critério, diagnosticando fatores que estão na origem das dificuldades de aprendizagem dos alunos;
3. Adaptação das atividades de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas;

Estas diretrizes apresentam um modo de operação para identificação e modificação de situações de aprendizagem através da utilização da avaliação formativa. No entanto, este é um processo que é muitas vezes associado a modificação de conteúdos e estratégias por dificuldades mas pode também ser utilizado para o processo contrário adaptando o currículo da disciplina para conteúdos mais avançados através de contestações formativas.

O Núcleo de Educação Física utilizou uma metodologia sistemática de seleção de um grupo de alunos por aula para uma observação e registo mais pormenorizadas no final da aula, desta forma era possível uma recolha mais eficaz uma vez que o método usado era observação direta e o grupo era menor o que permitia observações mais precisas e objetivos. A observação era realizado de encontro com os conteúdos e objetivos de aula e a observação recaia sobre os comportamentos nos mesmos.

Durante estas aulas era também realizada uma apresentação teórica dos conteúdos das unidades onde eram observados os conhecimentos dos alunos em relação a cada matéria. O procedimento de apresentação permitia através da colocação de questões e conseqüente debate ter noção dos conhecimentos presentes.

3.3.3- AVALIAÇÃO SUMATIVA

Como temos vindo a constatar a nossa área de intervenção caracteriza-se pela constante troca de informações entre os intervenientes da disciplina. Esta troca de informações, feedbacks de desempenho, de correção e até de atitudes faz com que a disciplina de Educação Física utilize a ferramenta comunicativa com maior frequência quando comparado com as demais disciplinas. Nas aulas, os alunos estão constantemente a receber informações que visam a melhoria do processo de ensino-aprendizagem, e não só recebem essa informação mas também são observados na aplicação da mesma. É esta uma das razões para dizermos que nas aulas estamos

sempre em processo de avaliação. Uma vez que todas as atitudes, comportamentos e desempenhos fornecem informação ao professor sobre o aluno.

Portanto, a Avaliação Sumativa, surge como complemento de um processo aplicado ao longo de uma Unidade Didática e tem como objetivo primordial confirmar as informações já recolhidas pelo docente durante a mesma. Segundo Bento (1995), este é um processo que só tem sentido quando a extensão de conteúdos já é grande e há material suficiente para justificar uma apreciação final. Dai, a sua colocação no fim das Unidades Didáticas, uma vez que no fim das mesmas, os conteúdos já foram abordados e chegou a hora de verificar o processo de ensino-aprendizagem.

Os dados recolhidos nesta observação são confrontados com os dados recolhidos em todos os momentos anteriores de Avaliação Formativa, e deste cruzamento surgem informações que permitem avaliar o processo e a sua aplicação. Para saber se o caminho percorrido trouxe benefícios para os alunos e se consumou em aprendizagens eficazes.

De acordo com o documento do Departamento de Educação Física da EBSA, “Critérios específicos de avaliação – 7º 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 melhora da aptidão e condição físicas. Nos jogos desportivos coletivos de evasão a avaliação foi operacionalizada em situações de jogo reduzido e adaptado com a presença de todos os princípios das modalidades. Na Ginástica de solo, a avaliação sumativa foi operacionalizada através de uma sequência de elementos criada individualmente, com elementos obrigatórios. A Ginástica Acrobática foi avaliada com base no trabalho de grupo e na apresentação de figuras gímnicas. O voleibol, que se caracteriza pela sua não invasão do espaço de jogo adversário foi avaliado através de um jogo adaptado de cooperação e sustentação da bola.

Na área do “saber” avaliámos os conteúdos teóricos transmitidos ao longo das unidades didáticas, através da distribuição de folhetos sobre as mesmas e também das apresentações teóricas. Estes conteúdos incluem as regras, aspetos técnico-táticos, organização de exercícios, entre outros, e foram avaliados através de fichas de trabalho, realizadas no final de cada período de aulas (Anexo 11).

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 Domínio, são as seguintes:

- Saber Fazer: 40%;
- Saber: 20%;
- Saber Ser: 40%.

3.3.4- AUTOAVALIAÇÃO

Nas últimas aulas de cada Período letivo, solicitávamos aos alunos que preenchessem a ficha de autoavaliação, ficha que foi construída pelo Núcleo de Estágio do ano letivo 2015/2016 e reutilizada pelo nosso Núcleo (Anexo 12). Esta ficha possui questões relativas aos comportamentos dos alunos no três domínios de avaliação já aqui referidos e tem como objetivo primordial o desenvolvimento de um espírito crítico em relação aos próprio desempenhos e atitudes, criando desta forma consciência em relação as próprias ações. Com este preenchimento, foi também pedido aos alunos no segundo e terceiros períodos que justificassem ao professor as suas escolhas, através de uma conversa informal. Esta ultima tarefa ajuda os alunos, nos momentos em que tem de argumentar e sustentar as suas opções, desenvolvendo a capacidade de autorreflexão e espírito crítico.

3.4. ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE ABORDAGEM AO ENSINO

Um Professor eficaz define-se pela capacidade de modificar os comportamentos dos seus alunos, marcando a sua intervenção com atitudes capazes de estimular e desenvolver o conhecimento e as capacidades dos alunos. Desta forma o comportamento do Professor no processo de ensino-aprendizagem é marcado pela sua capacidade de se ajustar ao contexto e as suas características, desenvolvendo após esse ajuste as capacidades e conhecimento dos educandos em linha de ordem com os conteúdos programáticos planeados.

Neste percurso para um ensino eficaz, as direções e estratégias e opções tomadas tornam-se ferramentas para os alunos utilizadas pelo Professor. Neste ponto serão abordadas algumas ferramentas utilizadas na turma A do sétimo ano de escolaridade ao longo deste ano letivo.

As estratégias e estilos de ensino eram utilizadas em linha de conta com as características das matérias, sendo que as Modalidades Desportivas Coletivas apresentam muitas semelhanças de atuação.

Como tal, na concepção das Unidades Didáticas procurávamos construir o conhecimento e situações de aprendizagem da seguinte forma:

Tabela 7-Estratégias e Métodos de Abordagem ao Ensino

Estratégias e Métodos de Abordagem ao Ensino			
Momento	Função	Premissa	Estratégias e Estilos de Ensino
1º	Conhecer a turma na Unidade (Avaliação Diagnóstica) com a realização de uma Relatório do momento	Orientações do Grupo Disciplinar de Educação Física	Teaching Games for Understanding (Bunker e Thorpe, 1982) , de acordo com as premissas, ensinar o jogo para a sua compreensão como um todo.
2º	Com base no momento um, construir o currículo da Unidade: <ul style="list-style-type: none"> • Definir Metas e Objetivos reais ; • Formas para os Atingir; • Organização de aula; Grupos e rotinas para os momentos de aula; 	Desportos coletivos	Fitness Education , com a promoção de trabalho acessório de condição física ou já implícito no jogo condicionado.
		Ginástica e Atletismo	Descoberta Guiada , com foco na resolução de problemas e autonomia nos jogos coletivos.
		Promover o máximo de contacto com os elementos da disciplina	Ensino recíproco , muito utilizado na ginástica e atletismo, um alunos realizada e outro corrige, permitindo também o foco na matéria. Alunos como agente de ensino , para exemplificar mas também para ficar responsável pela organização de tarefas
3º	Aplicação e reflexão sobre as estratégias utilizadas.	Procurar sempre formas melhores para construir conhecimento	Adaptação do modelo e estilo de Ensino se necessário.

Desta forma na organização das aulas, procuramos ao máximo oferecer o máximo de tempo de contacto com a modalidade, criar grupos de trabalho que permitam a todos os alunos aprender e definir objetivo como vimos na Tabela 6 que sejam concretos e realistas. Depois nas formas e estratégias utilizadas procuramos

que o alunos seja sempre o centro de construção de conhecimento, através de tarefas de resolução, correção e compreensão de elementos das Unidades abordadas.

3.5. ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR

Ao longo da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, o nosso plano de estudos, através de matérias ligadas a área do Ensino e Organização escolar fez-nos perceber que um professor não pode apenas estar na Escola para dar as suas aulas e ir embora. Um professor tem de estar envolvido e ser um havido conhecer do funcionamento, administração e organização da Escola. Como tal, uma das tarefas do Estágio Pedagógico passava pelo acompanhamento de um órgão de Gestão da Escola, desta forma fico-me destinado o acompanhamento da Professora Coordenadora de Estabelecimento.

Desta feita, a primeira tarefa desta assessoria passava pelo conhecimento do Perfil Funcional do Cargo, para o qual fui buscar informações ao Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Anadia com o intuito de ficar a conhecer o cargo de forma mais profunda. Posto isto, defini junto da Professora Responsável noventa minutos semanais de trabalhos, onde acompanharia a professor no desempenho das suas funções e auxiliaria na medida do possível.

Ao longo deste acompanhamento realizamos um diário (Anexo 13) onde descrevemos todas as tarefas e trabalhos realizados durante a acessória, complementando este com uma entrevista a Professora (Anexo 14) onde descoremos sobre o seu cargo e a aplicação real das suas tarefas.

Assim, ao longo deste acompanhamento percebemos que uma grande maioria do tempo do cargo é passado em tarefas de coordenação e organização de todos os intervenientes da Escola, funcionários, professores, transportes e também técnicos de manutenção e cozinha. Sendo que o restante tempo se destina a reuniões, organização de atividades, comunicação com a Escola Sede do Agrupamento e também as aulas das suas turmas. Desta forma, este é um cargo que exige capacidade de liderança, gestão de recursos, flexibilidade, capacidade de reflexão e ajuste e colaboração. Com este acompanhamento percebemos também que todos os elementos da escola são Intervenientes do Processo de Ensino Aprendizagem, e que um trabalho colaborativo

oferece muitos benefícios neste objetivo comum, e é função capital deste cargo gerir e organizar os mesmos nessa direção.

3.6. PROJETOS E PARCEIRAS

Dentro da área de projetos e parcerias, área três das atividades há realizar designadas no Guia de Estágio 2017/2018, o nosso Núcleo de Estágio esteve muito ativo.

Segundo o Guia, esta é uma área que objetiva a desenvoltura de competências de concepção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e de organização nas escolas. Desta forma, estivemos envolvidos em tarefas não só de organização e concepção de eventos desportivos mas também em tarefas de promoção e criação de hábitos de vida saudáveis com a promoção e sensibilização para a Prática Desportiva.

Desta forma, iniciamos o Ano Letivo com a definição de um grande Tema e Motivo de Atividades. Este Tema esta ligado com Motivação para a Prática Desportiva e procuramos seguir uma linha de coerências em todas as atividades trabalhadas.

Dentro deste Subcapítulo, dinamizamos ainda o Projeto Tag-Rugby, que é um projeto de grande impacto a nível do concelho e a nível Nacional e no qual o Professor Orientador da Escola tem uma grande influência, sendo o Coordenador do Desporto Escolas para a Modalidade na Região Centro.

Tabela 8-Projetos e Parceiras

Projetos e Parceiras	
Projeto	Expressões
“Corre pelo Teu Futuro”	<ul style="list-style-type: none"> a. Corta-Mato <ul style="list-style-type: none"> i. Fase escolar; ii. Fase Distrital; b. Atividades Férias para o 1ºCiclo (ATL) c. Atividade Física orientada para a comunidade escolar; d. Mega-Sprinter; e. Caminhada pelo Coração; f. Demonstração da Disciplina para as Escolas Básica abrangidas pela Região “Mostra de Saberes e Sabores” g. PES- “Peso Conta e Medida” h. Aula Desporto adaptado (todas as semanas)
“Tag-Rugby”	<ul style="list-style-type: none"> a. Fase Interescolar; b. Fase Interturmas (Agrupamento); c. Festa Final do Desporto Escolar

Dentro do primeiro projeto (Tabela 7) surge com a organização do Corta-Mato fase escolar, onde numa primeira fase criamos o projeto de atividade, construímos o cronograma de atividades, contactamos os elementos de segurança necessários ao evento (GNR, Bombeiros), contactamos ainda a Junta de Freguesia de Vilarinho do Bairro para o patrocínio da atividade com t-shirts, da qual recebemos um aval positivo. Depois, implementamos o projeto no dia da atividade, seguindo o seu cronograma de tarefas, onde contamos com a ajuda ta turma do 9ºC (Vocacional) da escola, e posteriormente avaliamos o mesmo com a distribuição de um questionário de satisfação a uma amostra de participantes e conseqüente interpretação de informação.

Dentro deste, dinamizamos Atividades de Interrupções letivas para os aluno em regime de ATL da escola, participamos na Atividade “Mostra de Saberes e Sabores” que é um projeto levado a cabo no Agrupamento onde os alunos das Escolas Básicas do Concelho visitam as Escolas de segundo e terceiro Ciclo e onde lhes é dada a conhecer a organização da escola, as disciplinas e na qual nós dinamizamos modalidades desportivas como forma de dar a conhecer a esses alunos a Educação Física. Realizamos todas as semanas do segundo e terceiro período uma aula de

atividade física orientada para comunidade escolar (Encarregados de Educação, Professores e Funcionários) onde tivemos uma grande adesão por parte do pessoal Docente da Escola de Vilarinho e também Anadia. Promovemos ainda uma atividade interdisciplinar através da realização de uma Paddy Paper durante a “Caminha Pelo Coração”, onde realizamos em conjunto com as outras disciplinas questões e as colocamos ao longo do percurso deste evento celebrando no mês do Coração (Maio) e com grande tradição na Escola.

Por ultimo neste projeto, desenvolvemos na Escola Básica de Vilarinho do Bairro o projeto “Peso, Conta e medida” que é um projeto que esta inserido no PES-“Projeto Educação para a Saúde” do Agrupamento de Escolas de Anadia e que tem como publico alvo os alunos do 5º Ano de Escolaridade. O mesmo conta com o auxilio interventivo do Gabinete de Psicologia do Agrupamento e é realizado em cooperação com o Centro de Saúde de Anadia e operacionaliza-se através de uma aula de atividade física extra por semana, facultada aos alunos do publico alvo consideramos obesos e pré-obesos pelo percentil de IMC. Este projeto tem um carácter de intervenção comunitária e assume uma perspectiva intersectorial e multiprofissional, promovida pelo Departamento de Saúde Publica da Administração Regional de Saúde do Centro e operacionalizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física. Nesta intervenção o nosso Núcleo de Estágio, para além da hora extra por semana forneceu também aos alunos em colaboração com o Gabinete de Saúde do Agrupamento de Escolas de Anadia, uma ação de sensibilização com o tema “Motivação para a Atividade Física”, onde forma apresentados benéficos dos hábitos de vida saudáveis e estratégias de alteração do mesmo. Da aplicação deste projeto surgiram também os Temas do Projeto Investigação-Ação dos quais iremos decorrer no Capítulo que se segue.

No segundo projeto, “Tag-Rugby” acompanhamos e auxiliamos o professor Rui Luzio na organização dos eventos de Desporto Escolar da modalidade que tiveram lugar em Arganil, Coimbra, Guarda e São Pedro do Sul. Estes eventos variavam de participação e incluíam entre cem a cento e cinquenta alunos, e a participação do Núcleo incluía a organização dos alunos participantes da Escola Básica de Vilarinho, com autorizações, lanches e material desportivo e no local dos eventos controlo e arbitragem das escolas e jogos.

Ainda dentro deste, participamos num evento do Agrupamento de Escolas de Anadia que contou com alunos das duas instituições de ensino, Escola Básica Vilarinho do Bairro e Escola Básica e Secundária de Anadia, com um total de cento e cinquenta alunos distribuídos por três escalões de competição mistos, Infantis, Iniciados e Juvenis.

3.7. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

As atitudes ético-profissionais representam um conjunto de condutas e comportamentos inerentes a atividade de um Profissional. Portanto, dentro da profissão de “Fazer Aprender” estas atitudes apresentam uma expressão superior, uma vez que parte da ação docente prende-se com a modificação de comportamentos e atitudes.

Desta forma, desde o primeiro momento procuramos seguir um conjunto de condutas que respeitassem o meio onde estávamos inseridos. Ao longo deste Estágio Pedagógico procuramos criar e manter boas relações com todos os intervenientes do processo de Ensino Aprendizagem, e para isso beneficiamos da proximidade entre os mesmos, que este Estabelecimento de Ensino nos proporciona devido as suas características físicas e humanas. Características essas que oferecem também a possibilidade de um trabalho colaborativo real, formal e informal, no qual também participamos, criando um ambiente facilitador de Aprendizagens.

Na nossa área de intervenção mais próximo, turmas, procuramos também difundir um conjunto de práticas que pudessem contribuir para um ambiente positivo de aprendizagem e para um ambiente que permitisse efetivamente aos alunos atingir resultados desejados. Para tal, procuramos oferecer a todos as mesmas oportunidades de aprendizagem adaptando as aulas e os conteúdos de acordo com o contexto e mantendo sempre a motivação para a prática desportiva. Nesta procuramos também implementar o trabalho colaborativo, onde os alunos com maior proficiência auxiliam os colegas demonstrando solidariedade, autonomia e resiliência. A fomentação deste tipo de condutas trouxe alunos sempre motivados para a prática o que proporcionava um boa ambiente de aprendizagem.

Dentro desta área incluímos também um trabalho semanal que realizávamos com dois alunos NEE da escola onde lecionava-mos uma hora de Desporto Adaptado, na qual para além da promoção de atividades desportivas inclusivas e hábitos de vida saudáveis procuramos promover um conjunto de condutas e atitudes para a vida na escola e fora da mesma.

Por outro lado, dentre deste ponto participamos ainda nas ações de formação promovidas pela Faculdade, IV Jornadas Científico Pedagógicas do EP “ Desafios e Boas praticas no Ensino-Aprendizagem de Educação Física” , Ação de formação no programa Fitescola (Anexo 15) e Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (Anexo 16).

Para terminar, participamos e colaboramos em várias atividades do Desporto Escolar, nomeadamente nas concentrações intraescolas de Tag-Rugby (Arganil, Coimbra, Guarda, São Pedro do Sul) e torneio Interturmas do Agrupamento de Escolas de Anadia, Mega-Sprint em Vagos e festa final do Desporto Escolar em Viseu.

3.8. APRENDIZAGENS REALIZADAS

Durante este ano letivo aprendemos que a profissão Docente abrange muitas mais dimensões do aquelas que aos conteúdos diz respeito. Os processos ensino-aprendizagem estão sempre dependentes dos intervenientes e das suas relações e o Professor funciona como mediador dessa relações onde também esta inserido. Desta forma constatamos que um Professor eficaz é aquele que através das suas intervenções e capaz de modificar os comportamentos dos educandos.

Então, este Estágio Pedagógico, operacionalizou todas as aprendizagens recolhidas ao longo da nossa Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física e primeiro ano de Mestrado em Ensino da mesma.

Relativamente ao Ensino, através das nossas ações aprendemos que o processo deve estar focado no aluno, e as nossas ações não devem ser para nós, sim para eles, e isto exige um conjunto de tarefas, de funções a desempenhar por parte do Professor que necessitam de capacidade de reflexão, reajuste e aplicação. O processo de ensino aprendizagem e as suas expressões por parte do professor devem proporcionar a todos os alunos a oportunidade de aprender e para isso não existe uma

solução final e irrevogável mas sim um conjunto de ações, ajustes, reajustes e práticas que criam o conhecimento e modificam o comportamento.

Em relação, a vida do Professor na Escola, a acessória permitiu-nos observar e acompanhar varias da tarefas que um professor tem de desempenhar na escola, a organização e os “bastidores” da criação de um ambiente e espaço educativo.

Depois os projetos e parcerias permitiram-se experienciar vários eventos do Desporto Escolar, uns de forma mais ativa, e outros de forma mais colaborativa abrindo-nos a perspectiva para a realidade das atividades de enriquecimento curricular.

Agora, num outra perspectiva, ao longo deste ano usufruímos de experiências e partilha de conhecimentos oferecidos pelos momentos informais com o Corpo Docente da Escola, que pelas suas dimensões permite uma colaboração e cooperação entre disciplinas com vista o benefício da comunidade.

Esta foi com certeza uma experiência consencializadora da importância da nossa profissão não só como Professor, mas como Professor de Educação Física, uma área com um importância vital para a propagação de estilos de vida saudáveis e bem estar físico e psicológico.

CAPÍTULO IV-TEMA PROBLEMA

RELAÇÃO ENTRE O AUMENTO DA CARGA HORÁRIA SEMANAL DE ATIVIDADE FÍSICA E A ALTERAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR EM ALUNOS DO 5º ANO

4.1 PERTINÊNCIA DO ESTUDO

O Tema Problema do nosso Núcleo de Estágio relaciona-se com um programa criado pelo Gabinete de Saúde e Bem-Estar do Agrupamento de Escolas de Anadia em parceria com o Centro de Saúde da localidade que se encontra inserido no PES-Projeto Educação para a Saúde e se denomina de “Peso Conta e Medida”. O mesmo encontra-se no seu terceiro ano de aplicação-intervenção e objetiva a promoção de Hábitos de Vida Saudáveis como forma de combate as doenças e condições resultantes do contrário, destinando-se a alunos do 5º ano de Escolaridade do Agrupamento identificados como obesos ou em risco de obesidade (Percentil IMC 85-97 e >97 respectivamente).

O “Peso, Conta e Medida” expressasse através de um conjunto de atividades promovidas pela Escola e pelo Centro de Saúde de Anadia com vista ao combate das condições resultantes de hábitos pouco saudáveis para os alunos. Dentro destas atividades encontra-se uma aula extra de atividade física orientada por semana, sensibilizações informativas sobre Hábitos Alimentares, Motivação para a Realização influencia da Atividade Física nas sensações de Felicidade e Bem Estar e consultas com Psicólogos e Nutricionistas.

Como tal, aproveitando este projeto e o trabalho que havia já sido desenvolvido em anos anteriores ficamos responsáveis pela Orientação da hora extra de Atividade Física Semanal, tarefa que encaramos com a máxima responsabilidade aproveitando a mesma como uma nova forma de aquisição de conhecimentos e experiências que consideramos vitais para a nossa atividade futura. Importa ainda referir que para além desta hora extra de atividade física semanal foram ainda realizadas sensibilizações alimentares e motivacionais através da distribuição de folhetos e visualização de apresentações power point.

A nossa intervenção iniciou-se no início do segundo período e estendeu-se até ao final de Maio, contabilizando um total de treze aulas e dois workshops do programa, para além das consultas (Psicólogos e Nutricionistas) e apresentação do programa aos Encarregados de Educação. Nesta aula foi realizada uma abordagem tridimensional de onde saíram os nossos Temas Problema. No início do programa foram realizados testes de aptidão física, análise da composição corporal e avaliação de hábitos alimentares e bem-estar operacionalizada através de questionários validados, sendo que no final os mesmos foram novamente realizados para aferir a influência de um hora de atividade física semanal nessas dimensões

4.2 REVISÃO DA LITERATURA

A Obesidade, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) é um problema que se define pelo acumular anormal de gordura corporal, que pode atingir níveis capazes de afetar a saúde. Em Portugal, um estudo realizado pela Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e alimentação, constatou que 38,2 % das mulheres e 64,5 % dos homens apresentam sintomas de pré-obesidade ou obesidade. A OMS refere ainda que quatro em cada cinco crianças com idade entre os 11 e os 17 anos não pratica atividade física diária e regular. E com base nesta premissa que a escola decidiu atuar junto da sua população, e como a própria definição da palavra indica, começar desde cedo a inculcar hábitos de vida saudáveis, hábitos que os alunos possam levar para o futuro e que possam melhorar a sua vida.

Segundo o ACSM (American College of Sports Medicine) a atividade física diária em jovens pode trazer benefícios a nível psicológico com a redução da ansiedade e do stress, melhora a autoestima e confiança e também com as sensações de gozo e divertimento, a nível físico com o aumento da força e resistência cardiorrespiratória, melhora a formação óssea e também facilita a aquisição de padrões motores e Skills.

Como forma de controlar e garantir estes benefícios a OMS recomenda para crianças e adolescentes 60 minutos de atividade física diária com uma intensidade moderada a vigorosa.

4.3 FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS E HIPÓTESES

Iniciamos a nossa intervenção neste projeto seguindo uma lógica do processo de ensino-aprendizagem, com um *modus operandi* semelhante ao da nossa intervenção pedagógica.

Passando a explicar, numa fase inicial do programa, após marcação da aula e a sua sequência ao longo tempo, realizamos uma avaliação onde conhecemos a amostra a nível motor, cognitivo e social. De seguida construímos um programa de intenções com as várias áreas a abordar e posteriormente formulamos um conjunto hipóteses de estudo e variáveis a analisar :

- a) Será que uma hora extra de Atividade física por semana vai alterar os dados antropométricos obtidos no início do programa ?
- b) Terá esta hora extra de Atividade Física por semana alterado a Qualidade de Vida e Bem estar da amostra ?
- c) Será que uma hora de Atividade Física extra por semana e ações de sensibilização são capaz de alterar os Hábitos alimentares dos alunos do Programa ?

4.4 OBJETIVOS DO ESTUDO

4.4.1 OBJETIVOS GERAIS

- Diminuir a prevalência da obesidade infantil e os fatores de risco associados;
- Incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercício físico;
- 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).

4.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância da adoção de estilos de vida saudáveis;
- Realizar o diagnóstico da situação em que os participantes se encontram relativamente a hábitos alimentares e de atividade física;
- Levar os alunos a melhorias significativas nos vários testes realizados no início do projeto comparando com os mesmos realizados no final, devido ao efeito de uma atividade física bem orientada e motivadora;
- Inculcar nos alunos e nos pais/encarregados de educação um gosto pela prática contínua de atividade física e consequente prática de um desporto de forma regular – com contributos físicos, mentais e sociais ótimos para a promoção da autoconfiança e desenvolvimento inter-relacional;
- Motivar os alunos participantes a praticarem um desporto federado.

4.5 METODOLOGIA DE AÇÃO

4.5.1 GRUPO ALVO

Os alunos do 5ºano de Escolaridade da Escola Básica de Vilarinho do Bairro identificados com obesidade e pré-obesidade através dos percentis de IMC, maior que 97 e intervalo entre 85 e 97 respectivamente, definidos pelo Centro de Saúde de Anadia.

4.5.2 AMOSTRA

De entre os 26 alunos referenciados pelo Projeto Educação para a Saúde, apenas 8 obtiveram autorização por parte dos Encarregados de Educação para a participação nas atividades de “Conta, Peso e Medida”.

No entanto destes 8 alunos apenas 7 participaram regularmente nas atividades, realizando todos os testes e tarefas planejadas. Ficando definido como Amostra final 7 alunos.

4.5.3 PROCEDIMENTOS

A identificação dos alunos e avaliação por parte do Centro de Saúde de Anadia foi realizada com base nos dados recolhidos no início do ano pelo Professor de Educação Física, com as medições de peso e altura para categorização através do Índice de Massa Corporal.

Após esta fase, foram filtrados pelo programa os alunos com um percentil de pré-obesidade (85-97) e obesidade (97). Depois desta identificação, foram enviadas autorizações aos Encarregados de Educação e marcada uma sessão de esclarecimento com os Enfermeiros Responsáveis pelo programa, os Professores de Educação Física também responsáveis pela aplicação do programa e os respectivos Encarregados de Educação.

Posteriormente com a informação do número de participantes do projeto e através do cruzamento de horários letivos das turmas do 5º ano foi proposto aos alunos um horário semanal de realização de atividades (sexta-feira, 16h05-16h50).

Com a informação de recursos Humanos e Temporais o núcleo de estágio planejou todas as atividades bem como os momentos de avaliação diagnóstica e final.

A avaliação inicial e final foi realizada em três domínios:

Tabela 9- Domínios de Aplicação do Programa

Domínio Físico e Motor		Domínio Sócio-Afetivo	Hábitos Alimentares
Composição corporal	Condição Física		
-Peso; -Altura; -IMC; -Pregas (tricipital, abdominal, subescapular, ilíaca, coxa e geminal) -% Massa Gorda	Aplicação dos Testes Fitescola: Aeróbio (vaivém); Velocidade (40M) Força Inferior (Salto h); Força superior (Flexão B); Força média (abdominal); Flex. inferior (senta e alcança); Flex. superior (ombros)	Questionário de Bem-Estar e Qualidade de vida POMS Versão curta (Anexo 17)	Questionário de Hábitos alimentares da Universidade do Porto (Anexo 18)

4.5.4 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

O tratamento estatístico foi realizado através do programa SPSS, com recurso ao teste não paramétrico de Wilcoxon com uma estatística descritiva dado que a amostra era inferior a 30 indivíduos. O nível de significância foi fixado em menor ou igual a 0,05.

Nestas análise recorreremos também ao programa informático *Excel* para o calculo e tratamento de dados dos questionários de Hábitos Alimentares e Também de Qualidade de Vida e Bem Estar (POMS)

4.6 RESULTADOS

Tabela 10-Resultados Avaliação Calórica Questionário Hábitos Alimentares

S	N. Energ (Kcal)	N. Energ (Kcal/Kg)	Q .Alim (Kcal)		Q. Alim (Kcal/kg)		Consideração dos alunos	
			1	2	1	2	Quant	Qual
1	1642,2	41,26	2933,1	1733,3	73,7	43,6	Igual	Igual
2	2157,9	33,20	9478,9	2267,4	145,8	34,9	M. Menos	M. Melhor
3	1717,2	30,02	1889,8	1205,7	33,0	21,1	Igual	Melhor
4	1871	39,06	491,2	923,8	10,3	19,3	Menos	Igual
5	2001,4	33,92	1269,4	224,1	21,5	3,8	Menos	M. Melhor
6	1793,9	46,84	4365,9	1732,7	114,0	45,2	Menos	Igual
7	1583,6	34,43	127,8	1422,0	2,8	30,9	Menos	Igual

Legenda: S- Sujeito ; N. Energ (Kcal)- Necessidades Energéticas (peso, altura, atividade); 1- Primeiro Momento; 2-Segundo Momento

A tabela 10 contém as informações em relação às Necessidades Energéticas (kcal) resultado do preenchimento do questionário de Hábitos Alimentares nos dois momentos. Nesta estão também colocadas informações em relação às Necessidades Energéticas preditas para cada aluno, tendo em conta o seu peso, altura e nível de atividade diária, calculada numa escala crescente de 0,1 a 0,6.

Nas linhas finais das tabelas estão colocadas as respostas à questão “ Em relação ao início do programa, consideras que, em termos de quantidade comes: Muito Menos, Menos, Igual, Mais ou Muito Mais” bem como as respostas à questão, com o mesmo formato mas direcionada para a qualidade e para a sua percepção de qualidade.

Tabela 11-Análise Qualidade Nutricional 2ºMomento

N	Peso (kg)	Vit C (mg)	(mg/kg)	Folate (Ug)	(Ug/kg)	Ca (mg)	(mg/kg)	Fibras	(mg/kg)
1	38,5	160,3	4,2	217,9	5,7	679,7	17,7	25,6	0,7
2	37,8	91,9	2,4	260,8	6,9	641,0	17,0	23,3	0,6
3	58,3	13,0	0,2	24,5	0,4	90,2	1,5	2,1	0,0
4	64,9	221,0	3,4	327,6	5,0	710,8	11,0	22,3	0,3
5	55,4	176,3	3,2	199,1	3,6	680,5	12,3	15,6	0,3
6	45,8	11,7	0,3	132,1	2,9	917,0	20,0	6,2	0,1
7	49	125,7	2,6	118,5	2,4	506,1	10,3	11,3	0,2
	Média	114,3	2,3	182,9	3,8	603,6	12,8	15,2	0,3

Nota: Esta análise diz respeito aos resultados do segundo momento de avaliação, onde consideramos que os alunos estavam melhores instruídos para realização do Questionário.

Com base nas respostas as questões de quantidade e qualidade, onde de uma forma geral os alunos disseram que tem ingerido menos quantidades e em melhor qualidade, fomos analisar a ingestão de Vitamina C, Folate (Ácido Fólico), Cálcio e também de Fibras Alimentares. Estes Nutrientes (Vit c, Folate, e Ca) mais as Fibras Alimentares foram escolhidos para analise devido as suas funções vitais na alimentação de diária dos adolescentes. Estes valores são comparados a posteriori com os valores de referência DRI, retirados da Revista de Nutrição de Campinas, 19(19):741-760. Nov/dez 2006.

Tabela 12- Recomendações DRI

Recomendações DRI 9-13 anos			
	Rapazes	Raparigas	Valor Máximo
Folate	300 Ug	300 Ug	600 Ug
Vitamina C	45 ml	45 ml	1200 ml
Cálcio	1300 ml	1300 ml	2500 ml
Fibras	31 ml	26 ml	

Tabela 13-Análise Estatística de Significância POMS

Questionário de Qualidade de Vida e Bem Estar- Relação entre os dois momentos				
Variáveis	N	Média	Desvio Padrão	Sig.
D1	7	19,7143	4,71573	0,18 S
D2	7	3,2857	4,19183	
T1	7	16,4286	3,40867	0,28 S
T2	7	7,1429	4,94734	
F1	7	20,0000	4,35890	0,18 S
F2	7	5,8571	6,36209	
V1	7	7,4286	7,06770	0,43 S
V2	7	19,1429	4,22013	
H1	7	19,7143	4,19183	0,18 S
H2	7	5,0000	3,78594	
C1	7	17,5714	2,99205	0,18 S
C2	7	7,5714	4,23703	
DT1	7	19,4286	4,27618	0,18 S
DT2	7	3,2857	2,62769	

Gráfico 1- Diferenças entre Início e o Fim do Programa POMS

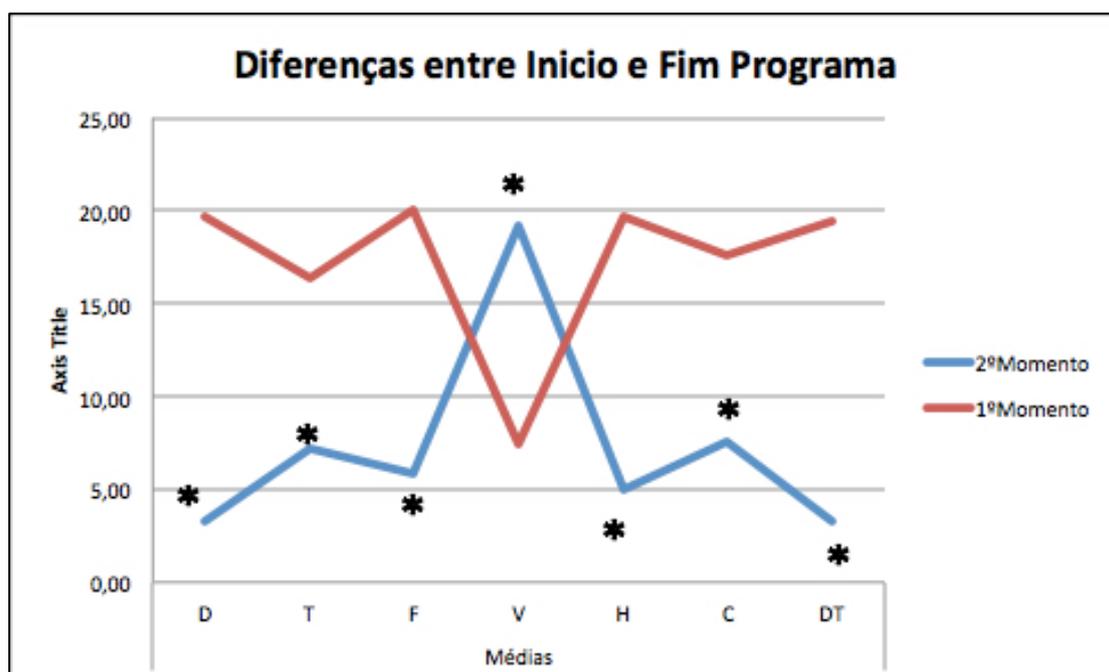


Tabela 14-Legendas T10 e G1

Legenda Tabela 9 e Gráfico 1	
D	Depressão(melancolia)
T	Tensão (ansiedade)
F	Fadiga(Inércia)
V	Vigor (Atividade)
H	Hostilidade (ira)
C	Confusão (desorientação)
DT	Desajuste de Treino

A Tabela 10, e o Gráfico 1 apresentam os resultados da aplicação do Questionário de Estados de Humor POMS, Versão Curta, Adaptação de Santos, Viana e Almeida em 2001. Mais concretamente, a Tabela 10 apresenta resultados de análise estatística e teste de significância para amostras não paramétricas Wilcoxon e o Gráfico 1, as médias e diferenças dos vários estados de humor apresentados pela amostra nos dois momentos de aplicação.

4.7 INTERPRETAÇÃO DE RESULTADOS

4.7.1 – HÁBITOS ALIMENTARES

Na Tabela 10, podemos concluir que num primeiro momento os alunos não preencheram os questionários de uma forma correta como vemos pelos resultados (sujeito 2, 4, 6 e 7) , o que nós leva a concluir que pelos resultados, os mesmos preencheram os espaços considerando o que gostam e o que não gostam, e não realizando uma reflexão dos seus hábitos alimentares diários. Dai aparecerem valores tão dispares da necessidades para cada um dos sujeitos (N. Energ). Num segundo momento podemos observar que os valores vão mais de encontro com as necessidades energéticas preditas para cada elemento.

Ainda nesta tabela, podemos observar os resultados as Questões de consideração alimentar dos alunos, onde foram inquiridos sobre as diferenças de quantidade e qualidade de ingestão alimentar desde o inicio do programa e onde vemos que de uma forma geral os alunos parecem estar a ingerir menos quantidade e melhor qualidade.

Com estes dados podemos observar a que os Hábitos Alimentares, não apresentam um fator de alteração da composição corporal, porque como os colegas observaram na análise dos dois momentos de avaliação da composição corporal (Anexo 19), as alterações não foram significativas, mesmo com a aplicação da hora de atividade física extra . Estes resultados podem atribuir-se ao facto de os alunos do programa não apresentarem uma condição de obesidade muito acentuada e também ao facto de o programa ser aplicado num curto espaço de tempo.

Depois de analisar as necessidades energéticas da amostra e verificar que estas não apresentam relação com o composição corporal, como base na respostas as questões de quantidade e qualidade, onde os alunos de uma forma geral responderam que tiveram maior cuidado com as quantidades ingeridas e coma qualidade nutricional das suas refeições. optamos por verificar dentro destes parâmetros a ingestão de Vitamina C, Folate, Cálcio e também a Ingestão de Fibras Alimentares.

Estes nutrientes foram analisados pela importância que os mesmos assumem na dieta alimentar dos adolescentes e também pela sua presença em alimentos

saudáveis e comuns. Como é o caso das **Fibras Alimentares**, que apesar de não serem digeridas pelas enzimas digestivas, são encontrados nos vegetais, cereais, e em alguns frutos e sementes e que apresentam uma função reguladora e de prevenção ao aparecimento de doenças como os Diabetes Tipo II e doenças cardiovasculares. A **Vitamina C**, que apresenta uma função antioxidante e é encontrada em frutas, legumes, hortaliças e legumes e a sua carência esta associada a doenças como escorbuto. Depois o **Acido Fólico (Folate)**, que encontramos no mesmo tipo de alimentos, vegetais e cereais, é que previne a anemia. Por ultimo analisamos o **Cálcio**, que também pode ser encontrado em vegetais e em laticínios e tem um função metabólica, enzimática e de construção celular e o seu défice esta associado a osteoporose e anemia.

Ao analisar a médias de ingestão, verificamos que a **Vitamina C** (114,3 mg) encontra-se o dobro acima da referência de ingestão (45 mg), o por defeito pode causas como vimos escorbuto, mas por excesso também pode trazer problemas de saúde.

O **Ácido Fólico** (182,9 Ug) apresenta valores abaixo do mínimo recomendado por dia, o que revela a fraca ingestão de vegetais e cereais.

Os níveis de **Cálcio** (603,6 mg) encontram-se muito abaixo do recomendado para as idades da amostra, dado que continua a confirma a desregulação alimentar e nutricional.

As **Fibras alimentares** (15,2 mg), que como vimos constituem um papel de prevenção e regulação de doenças cardiovasculares e também Diabetes Tipo II, apresentam um consumo médio na amostra muito abaixo do recomendado para a sua faixa etária (31 mg/dia rapazes e 26 mg/dia raparigas).

Estes valores levam-nos a concluir de que um momento para o outro existiu uma preocupação na correção de quantidades alimentares ingeridas, como também observamos pelos resultados Calóricos (Tabela 10) mas em relação a qualidade alimentos ingeridos, conseguimos analisar que estes valores nos indicam que os alunos não tem consumido, vegetais, legumes, hortaliças, cereais e laticínios em numero suficiente para melhorar a sua saúde.

Concluindo que além de terem uma alimentação, que de acordo com as necessidades calóricas se encontra dentro dos parâmetros para as suas idades, pesos e níveis de atividade, essa alimentação não é equilibrada e saudável, uma vez que os alunos não apresentam uma ingestão regrada e regulada do nutrientes acima mencionados.

Com estes resultados podemos também observar que apesar de a alimentação não representar um fator de significância na perda de peso (Anexo 19), houve já uma preocupação para a alteração dos hábitos alimentares, deixando no ar de com a continuidade do programa mais alterações neste níveis fossem possíveis.

4.7.2- POMS

O Questionário POMS publicado por McNair, Lorr e Dopplerman (1971), é composta por 65 itens que resultaram de estudos repetidos com recurso à análise factorial tendo como ponto de partida um total de 100 dimensões comportamentais.

Nesta avaliação e análise, foi no entanto, utilizada a versão curta do Questionário adaptada por Viana, Almeida e Santos (2001), com apenas 42 itens, no entanto com as mesmas componentes de análise.

Na tabela 13 e no gráfico 1 podemos observar os benefícios desta hora extra de atividade física semanal nos estados de humor e felicidade da amostra. Centrandonos no gráfico podemos analisar, comparando os dois momentos de preenchimento, que os alunos participantes do programa num primeiro momento (vermelho) apresentavam estados de humor depressivos, de ansiedade e desorientação, muitos destes devido a sua condição e seleção para o programa os alunos sentiam-se também pouco ativos. Depois num segundo momento (azul), comparando com o primeiro preenchimento vemos que os estados de humor apresentam resultados completamente contrário, os alunos sentem-se muito mais ativos e felizes.

Os dados para além de análise de médias em gráficos forma analisados estatisticamente com a aplicação do teste não paramétrico Wilcoxon onde se verificou o grau de significância entre as variáveis quando analisados primeiro e ultimo momento (Tabela 13).

Estes resultados vieram comprovar o benefícios apontados pela OMS e ACSM sobre os benefícios da atividade física diária regular na sensações de Felicidade e Bem-Estar.

Embora, este método de avaliação de estados de humor e emoção seja muito utilizado em âmbito desportivo, a sua aplicação prende-se com o desporto profissional e as consequências do mesmo, dos tipos de treino e ajustes nos atletas, sendo este um trabalho que esta direcionado para a comunidade escolar não ativa pensamos que com os resultados descritos podemos afirmar com convicção que a Atividade Física representa um meio de prevenção das doenças do foro psicológico, provocando sensações de positivas que propagam a saúde mental, como afirmam Gruber e Fox (citado em Weinberg & Gould, 2011) que a Atividade Física melhora o autoconceito, faz as pessoas sentirem-se melhor, com melhor autoestima e mais confiança.

4.8 CONCLUSÃO

Concluindo, verificamos que a aplicação do programa revela algumas limitações com é o caso do tempo de aplicação, que é escasso, também em planeamento com o numero de aulas oferecidas quer também em tempo de aula efetivo (45min). Este fator pode justificar a ausência de resultados mais significantes nos valores de composição corporal e aptidão física, no entanto os benefícios positivos desta aplicação não são discutíveis, porque como verificamos através da sensibilização e promoção de estilos de vida saudáveis e possível a longo prazo obter resultados mais significantes.

Outra das limitações do estudo assenta no facto de uma forma geral a amostra não apresentar valores de composição corporal excessivamente alarmantes, este fator devesse ao facto de os alunos serem selecionados para o programa com base no indicado IMC, que de entre outros não tem em conta a estrutura óssea dos indivíduos e não é um preditor muito fiável de quantidade massa gorda, o que resultou na seleção de indivíduos não obesos para o programa.

No entanto, em relação aos outros dois domínios em análise é possível observar que existe uma desregulação em termos de hábitos alimentares muito grande no grupo, a amostra não possuiu uma alimentação dentro do recomendado para a sua

idade e não apresentam ingestão variada de nutrientes, principalmente nas vitaminas e minerais, onde os resultados como vimos ficam longe do recomendado.

Dentro do Domínio de bem estar e qualidade de vida observamos que o grupo apresentou uma diferença estatisticamente significativa no que a diferença entre momentos diz respeito. O programa traz sensações e estados de humor positivos aos alunos e foi notório durante as aulas a crescente motivação na sua realização.

O grupo, apesar das dificuldades de execução foi sempre resiliente, o que tornou esta experiência também positiva para nós, e apesar das limitações conseguimos fazer chegar informação acerca da importância da Atividade Física regular e Bons Hábitos Alimentares para uma vida Saudável e Feliz.

CAPÍTULO V-REFLEXÕES FINAIS

Este ano que passou representou para nós a reta final de um ciclo de aprendizagem que se iniciou no primeiro dia de Licenciatura em Ciências de Desporto e Educação Física e termina agora com um Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. E da mesma forma que na atividade docente refletimos sobre a nossa ação pedagógica, vamos agora examinar aquele que foi o final deste ciclo.

Em primeiro lugar, referir que ao longo deste ano foram muitas as aprendizagens realizadas, os conhecimentos adquiridos e as experiências acumuladas, característica que enriqueceu a nossa atuação profissional futura. Como o Professor Rui Luzio referia muitas vezes “estamos sempre a planear, aplicar, refletir, aprender, reajustar”.

Depois, numa análise de atuação, referir que na entrada para este ano de Estágio, como referimos no Plano de Formação Individual, uma dos aspectos que mais nos preocupava passava pela organização e controlo dos momentos de aula, que na sua concepção, planeamento, que na sua aplicação e reajuste. No entanto fomos ao longo do ano aprendendo estratégias de com pequenas mudanças de atuação, pensamento de aula e foco, criar situações pedagógicas positivas e facilmente controláveis. Contribuindo muito neste ponto as observações, análises e comentários de ambos os Professores Orientadores, Rui Luzio e Alain Massart.

No ponto de vista da vida escolar enquanto Docente, precisamos também de referir que todos os elementos integrantes da instituição tornaram a nossa estadia e atuação na escola o mais positivo possível, recebendo-nos de forma acolhedora e integrando-nos na comunidade escolar, como se já dela fôssemos a muito tempo.

Por último referir que muitas vezes para aprender é preciso errar, mas mais importante que errar é aprender com esse momento e retirar das mesmas experiências que nos tornem melhores no Futuro. E, ao longo deste ano foram muitos os erros cometidos, mas foram ainda mais as aprendizagens realizadas.

Chegamos ao fim de uma etapa que conclui o final de um ciclo de estudos que para nós em tudo foi Gratificante.

CAPÍTULO VII-BIBLIOGRAFIA

Fonte: Collaboration and Teachers' Perception of Professionalism in Schools for Secondary Education (disponível online), 1999.

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

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

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.*

Pinheiro, G. (2017). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica e Secundária de Anadia com a turma do 9ºA, no ano letivo 2016/2017.*

Estrela, A (1994). Teoria e prática de Observação de classes (4ªed) Porto Editora.

Siedentop, D.(1998). Aprender a ensinar a Educação Física. Barcelona INDE

Estrela, A e Estrela, M. T(1994). A técnica dos incidentes críticos no ensino. Lisboa. Editorial Estampa.

Projeto Educativo Agrupamento de Escolas de Anadia 2015-2018

Ribeiro, A. e Ribeiro, L. (1990). *Planificação e Avaliação do Ensino Aprendizagem.*

Documentos do Grupos Disciplina de Educação Física (2017) Agrupamento de Escolas de Anadia

Lund, J. & Tannehill, D. (2005) Standards-Based Physical Education Curriculum Development. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers

TENBRINK, T (1999). Evaluación: Guia Práctica para Profesores (5º Ed.) Madrid: Narcea Ediciones

Silva, V B; Bigliassi, M; Kanthack, T F; Souza, S R; Lanaro Filho, P; Altimari, L R. Influência de diferentes protocolos de exercício cíclico sobre o estado de humor.

Viana, M. F., Almeida, P. L., Santos, R. C. (2001). Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor – POMS. 1 (XIX): 77-92.

McNair, D., Lorr, D., Droppleman, D. (1992). Manual Profile of Mood States.

Cruz, J.; Viana, M. (1993). Perfil dos Estados de Humor (POMS-Versão reduzida): Tradução e adaptação. Braga, Universidade do Minho.

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>).

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

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

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.

Weinberg, AS. & Gould, D (2011). *Foundation of Sports and Exercise Psychology (5th ed.)*. Champaign IC: Human Kinetis Publisher.

Silva, E. (2016). Material de apoio à Unidade Curricular Didática da Educação Física. FCDEF-UC.

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

CAPITULO VIII-ANEXOS

1. FICHA INDIVIDUAL DE ALUNO

1. IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome _____ Turma: 9º__ N.º:____
Idade:____ Morada:_____ Email

2. AGREGADO FAMILIAR

Grau de Parentesco	Idade	Habilitações Literárias	Profissão

Quem é o teu Encarregado de Educação? _____.

Nome: _____

3. MEIO DE TRANSPORTE

Habitualmente, como é que te deslocas para a escola?

A pé Mota

Automóvel Bicicleta

Transporte público

Quanto tempo demoras a chegar à escola? _____ minutos.

4. SAÚDE E HÁBITOS DE HIGIENE

Tens dificuldades de audição?

Tens dificuldades de visão?

Sim Não

Sim Não

Tens alguma doença crónica ou problema de saúde?

Sim Não

Se sim, qual/quais? _____.

Tiveste alguma lesão desportiva recentemente?

Sim Não

Se sim, qual e quando? _____

5. VIDA ESCOLAR

Gostas de frequentar a escola? Sim Não

O que mais gostas na escola?

Convívio com os teus colegas	Fazer novos amigos	Aprender	
Professores	Tempos livres	Outro motivo? Qual?	

O que menos gostas na Escola?

As aulas	Professores	Colegas	Intervalo	
----------	-------------	---------	-----------	--

Outro Motivo? Qual? _____

O que gostarias que a escola tivesse e não tem?

_____.

Já reprovaste alguma vez?

Sim Não Se sim, em que ano(s)? _____.

Qual a tua disciplina preferida? _____.

Qual a(s) disciplina(s) em que tens mais dificuldades? _____.

Quais as razões para essas dificuldades:

Falta de estudo		Dificuldades de compreensão		Ensino dos professores	
Falta de interesse		Pouco tempo para aprender a matéria		Problemas de saúde	

Outra, Qual? _____

6. ALIMENTAÇÃO

Que refeições fazes diariamente?

Pequeno-almoço	
Meio da manhã	
Almoço	
Lanche	
Jantar	
Ceia	

Onde costumás almoçar?

Casa	
Cantina da escola	
Bar da escola	
Café	
Não almoço	

7. HÁBITOS DE ESTUDO

Gostas de estudar? Sim Não

Com que frequência costumás estudar?

Diariamente		Regularmente		Em vésperas de testes		Nunca	
-------------	--	--------------	--	-----------------------	--	-------	--

Quanto tempo por semana? _____

Como gostas de estudar? Sozinho Em grupo

Qual o teu local de estudo habitual?

Escola		Casa		Outro	
--------	--	------	--	-------	--

Tens ajuda no esclarecimento de dúvidas? Sim Não

Se sim, quem te esclarece as dúvidas?

Pais		Colegas		Amigos	
Irmãos		Professores		Explicador particular	

Área que gostavas de seguir no Secundário?

Ciências e Tecnologias	Línguas e Humanidades
Artes	Desporto
Curso Profissional	Outro. Qual?

Que profissão desejas exercer no futuro? _____.

8. TEMPOS LIVRES

Ordena de 1 a 5 as atividades de tempos livres a que dedicas mais tempo:

- 1 – Passo pouco tempo
- 2 – Passo algum tempo
- 3 – Passo com alguma frequência
- 4 – Passo muito tempo
- 5 – Passo com muita frequência

Ver Televisão		Ir às compras	
Praticar Desporto		Ir aos Escuteiros	
Ouvir Música		Ir a festas, discotecas	
Conversar com amigos		Auxílio dos familiares	
Ler		Estar sozinho, isolado	
Computador		Ir ao cinema/teatro/concertos	
Fazer trabalhos escolares		Playstation	

9. HÁBITOS DESPORTIVOS

Praticas algum desporto (fora da escola)? Sim Não

Se **sim**, **qual** / **quais?**

_____.

Quanto tempo passas por semana? _____

Se

não

porquê?

10. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Desde quando tens E.F. na escola?

Pré –Primária		1º Ciclo		2º Ciclo	
---------------	--	----------	--	----------	--

Que mais gostas na aula de E.F.

Praticar Desporto		Benefícios para a saúde	Ajuda a libertar o stress	
Aprender e evoluir nas várias Matérias lecionadas		Convivência com os colegas/ Trabalho de equipa	Experimentar novas modalidades	

Que menos gostas na aula de E.F.

Correr/ Praticar exercício físico		Jogos Desportivos Coletivos	Jogos Tradicionais: Ex: jogo do mata, jogo do bola ao Capitão	
Tomar banho		Jogos Desportivos Individuais	Aquecimento	

Qual a nota final que tiveste no ano passado a Educação Física? _____

O ano passado estiveste envolvido no Desporto Escolar? Sim Não

Se sim, em qual/quais modalidades?

Na tua opinião qual a utilidade da E.F. na escola?

Benefícios para a saúde		Controlo de peso	
Aprendizagem de novos desportos		Preparação/ aptidão Física	

Quais as modalidades que gostavas de praticar (Educação Física)?

Futebol		Ténis	
Voleibol		Patinagem	
Andebol		Ginástica solo	
Basquetebol		Ginástica acrobática	
Tag Rugby		Ginástica de aparelhos	
Badminton		Atletismo	
Natação		Dança	

Quais as modalidades que NÃO gostavas de praticar (Educação Física)?

Futebol		Ténis	
Voleibol		Patinagem	
Andebol		Ginástica solo	
Basquetebol		Ginástica acrobática	
Tag Rugby		Ginástica de aparelhos	
Badminton		Atletismo	
Natação		Dança	

11. QUALIDADES DOS DOCENTES

Aponta as qualidades que mais aprecias num professor?

Exigência		Comunicação (explicar bem)	
-----------	--	----------------------------	--

Pontualidade		Ser justo	
Simpatia		Sentido de humor	
Compreensivo		Outras: Quais?	

2.TESTES FITESCOLA

Ap-aAer		Aptidão Muscular			Flexibilidade				Composição Corporal			
Perc	Vo	A B	F B	Imp.Ho riz	O D	O E	MI D	MI E	Peso (KG)	Altura(CM)	IMC	Idade
14	37,1 09	80	17	1,45	s	s	5	5	44,8	1,56	18,41	12
14	38,2 3	40	12	1,58	s	s	4	N	48,3	1,63	18,18	11
16	38,9 36	35	13	1,33	s	s	N	N	51,5	1,53	22,00	11
NF	NF	80	NF	NF	NF	NF	N	N	68	1,65	24,98	14
26	40,2 24	40	20	1,5	s	s	2	N	64	1,49	28,83	13
22	38,8 12	80	20	1,53	s	s	5	6	41,5	1,43	20,29	13
14	37,1 09	12	6	1,13	s	s	5	2	49,1	1,51	21,53	12
24	39,5 18	37	18	1,8	s	s	24	25	44,4	1,57	18,01	13
16	36,6 94	35	15	1,69	s	s	6	8	43,5	1,57	17,65	13
8	34,9 91	60	7	1,66	s	s	1	2	34,7	1,42	17,21	12
45	45,8 1	80	23	2	s	s	5	4	50,9	1,66	18,47	14
16	36,6 94	50	6	1,5	s	s	N	N	68,6	1,76	22,15	13
18	38,5 21	80	13	1,55	s	s	N	3	43,8	1,62	16,69	12
18	39,6 42	41	7	1,84	s	s	6	N	64,7	1,77	20,65	11
18	38,5 21	80	13	1,88	s	s	3	6	46,2	1,58	18,51	12
34	44,1 69	80	15	1,88	s	s	7	6	34,9	1,51	15,31	12

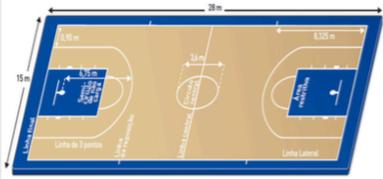
3.PLANO ANUAL

Planeamento Anual Turma 7ªA					
Nº Aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº Blocos
1º Período					
1	13	Set	Apresentação. Ficha individual do Aluno	CN1	1
2 e 3	18	Set	Falta		2
4	20	Set	Fitescola	CE	1
5 e 6	25	Set	Fitescola	CE	2
7	27	Set	Atletismo-Corridas	CE	1
8 e 9	2	Out	Andebol	CE	2
10	4	Out	Atletismo-Corridas(visita de Estudo)	CE	1
11 e 12	9	Out	Andebol	CE	2
13	11	Out	Atletismo-Corridas	CE	1
14 e 15	16	Out	Andebol	CE	2
16	18	Out	Atletismo-corridas	CE	1
17 e 18	23	Out	Andebol	CE	2
19	25	Out	Atletismo-corridas	CE	1
20 e 21	30	Out	Andebol	P	2
22 e 23	6	Nov	Andebol	P	2
24	8	Nov	Atletismo-corridas	CE	1
25 e 26	13	Nov	Tag-Rugby	P	2
27	15	Nov	Atletismo-Corridas	CE	1
28 e 29	20	Nov	Tag-Rugby	CE	2
30	22	Nov	Tag-Rugby	CE	1
31 e 32	27	Nov	Tag-Rugby	CE	2
33	29	Nov	Corta-Mato		1

34 e 35	4	Dez	Tag-Rugby	CE	2
36	6	Dez	Tag-Rugby	CN1	1
37 e 38	11	Dez	Tag-Rugby	CE	2
39	13	Dez	Auto e Hetero Avaliação	CE	1
2º Período					
40	3	Jan	Basquetebol	CE	1
41 e 42	8	Jan	Ginástica /Basquetebol	P	2
43	10	Jan	Basquetebol	CE	1
44 e 45	15	Jan	Ginástica/Basquetebol	P	2
46	17	Jan	Basquetebol	CE	1
47 e 48	22	Jan	Ginástica/Basquetebol	P	2
49	24	Jan	Basquetebol	CE	1
50 e 51	29	Jan	Ginástica/Basquetebol	P	2
52	31	Jan	Basquetebol	CE	1
53 e 54	5	Fev	Ginástica/Basquetebol	P	2
55	7	Fev	Basquetebol	CE	1
56 e 57	12	Fev	Ginástica/Basquetebol	P	2
58	14	Fev	Salto em comprimento	CE	1
59 e 60	19	Fev	Ginástica/Salto Altura	P	2
61	21	Fev	Salto em comprimento	CE	1
62 e 63	26	Fev	Ginástica/Salto Altura	P	2
64	28	Fev	Salto em comprimento	CE	1
65 e 66	5	Mar	Ginástica/Salto Altura	P	2
67	7	Mar	Salto em comprimento	CN1	1
68 e 69	19	Mar	Ginástica/Salto Altura	P	2
70	21	Mar	Auto e Hetero Avaliação	CE	1
3º Período					
71 e 72	9	Abr	Futsal/Ginástica	P	2

73	11	Abr	Futsal	CE	1
74 e 75	16	Abr	Futsal/Ginástica	P	2
76	18	Abr	Futsal	CE	1
77 e 78	23	Abr	Futsal/Ginástica	P	2
79 e 80	30	Abr	Futsal	CE	2
81	2	Mai	Futsal	CE	1
82 e 83	7	Mai	Futsal	CE	2
84	9	Mai	Futsal	CE	1
85 e 86	14	Mai	Futsal/Voleibol	CE	2
87	16	Mai	Voleibol	CE	1
88 e 89	21	Mai	Voleibol	CE	2
90	23	Mai	Voleibol	CE	1
91 e 92	28	Mai	Voleibol	CE	2
93	30	Mai	Voleibol	CE	1
94 e 95	4	Jun	Voleibol	CE	2
96	6	Jun	Voleibol	CE	1
97 e 98	11	Jun	Voleibol	CE	2
99	13	Jun	Auto e Hetero Avaliação	CE	1
Final Ano Letivo !					

<p>Principais Regras/Infrações</p> <p>Passos: Um jogador só pode efetuar dois apoios com a bola nas mãos sem driblar.</p> <p>Dribles: Um jogador não pode efetuar dois dribles consecutivos, ou seja, não pode driblar a bola, agarrá-la com as duas mãos e voltar a driblar. Também não pode driblar com as duas mãos em simultâneo</p> <p>Bola presa: É bola presa quando dois ou mais adversários agarram simultaneamente a bola.</p> <p>Violação de ataque: Um jogador que está na posse da bola na zona de ataque não pode passar nem driblar a bola para a sua zona defensiva</p> <p>Regra dos 3 segundos-Nenhum jogador pode permanecer mais do que 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa está com a posse de bola;</p> <p>Regra dos 5 segundos- O atacante não pode permanecer mais de 5 segundos com a bola na mão sem a driblar, senão perde a bola para a equipa adversária.</p> <p>Regra dos 8 segundos- Quando uma equipa ganha a posse da bola na zona de defesa dispõe de 8 segundos para levar a bola da sua zona defensiva para a zona de ataque.</p> <p>Regra dos 24 segundos- Quando uma equipa tem a posse da bola, dispõe de 24 segundos para lançar a bola ao cesto do adversário.</p>	<p>Fases do Jogo</p> <p>Transição Defesa-Ataque A equipa recupera a posse da bola e progride rapidamente no terreno (drible ou passe).</p> <p>Ataque A equipa na posse da bola organiza-se de forma taticamente planeada no meio-campo adversário.</p> <p>Transição Ataque-Defesa A equipa, após perda da posse de bola, organiza-se rapidamente, de forma a impedir o contra-ataque da equipa adversária.</p> <p>Defesa A equipa, organiza-se de forma taticamente planeada no seu meio-campo, procurando impedir o cesto adversário e recuperar a posse de bola.</p> <p>Faltas: Uma falta é uma infração às regras referente ao contacto ilegal com um adversário e/ou comportamento antidesportivo. Existem as <i>faltas pessoais</i> (contacto físico com um adversário), <i>faltas antidesportivas</i> (agressões ou faltas com intenção violenta) e <i>faltas técnicas</i> (uso de linguagem imprópria, agressões, entre outros).</p> <p>Escola EB 2,3 Vilarinho do Bairro Bom estudo !</p>	<p>Basquetebol 7ºAno</p>  <p>Documento de Orientação Professor: Rafael Oliveira</p>
---	---	---

 <p>Campo de Jogo</p> <p>Início e Recomeço de Jogo: Inicia-se com lançamento de bola ao ar pelo árbitro, no círculo central. A bola é disputada entre dois jogadores adversários – os únicos que podem estar dentro do círculo central. O recomeço dos restantes períodos é realizado segundo a regra de posse de bola alternada, entre uma equipa e outra. A reposição é feita no prolongamento da linha central oposta à mesa.</p> <p>Reposição da Bola em Jogo: A bola é considerada fora de jogo quando: Um jogador na posse de bola está sobre ou para lá de uma das linhas limite; A bola bate no solo sobre ou para lá de uma das linhas limite; A bola toca os suportes ou a parte de trás da tabela. A reposição da bola em jogo é feita pela linha lateral ou final no local por onde a bola saiu. Após cesto, a reposição da bola é feita pela linha final. O jogador que repõe a bola em jogo tem de ter os pés no chão atrás da linha final ou lateral.</p> <p>Objetivo de Jogo: Fazer com que a bola entre na cesto adversário e impedir que entre no próprio cesto, sendo que não se pode registar um empate no final do jogo.</p> 	<p>Caracterização do Jogo: Jogo coletivo, jogado com as mãos; 5 elementos+7 suplentes.</p> <p>Duração do Jogo: 4 períodos 10' distribuídos por duas partes(2 cada) com intervalo de 15' entre as duas.</p> <p>Sistema de Pontuação: Os cestos dentro da linha de 6,25 valem 2 pontos, os cestos fora dessa linha valem 3 pontos. Os lances livres valem 1 ponto.</p> <p>1.Drible Progressão : Bater a bola à altura da cintura e ligeiramente ao lado; Impulsionar a bola para a frente pela flexão e extensão do membro superior; Envolver a bola pela flexão e extensão do pulso; Realizar um drible cruzado (à frente do corpo), mudando de mão com um batimento da bola mais baixo e tenso; Acompanhar o movimento com flexão dos membros inferiores e inclinação do corpo no sentido da bola, conjugando os apoios.</p> <p>2.Drible Proteção : Cumprir os aspetos mencionados para o drible de progressão no contacto e impulso da bola para o solo; Bater a bola mais baixa (à altura do joelho); Proteger a bola da intervenção do adversário com o MS contrário à mão do batimento ;</p>  <p>3.Lançamento em Apoio: Orientar os apoios para o cesto, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado; Colocar a bola, com as duas mãos, à altura da cabeça, com a mão lançadora por baixo da bola e a outra mão numa posição lateral; Participar com todo o corpo no ato de lançamento, iniciando-se com uma extensão dos membros inferiores e terminando com uma extensão dos membros superiores; Fletir o pulso e</p>	<p>Passo Peito: Bola segura com as duas mãos; Cotovelos colocados naturalmente ao lado do corpo; Bola à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; Extensão dos MS na direção do alvo e rotação externa dos pulsos (terminar com as palmas das mãos viradas para fora); Avanço de um dos apoios na direção do passe; Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.</p>  <p>Passo Picado: Extensão completa e simultânea dos MS para a frente e para baixo; Agarrar a bola pelos lados com os dedos polegares colocados na parte posterior da bola; Tronco ligeiramente inclinado à frente; Passo executado a partir do peito; Trajetória da bola tensa, dirigida para o chão; Efetuar um passo em frente; Palmas das mãos voltadas para fora e flexão dos pulsos, após o passe; Cabeça levantada;</p>  <p>4.Lançamento na passada: Executar o primeiro apoio após a paragem do drible ou recepção da bola e fazer com o outro pé o segundo apoio e impulso; Elevar o joelho do lado do membro superior lançador após a impulsão; Estender o corpo, executando o lançamento no ponto mais alto do salto;</p>
--	---	---

6. EXEMPLO ORGANIZAÇÃO PLANO TRIMESTRAL

		Janeiro																																						
		S	D	S	T	Q	Q	S	D	S	T	Q	Q	S	D	S	T	Q	Q	S	D	S	T	Q	Q	S	D	S	T	Q	Q	S	D							
Dia						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		1				2				3				4				5																						
Espaco		Pav/Campo Exterior 1				Pav/Campo Exterior 1				Pav/Campo Exterior 1				Pav/Campo Exterior 1				Pav/Campo Exterior 1																						
U.Didática		Basquetebol				Ginástica/basquetebol				Ginástica/basquetebol				Ginástica/basquetebol				Ginástica/basquetebol																						
NºAula		35				37 e 38 / 39				40 e 41/ 42				43 e 44/ 45				45 e 46/ 47																						
Conteúdos		Avaliação diagnóstica Basquetebol				Avaliação Diagnóstica Ginástica de Solo Rolamento à frente e à retaguarda; Apoio Facial Invertido; Avião; Ponte; vela Roda;				Avaliação Diagnóstica Ginástica Apresentação teórica basquetebol e Ginástica				"Gestos Técnicos: dribble, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa Hall e ocupação defensiva; Atitude Ofensiva: demarcação, "tripla ameaça", passe e corte, ocupação dos corredores, aclaramento"				"Gestos Técnicos: dribble, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa Hall e ocupação defensiva; Atitude Ofensiva: demarcação, "tripla ameaça", passe e corte, ocupação dos corredores, aclaramento"				Rolamento à frente encapado Rolamento à frente encapado Rolamento à retaguarda encapado Apoio facial invertido (sem rolamento) Avião Vela Ponte Roda Roda				"Gestos Técnicos: dribble, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa Hall e ocupação defensiva; Atitude Ofensiva: demarcação, "tripla ameaça", passe e corte, ocupação dos corredores, aclaramento"				Rolamento à frente encapado Rolamento à frente encapado Rolamento à frente sobado encapado Rolamento à retaguarda encapado Apoio facial invertido (sem rolamento) Avião Vela Ponte Roda Roda				"Gestos Técnicos: dribble, passe/recepção, lançamento, fintas; Atitude Defensiva: sobremarcação, deslocamentos, defesa Hall e ocupação defensiva; Atitude Ofensiva: demarcação, "tripla ameaça", passe e corte, ocupação dos corredores, aclaramento"						

7. EXEMPLO ORGANIZAÇÃO PLANO SEMANAL E MENSAL

Data	Dia Da Semana	Espaco	UD	Nº Aula	Nº Aula UD	Blocos	Conteúdos	Função Didática
3/01	Quarta-feira	CE	B	35	1	1		Av. Diag
8/01	Segunda-feira	Pav	GS/B	36 e 37	1/2	2	Rolamento à frente e à retaguarda; Apoio Facial Invertido; Avião; Ponte; vela Roda;	Av. Diag
10/01	Quarta-feira	CE	B	38	3	1	Situação jogo formal e condicionado; Gestos técnicos (passe e drible)	Exercitação

							Atitude defensiva(HxH; ocupação espaço); Atitude ofensiva (desmarcação e ataque ao objetivo)	
15/01	Segunda-feira	Pav	GS/B	39 e 40	2/4	2	Aula teórica	
17/01	Quarta-feira	CE	B	41	5	1	Situação jogo formal e condicionado; Gestos técnicos (passe e drible) Atitude defensiva(HxH; ocupação espaço); Atitude ofensiva (desmarcação e ataque ao objetivo)	Exercitação e consolidação
22/01	Segunda-feira	Pav	GS/B	42 e 43	3/6	2	Rolamento à frente engrupado Rolamento à frente encarpado Rolamento à retaguarda engrupado Apoio facial invertido Apoio facial invertido	Exercitação

							(com rolamento) Avião Vela Ponte Roda Rodada	
24/01	Quarta-feira	CE	B	44	7	1	Situação jogo formal e condicionado; Gestos técnicos (passe e drible) Atitude defensiva(HxH; ocupação espaço); Atitude ofensiva (desmarcação e ataque ao objetivo)	Exercitação e consolidação
29/01	Segunda-feira	Pav	GS/B	45 e 46	4/8	2	Rolamento à frente engrupado Rolamento à frente encarpado Rolamento à retaguarda engrupado Apoio facial invertido Apoio facial invertido	Exercitação e consolidação

							(com rolamento) Avião Vela Ponte Roda Rodada	
31/01	Quarta-feira	CE	B	47	9	1	Situação jogo formal e condicionado; Gestos técnicos (passe e drible) Atitude defensiva(HxH; ocupação espaço); Atitude ofensiva (desmarcação e ataque ao objetivo)	Exercitação e consolidação

8. EXEMPLO ORGANIZAÇÃO PLANO DE AULA

Ano Letivo: 2017/2018 Data: 9 Fevereiro Espaço: PAV Gimnodesportivo	Período: 2º Horas: 11h00-12h30 Duração: 65'	Turma: 7ªA N.º alunos dispendidos: N.º alunos previstos: 16	<table border="1"> <tr> <td>Aula n.º</td> <td>48 e 49</td> </tr> <tr> <td>Unidade Didática</td> <td>Ginástica e Basquetebol</td> </tr> <tr> <td>Aula da UD n.º</td> <td>5/10</td> </tr> <tr> <td>Total de aulas da UD</td> <td>10/12</td> </tr> </table>	Aula n.º	48 e 49	Unidade Didática	Ginástica e Basquetebol	Aula da UD n.º	5/10	Total de aulas da UD	10/12
Aula n.º	48 e 49										
Unidade Didática	Ginástica e Basquetebol										
Aula da UD n.º	5/10										
Total de aulas da UD	10/12										
Função Didática: Execução dos conteúdos ginásticos Avaliação sumativa basquetebol											
Conteúdos: <table border="1"> <tr> <td>Ginástica: Rolamento a frente; Rolamento a frente encarpado Rolamento a retaguarda; Apoio facial invertido; Roda Roda da Avião; ponte;</td> <td>Atitude observativa, passe e curta em direção ao objetivo, com ocupação racional do espaço (trabalho); Gestos técnicos: Lançamento na passada, lançamento em apoio, passe e recepção de bola; Atitude observativa: ocupação do espaço de jogo, noção zero-bola-adversário, Aclaramento e passe e curta</td> </tr> </table>				Ginástica: Rolamento a frente; Rolamento a frente encarpado Rolamento a retaguarda; Apoio facial invertido; Roda Roda da Avião; ponte;	Atitude observativa, passe e curta em direção ao objetivo, com ocupação racional do espaço (trabalho); Gestos técnicos: Lançamento na passada, lançamento em apoio, passe e recepção de bola; Atitude observativa: ocupação do espaço de jogo, noção zero-bola-adversário, Aclaramento e passe e curta						
Ginástica: Rolamento a frente; Rolamento a frente encarpado Rolamento a retaguarda; Apoio facial invertido; Roda Roda da Avião; ponte;	Atitude observativa, passe e curta em direção ao objetivo, com ocupação racional do espaço (trabalho); Gestos técnicos: Lançamento na passada, lançamento em apoio, passe e recepção de bola; Atitude observativa: ocupação do espaço de jogo, noção zero-bola-adversário, Aclaramento e passe e curta										
Objetivos de Aula: Executar e progredir no elemento base da ginástica e introduzir os elementos Apoio Facial Invertido e Roda Avaliar os alunos através indicadores nos conteúdos acima referidos											
Avaliação: Formativa 1,14,15,16 / sumativa 1,2,3,4,5,6,7,8											
Recursos Materiais: 18 colchões; trampolim reutilizável 4 bolas de basquetebol, 12 cones (4 verticais, 4 amarelos, 4 azuis)											

Justificação do plano de aula: Nesta aula de dois blocos de 45 minutos continuaremos a abordar duas modalidades, no entanto com duas funções didáticas distintas. Na ginástica vamos dar continuidade a execução dos elementos ginásticos abordados até então nas aulas (rolamento a frente e a retaguarda, apoio facial invertido, roda, avião, ponte) e para os alunos com mais dificuldades proponho um trabalho de progressão para os rolamentos com oscilações no colchão com os joelhos ao peito e com uma bola junto aos estômago, depois passar para um trabalho de rolamento a frente adaptado, com a colocação dos ombros de lado para depois tentar progredir para o elemento completo. No basquetebol proponho um torneio de basquetebol de 4x4 de forma a concretizar a avaliação sumativa a uma parte da turma e a observar os movimentos com bola no ataque e sem bola também no ataque e os movimentos defensivos sem a bola. Os jogos serão realizados em campos diferentes, um em campo inteiro e outro em meio campo, no entanto todas as equipas passam no dois campos (mexos). No fim da aula realizarei um balanço dos conteúdos abordados e dos desempenhos da turma com recurso a questionamento sobre as modalidades.

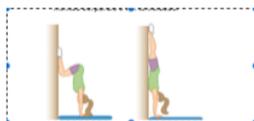
Tempo	Tarefa / Situação de Aprendizagem	Organização / Estratégias de Ensino / Exatidão de Ensino	Objetivos Comportamentais / Critérios de Avaliação
Parte Inicial			
11h05 11h10	5' Percuro escola-pavilhão	Os alunos juntamente com o professor realizam o percurso da escola para o pavilhão gimnodesportivo	Os alunos realizam o percurso de forma ordenada e sem sair do raio de visão do professor
11h10 11h15	5' Projeção inicial, objetivo da aula e questionamento acerca das modalidades em questão;	Os alunos sentados na bancada de pavilhão, professor, procurando responder de forma ordenada as questões colocadas pelo mesmo;	Os alunos estão atentos a informação fornecida pelo professor, procurando responder de forma ordenada as questões colocadas pelo mesmo;
11h15 11h20	5' Montagem do circuito de ginástica;	Alunos formam grupos de 2/3 elementos e, com a supervisão do professor, colocam os materiais de acordo com o esquema apresentado pelo professor. Exatidão de Ensino: Comando	Os alunos, através do esquema apresentado no quadro pelo professor, colocam os materiais nos locais corretos e de forma segura.
11h20 11h25	5' Aquecimento em forma de corrida, com mobilização articular	Corrida em volta do espaço entre as linhas laterais do campo de basquetebol, e ao sinal do professor realizar mobilização articular dos MS (braços e punhos), rotação da cabeça, corrida com o tempo anterior dos pés Exatidão de Ensino: Comando	Os alunos ativam-se a nível muscular e cardiorespiratório e compreendem a tarefa a realizar.
Parte Final			
11h25 11h30	5' Aquecimento em forma de corrida, com mobilização articular	Corrida em volta do espaço entre as linhas laterais do campo de basquetebol, e ao sinal do professor realizar mobilização articular dos MS (braços e punhos), rotação da cabeça, corrida com o tempo anterior dos pés Exatidão de Ensino: Comando	Os alunos ativam-se a nível muscular e cardiorespiratório e compreendem a tarefa a realizar.

11h25	Circuito A3, onde em 10 alunos em grupos de 3, já definidos e colocados em linha, um fixo o elemento, outro ajuda na execução um depois, após realizar o elemento o aluno tem de realizar prancha ventral;	Os alunos vão trabalhar em grupos de 3, onde em fixo o exercício, um ajuda e o outro corrige. O aluno que realiza o movimento após a sua execução tem de fazer prancha ventral;	Apoio Facial Invertido: Iniciar na posição de apoio frontal, balanço do MI de trás em extensão e prolongamento do tronco; colocação das mãos à largura dos ombros e o mais afastadas possível da perna de apoio, com dedos bem afastados e voltados para a frente; olhar sempre dirigido para as mãos; hiper extensão e repulso dos MS; alinhamento vertical dos segmentos corporais com excesso máximo do corpo e definição da posição durante 3 segundos. Roda: elevação e passagem do MI que vai servir de impulso com elevação simétrica dos braços e balanço centrado da perna livre que se encontra em extensão; apoio alternado das mãos no solo na linha do movimento; impulso da perna de chamada (perna da frente); grande afastamento e extensão completa dos membros inferiores durante a fase de passagem pelo apoio invertido; no contacto, ao solo o apoio dos pés é alterado na linha do movimento. Avião: inclinação do tronco à frente até ficar paralelo ao solo; MS em extensão, no prolongamento do tronco; MI livre em elevação e completa extensão, paralela ao solo e no prolongamento do tronco; MI de apoio em extensão; olhar dirigido para a frente. Ponte: MS e MI em extensão completa; palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente; elevação significativa da bacia, empurrar com os pés tentando elevar completamente as pernas, e fôlego com asso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo.	
20		<ol style="list-style-type: none"> 1. Rolamento a retaguarda e a frente encarpado em plano inclinado; 2. Elemento de equilíbrio, ponte e avião; 3. Apoio facial invertido em progressão com o plinto; 4. Apoio facial invertido com ajuda para o colchão de quadra; 5. Roda, no plinto como progressão e em linha. 	<p>Exatidão de Ensino: Comando</p>	
11h40	5'	Remoção do material de ginástica;	Alunos formam grupos de 2/3 elementos e, com a supervisão do professor, colocam os materiais na arrecadação. Exatidão de Ensino: Comando	Os alunos colocam os materiais nos locais corretos e de forma segura.
11h45	5'	Jogo 3x3, com a equipa que fica de fora a fazer trabalho físico, jogos 3 minutos, torneio.	Em equipas de três elementos os alunos jogam em meio campo marcado com os corredores de jogo e num outro jogo jogam a campo inteiro também marcado pela rede	Os alunos, com as regras formais do jogo de basquetebol devem procurar em posse de bola atacar o objetivo (centro), obtendo-a de forma coletiva do jogo, desmarcando-se para apoiar os colegas sempre orientados para o objetivo, quer em apoio, quer em desmarcação de rotura. No momento defensivo deverão ocupar o espaço de forma racional, marcar o seu opositor direito, procurando roubar a posse de bola oportunamente. Os alunos deverão também utilizar como método para atingir os objetivos, os gestos técnicos do passe curto e picado, o dribble de progressão e proteção e os lançamentos em apoio e na passada.
Parte Final				
12h00	5'	Balanço dos conteúdos de aula com questionamento e breve referência à próxima aula de unidades didáticas basquetebol;	Os alunos sentados na bancada de pavilhão, virados para o professor, ouvem a sua intervenção;	Os alunos estão atentos a informação fornecida pelo professor, procurando responder de forma ordenada as questões colocadas pelo mesmo;
12h10	5'	Percuro pavilhão-escola	Os alunos juntamente com o professor realizam o percurso de volta a escola.	Os alunos realizam o percurso de forma ordenada e sem sair do raio de visão do professor
Parte Final				
Imagens dos movimentos de ginástica / Folha com quadro competitivo basquetebol				

APOIO FACIAL INVERTIDO



Alunos Avançados



Questionamento:

- Quantos corredores tem o campo de basquetebol ?
- Como devo proceder após recuperar a posse de bola ?
- Dar uma linha de espaço na direção do objetivo ?
- Juntar-me ao colega com bola ?

Quais são as componentes críticas do rolamento a frente saltado ?

Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	Equipa 4
Vasco Ribeiro	Tomás Silva	Pedro Couto	Beatriz Matos
Silvia Conceição	Mariana Coelho	Beatriz Taipina	Rúben Miranda
Nicholas Lopes	Margarida Coelho	Rui Costa	Marco Santos
Mónica Pereira	Guilherme Figueiredo	Maria Silva	Juliana Matos

CAMPO	1	2
Jogo 1	E1VS E2	E3 VS E4
Jogo 2	E2 VS E4	E1VS E3
Jogo 3	E2 VS E3	E1 VS E4

Balanco de Aula: Nesta aula de Ginástica e Basquetebol realizei como planeado anteriormente na ginástica a execução dos conteúdos até agora trabalhadas em formato de circuito com os alunos a passarem por todas as estações e por todos os elementos gímnicos. Nesta modalidade os alunos com a constante repetição tem demonstrado uma evolução razoável e um bom domínio das componentes críticas. Os alunos com mais dificuldades também tem demonstrado uma evolução razoável, dentro das capacidades deles, no entanto penso que os mesmos podem com mais esforço e dedicação evoluir ainda mais. NO basquetebol como planeado realizei a avaliação sumativa de metade da turma, propondo para tal um campeonato de 4 equipas onde os alunos deffortavam todas as equipas. Em relação ao inicio das aulas, a turma no geral tem evoluído e tem demonstrado uma capacidade de assimilação dos conteúdos do jogo boa. O jogo

é mais organizado, os alunos tem mais noção das fases do mesmo e dos seus papéis no diferentes momentos de jogo. No fim da aula realizei uma revisão de conteúdos e abordei a aula seguinte que será de avaliação de ginástica de solo e também basquetebol.

9. DECISÕES DE AJUSTAMENTO AO PLANO ANUAL

Planeamento Anual Turma 7ªA					
Nº Aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº Blocos
1º Período					
1	13	Set	Apresentação. Ficha individual do Aluno	CN1	1
	18	Set	Falta		2
2	20	Set	Fitescola	CE	1
3 e 4	25	Set	Fitescola	CE	2
5	27	Set	Atletismo-Corridas	CE	1

6 e 7	2	Out	Andebol	CE	2
8	4	Out	Atletismo-Corridas(visita de Estudo)	CE	1
9 e 10	9	Out	Andebol	CE	2
11	11	Out	Atletismo-Corridas	CE	1
	16	Out	Andebol (Falta professor regente)	CE	2
12	18	Out	Atletismo-corridas	CE	1
13 e 14	23	Out	Andebol(teorica)	CE	2
15	25	Out	Atletismo-corridas	CE	1
16 e 17	30	Out	Andebol	P	2
18 e 19	6	Nov	Andebol	P	2
20	8	Nov	Atletismo-corridas	CE	1
21 e 22	13	Nov	Tag-Rugby	P	2
	15	Nov	Atletismo-Corridas (greve)	CE	1
23 e 24	20	Nov	Tag-Rugby	CE	2
25	22	Nov	Tag-Rugby (Atletismo corridas)	CE	1
26 e 27	27	Nov	Tag-Rugby	CE	2
28	29	Nov	Corta-Mato		1
29 e 30	4	Dez	Tag-Rugby	CE	2
31	6	Dez	Tag-Rugby	CN1	1
32 e 33	11	Dez	Tag-Rugby	CE	2
34	13	Dez	Auto e hetero Avaliação	CE	1
2º Período					
35	3	Jan	Basquetebol	CE	1
36 e 37	8	Jan	Ginástica /Basquetebol	P	2
38	10	Jan	Basquetebol (teórica bas e gin)	CE	1
39 e 40	15	Jan	Ginástica/Basquetebol	P	2
41	17	Jan	Basquetebol	CE	1
42 e 43	22	Jan	Ginástica/Basquetebol	P	2
44	24	Jan	Basquetebol	CE	1

45 e 46	29	Jan	Ginástica/Basquetebol	P	2
47	31	Jan	Basquetebol	CE	1
48 e 49	5	Fev	Ginástica/Basquetebol	P	2
50	7	Fev	Basquetebol (Corta-Mato fase regional)	CE	1
51 e 52	19	Fev	Ginástica/Basquetebol	P	2
53	21	Fev	Salto em comprimento	CE	1
54 e 55	26	Fev	Ginástica/Salto Altura	P	2
	28	Fev	Salto em comprimento	CE	1
56 e 57	5	Mar	Ginástica/Salto Altura	P	2
58	7	Mar	Salto em comprimento	CE	1
59 e 60	12	Mar	Ginástica/Salto Altura	P	2
61	14	Mar	Salto em comprimento	CE	1
62 e 63	19	Mar	Ginástica/Salto Altura	P	2
64	21	Mar	Auto e Hetero Avaliação	CE	1
3ºPeríodo					
65 e 66	9	Abr	Futsal/Ginástica	P	2
67	11	Abr	Futsal (DE-Tag-Rugby)	CE	1
68 e 69	16	Abr	Futsal/Ginástica	P	2
70	18	Abr	Futsal	CE	1
71 e 72	23	Abr	Futsal/Ginástica	P	2
73 e 74	30	Abr	Futsal	CE	2
75	2	Mai	Futsal	CE	1
76 e 77	7	Mai	Futsal (DE-Tag-Rugby)(Guarda)	CE	2
78	9	Mai	Futsal Caminhada pelo coração)	CE	1
79 e 80	14	Mai	Futsal	CE	2
81	16	Mai	Voleibol (alterada para futsal)	CE	1
82 e 83	21	Mai	Voleibol	CE	2
84	23	Mai	Voleibol	CE	1
85 e 86	28	Mai	Voleibol	CE	2

87	30	Mai	Voleibol	CE	1
88 e 89	4	Jun	Voleibol (ficha de trabalho)	CE	2
90	6	Jun	Voleibol	CE	1
91 e 92	11	Jun	Voleibol	CE	2
93	13	Jun	Auto e Hetero Avaliação	CE	1
Final Ano Letivo !					
	15	Jun	Ultimo dia de aulas		

Blocos			
Matéria	Período	Blocos	Realizadas
Atletismo (corridas)	1º	7	5
Andebol	1º	12	10
Tag-Rugby	1º	12	11
Ginástica	2º	10	11
Basquetebol	2º	12	11
Atletismo (Saltos altura)	2º	4	4
Atletismo (Saltos comprimento)	2º	4	3
Ginástica	3º	3	3
Futsal	3º	12	9
Voleibol			3º 13

1º Período- A aula de 18 de setembro não se realizou por falta do professor regente da disciplina; a aula de 4 de outubro foi realizada e conta para o número de aulas mas foi visita de estudo; a aula de 16 Out não foi realizada devido a falta do professor regente (incêndios); a aula de 15 de Nov não se realizou por greve do professor regente; a aula de 29 de outubro foi corta-mato escolar, contabilizada mas não realizada.

2º Período- No dia 7 de Fevereiro as aulas foram contabilizadas mas não leccionadas devido ao corta-mato, fase distrital; No dia 28 de fevereiro, as aulas não foram contabilizadas nem leccionadas uma vez que o professor regente não veio; 3º Período- No dia 11 de Abril será realizado o Desporto escolar Tag Rugby em Anadia; Na semana 9 a 11 de Maio terá lugar também na escola de Anadia o interturmas de Tag-rugby 3º Período- A aula dos dias 11 abril não se realizou devido a um evento do desporto escolar de Tag-Rugby, realizado em Coimbra; A aula do dia 7 Maio não se realizou devido a um evento do Desporto Escolar Tag-Rugby na Guarda; A aula do dia 9 de Maio não se realizou devido a Caminhada pelo Coração realizada na escola.

10. DECISÕES DE AJUSTAMENTO AO PLANO DE AULA

Nº Aula	Justificação do Plano	Balanço de Aula	Proposta/ de Ajuste	Decisão
3ºPeríodo				
70	<p>Na presente aula de futsal, com um bloco de aulas pretendo propôs aos alunos um trabalho por equipa de nível de aprendizagem. Após avaliação diagnóstica e caracterização da turma em relação a modalidade observei que a turma possui dois grupos de 8 alunos com capacidades diferentes e defini nesse documento que tanto posso trabalhar com grupos heterogéneos, como com grupos homogéneos. Com tal, nas ultimas aulas (2 blocos) temos trabalhado com os grupos de heterógenos de forma a que os alunos com mais capacidade ajudem os com menos capacidade. Nesta aula proponho um trabalho de grupos homogéneos onde realizem um jogo adaptado 4x4 com a ocupação racional dos corredores de jogo. Neste trabalho pretendo através de estímulos diferentes nos dois grupos verificar se este trabalho diferente motiva mais os alunos e melhora os seus desempenhos. No final da aula realizarei um balanço de conteúdos e desempenhos na aula.</p>	<p>Esta aula não foi aplicada uma vez que os alunos e o professor se deslocaram para uma sala para uma ação de sensibilização do Programa Peso conta e medida, do projeto educação pela saúde do Agrupamento de Escolas de Anadia. Assim sendo, esta organização e planeamento de aula para o dia 2 de maio, que será a próxima aula de um bloco desta turma.</p>	Mudança de objetivo de aula, presença na apresentação do projeto PES	
71 e 72	<p>Nesta ultima aula de ginástica de aparelhos e quinta aula de futsal irei propor aos aluno a realização do mesmo tipo de organização de aula com o trabalho por grupos e em circuito, uma vez que este trabalho tem permitido um maior tempo de empenho motor aos alunos e permite que eu me</p>	<p>Devido a problemas com o pavilhão nestes dois blocos substitui a ginástica por duas horas de futsal. Pelo que o plano de aula teve de ser adaptado. Como tal, na parte inicial da aula após introdução do objetivo e questionamento a aluno Beatriz Taipina como planeado ficou responsável pelo aquecimento,</p>	<p>Nesta aula as alterações passaram pela supressão da modalidade de ginástica de aparelhos do plano de aula por impossibilidade de utilização do pavilhão, e</p>	

	<p>desloque a todos os grupo e corrija e informe os alunos das suas prestações de uma forma mais efetiva e mais dedicada. Na ginástica de aparelhos será a ultima aula, pelo que irei observar os alunos na realização dos saltos no minitrampolim (pirueta, carpa e engrupado) e na realização do salto ao eixo. Nesta modalidade optei por não abordar o salto entre mãos pelo facto de os alunos da turma demonstrarem muitas dificuldades no salto ao eixo, optando então por consolidar este movimento para mais tarde os mesmos poderem abordar o salto entre mãos. No futsal continuaremos a trabalhar os princípios do ataque, em forma de jogo adaptado, desta feita o jogo será jogado com três balizas, uma em cada corredor para os aluno terem consciência do espaço onde podem movimentar-se e desmarcar-se, e para fazer os mesmos criar espaços sempre em função do objetivo. No final da aula realizarei um balanço do conteúdos abordados e dos desempenhos dos alunos com recurso a questionamento.</p>	<p>sendo que numa fase inicial a mesma realizou uma pequena mobilização articular e depois um jogo do futebol humano, onde se jogou 8x8 no campo de futsal. Este e um exercício bom, porque permite aos alunos trabalhar os princípios da penetração, cobertura ofensiva com apoio ao colega que foi apanhado, mobilidade e ataque ao espaço. Depois foi realizado um exercício técnico de condução e controlo de bola com remate e competição. Neste exercício os alunos competiam com uma equipa, e quem acertasse mais vezes nos sinalizadores que estavam na baliza ganhavam, os perdedores tinham de arrumar o material. Este exercício correu bem e deu para os alunos trabalharem os aspectos técnicos onde apresentam maior dificuldade. Como exercício final, foi realizado um jogo 4x4 com dois grupos, um grupo com duas equipas do mesmo nível e onde deu para trabalhar por níveis de aptidão e criar um ambiente mais competitivo. No final da aula os realizamos um balanço dos desempenhos na aula com recurso a questionamento.</p>	<p>realização de dois blocos de aula de futsal, pelos exercícios explícitos no balanço de aula</p>
75	<p>Nesta sétima aula da modalidade de futsal pretendo introduzir mais característica do jogo formal, abordando também os princípios da defesa, com a contenção, a cobertura defensiva a concentração e o equilíbrio. Como tal, na aula após aquecimento com um jogo dos passes com orientação para um objetivo pretendo com os dois grupos de aluno (2 níveis) fazer dois jogos, um jogo no campo todo de futsal onde jogaram 4x4 com alvos nas balizas e corredores marcados e um jogo numa zona lateral do campo mais reduzido também com jogo 4x4, trocando depois os grupos,</p>	<p>A presente aula sofreu alterações devido ao numero de alunos presentes dentro de cada nível de ensino. A aula estava planeada para 16 alunos mas 3 não realizaram a parte prática e como tal os exercícios e grupos foram alterados, um grupo equipa jogou 3x3 e o outro jogo 3x3 com um joker. Como tal, no inicio da aula após introdução do objetivo da mesma os alunos realizaram um jogo dos passes com o objetivo de passar a bola na zona final do campo, sendo que o jogo se inicio com as mãos e</p>	<p>Alterações de equipas e conteúdo devido ao numero de alunos.</p>

	<p>introduzindo assim todo o espaço de jogo e aproveitando para exercitar os princípios do jogo, quer na defesa quer no ataque.</p>	<p>evoluiu para jogo com os pés, depois um grupo ficou no campo de futsal e o outro grupo foi para um campo construído junto ao campo exterior 1. O objetivo passava por introduzir o jogo 4x4 com as medidas oficiais do jogo de futsal, mas devido ao numero de aluno o jogo foi realizado 3x3 com joker e apesar do espaço ser grande e os alunos conhecerem as regras e princípios do jogo ainda apresentam muita dificuldade uma vez que querem resolver muito problemas sem pensar e de forma individual. No grupo de nível inferior o jogo decorreu de forma mais organizada, os alunos tem-se empenhado para entender o jogo e os seus momentos existindo já alguns alunos a procurar guiar os colegas no mesmo. No final da aula foi realizado um balanço dos conteúdos e um chamada de atenção para os comportamentos fora da tarefa na modalidade de futsal.</p>	
--	---	---	--

11. EXEMPLO DE FICHA DE TRABALHO

 <p>ESCOLA BÁSICA VILARINHO DO BAIRRO</p>	ENSINO BÁSICO – 3º CICLO		
	Ficha de trabalho 3º Período		
Nome: _____			
N.º: ____ Ano : ____ Turma: ____ Ano Letivo 2017/2018			
Data: __/__/__			
Conteúdos a avaliar: <ul style="list-style-type: none"> • Futsal; • Voleibol. Duração da prova: <ul style="list-style-type: none"> • 20 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 – FUTSAL

1. Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F). (24 pontos)

- Uma equipa de Futsal é composta por 6 jogadores em campo, sendo um deles o guarda-redes.
- O campo de Futsal é um retângulo com 40m de comprimento e 20m de largura.
- O jogo de Futsal tem a duração de duas partes de 25 minutos, com um intervalo de 10 minutos no máximo.
- O jogo de Futsal inicia-se, no meio campo, com bola ao ar, entre dois jogadores de equipas adversárias.
- No Futsal, o jogador de campo não tem limite de toques na bola.
- O guarda-redes, na sua área de baliza, pode tocar a bola com qualquer parte do corpo.
- Quando a bola sai pela linha lateral, a reposição tem de ser feita com as mãos.
- Um jogador de campo pode interceptar a bola com a mão.

2. Identifica as linhas principais do campo de Futsal. (20 pontos)

- 1 - _____
- 2 - _____
- 3 - _____
- 4 - _____
- 5 - _____



B – VOLEIBOL

1. Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F). (24 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. (32 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.

12. FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO UTILIZADA



Ministério da Educação e Ciência
Agrupamento de Escolas de Anadia
Escola Básica Vilarinho do Bairro



EDUCAÇÃO FÍSICA

FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

NOME: _____ Nº: _____ | 1º Ano | Turma: _____ | Ano Letivo 2017/2018

Terminado o período letivo é tempo de fazeres a reflexão do teu desempenho ao longo do mesmo. Sé o mais honesto (é possível e responde colocando apenas uma cruz (x) em cada item para cada área.

ÁREA DO SABER FAZER

1 Quanto à realização dos gestos técnicos das diferentes modalidades:			
• 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			
2 Quanto à aplicação dos princípios de jogo e aspetos táticos das diferentes modalidades:			
• 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			
3 Quanto ao nível da aptidão física:			
• 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

1 Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos:			
• 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			
2 Conhecimento e compreensão dos processos de desenvolvimento da condição física como fator de saúde:			
• 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			
3 Realização de relatórios e trabalhos:			
• Realizo todos os relatórios e trabalhos que me solicitam			
• Não realizo relatórios e trabalhos que me solicitam			

ÁREA DO SABER SER

1 Quanto à assiduidade e pontualidade:			
• 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			
2 Quanto à perseverança:			
• 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			
3 Quanto à autonomia:			
• Sou sempre ativo 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			
4 Quanto à sociabilidade:			
• 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			
5 Quanto à responsabilidade:			
• 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

1 Ponderando os itens anteriores, julgo obter o nível:			
<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5			

APRECIÇÃO GLOBAL DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1 Faz algum comentário, que consideres pertinente, sobre as aulas de Educação Física:
1º Período
2º Período
3º Período

Ficha de Autoavaliação | Ano Letivo 2017/2018 | 1
Ficha de Autoavaliação | Ano Letivo 2017/2018 | 2

13. DIÁRIO DE ASSESSORIA

Diário de Assessoria a Coordenação de estabelecimento

- Dia 25 Outubro de 2017

Nesta primeira hora de assessoria a professora responsável pela coordenação de estabelecimento estive a acompanhar e colaborar com a mesma na realização da nova listagem de alunos, uma vez que até então no ano estiveram alunos a ser introduzidos na escola, provenientes de outras instituições bem como alguns alunos saíram da escola. Concluiu-se esta tarefa com a realização de um documento para afixar nas zonas comuns dos professores, sala de diretores de turma, sala de professores e sala da coordenadora de estabelecimento.

Estive também presente aquando de uma preparação de atividade no âmbito da luta contra o cancro da mama, onde a escola está inserida num processo de angariação de fundos através de venda de merchandising fornecido pela Liga portuguesa contra o cancro.

- Dia 7 Novembro 2017

Na presente reunião com a coordenadora de estabelecimento presenciei a preparação da grelha de avaliação intercalar anual por parte da professora. Este trabalho consistiu na realização de um instrumento de trabalho para anotação de todas as atas de reuniões intercalares das turmas da escola. O documento tem também propósito pela facto de a Professora coordenadora de estabelecimento ter de reportar todas as atividades a Escola principal do “Agrupamento” que é esta a

Escola Básica e Secundária de Anadia. Os parâmetros a reportar por parte da professora são os seguintes: comportamento; aproveitamento; ATE; e os apoios as disciplinas de Inglês, Português e Matemática para os segundos e terceiros ciclos. Com este documento é possível também comparar os dados relativos a cada parâmetro no fim dos respectivos períodos letivos e também no fim do ano, para verificar se o caminho que seguimos foi positivo ou não. Portanto, para além de este ser um documento de grande importância para a prestação de contas da diretoria, o mesmo também deve e pode ser partilhado como documento de apoio ao trabalho docente.

- Dia 15 Novembro 2017

No dia quinze do mês de Novembro teve lugar por todas as escolas do país uma greve geral dos professores, motivada pelos cortes aplicados pelo Estado nas carreiras dos docentes. A Escola Básica de Vilarinho do Bairro não foi exceção a este protesto e apresentou um adesão de 84%, com apenas 3 docentes a dar aulas. Como tal, nas tarefas da coordenação de estabelecimento estiveram de entre muitas, a organização dos transportes de volta as suas localidades dos alunos, a comunicação a Direção dos acontecimentos nesta escola do Agrupamento e também a organização de todo o pessoal não docente da escola como é o exemplo dos empregados do refeitório, que tiveram de ser previamente prevenidos para esta situação, cancelando os almoços e transferindo as respectivas senhas para um outro dia.

Nas tarefas de acessória destaco a organização e comunicação com os responsáveis dos transportes de forma a garantir aos alunos que estavam na escola um transporte de volta as suas casas, caso contrário passariam todo o tempo de aulas no recreio e em espaços exteriores da escola, situação que se poderia tornar propícia ao acontecimento de acidentes e comportamentos desviantes.

- Dia 3 Janeiro 2018

No primeiro dia do segundo período letivo relativo ao ano em curso nas tarefas de assessoria estive a colaborar nas tarefas de gestão dos transportes da escola. No últimos tempo a escola tem-se debatido com problemas de sobrelotação nos transportes de regresso a casa e como tal a professora Alexandra comunicou a situação a companhia de transportes e os mesmos responderam com um pedido de auxilio na construção de rotas que permitisse aos condutores não transportar alunos em pé com risco de acidente. Dentro destas tarefas foram utilizados os documentos caracterizados dos alunos e juntamente com um mapa auxiliei a professora a construir 3 rotas para propor a companhia de transportes de forma a agilizar de uma forma mais eficiente e eficaz esta questão.

- Dia 10 Janeiro 2018

Na segunda reunião de acompanhamento a coordenadora de estabelecimento relativa ao segundo período letivo realizei um acompanhamento e colaboração no balanço do encontro do lista do Parlamento Jovem com a Deputada do PCP Rita Rato na qual também estive presente e onde foram debatidas com alunos da escola variantes do tema “Igualdade de Géneros”, que de resto é um tema no qual a escola bem a desempenhar ações muito positivas com resultados eles também positivos. Como segundo ponto, a professora esteve a preparar uma reunião de delegados e subdelegados das turma da Escola Básica de Vilarinho do Bairro que terá lugar no dia 16 de Janeiro e contara com a presença de elementos da direção do agrupamento e onde serão debatidas ideias e sugestões dos alunos para uma escola melhor. Por ultimo e não menos importante a professora a pedido do grupo de professores de educação física da escola e também do núcleo de estágios esteve com a minha pessoa a discutir obras de melhoria urgentes para o pavilhão de Gimnodesportivo utilizado pela escola, numa tentativa de posteriormente a professora reportar a situação a pessoas de competência.

- Dia 17 Janeiro 2018

Nesta reunião de relação com um cargo de gestão e coordenação na escola, acompanhei a professora responsável nos trabalhos de mesa de votos relativos as votações do parlamento jovem, atividade na qual a escola tem enorme tradição e adesão, bem como todos os elementos e estrutura do restante agrupamento. Neste dia apenas colaborei nas tarefas de organização naturais de uma mesa de votos com anotações dos alunos votantes e distribuição de folha de voto.

- Dia 22 Janeiro 2018

Neste encontro com a responsável pelo cargo de coordenação de departamento da escola colaborei na organização e gestão do Projeto “Peso, conta e medida”. Mais especificamente nesta, estive juntamente com a professora a definir uma hora para a realização da atividade física para os alunos identificados pelo projeto. Estas tarefas operacionalizaram-se através do cruzamento dos horário das turmas dos alunos que estão identificados no projeto e definição de uma hora para a aula extra de atividade física. Juntamente com esta tarefa debati também com a professora uma ideia que esperamos ser brevemente implementada na escola, que servirá também para ligar a comunidade escolar, nomeadamente juntando encarregados de educação com professores e alunos, que será uma hora de atividade física dada por um professor da área aos encarregados interessados na mesma, bem como aos professores e restante comunidade escolar.

- Dia 31 Janeiro 2018

Nesta hora de acessória com a Professora Coordenadora de Departamento colaborei nas tarefas da professora de gestão e coordenação a nível material e também ao nível de serviços. Como tal, nesta hora confirmei com a professora a hora extra de atividade destinada aos alunos do projeto “peso, conta e medida”, de seguida resolvemos questões relacionadas com problemas matérias da escola, nomeadamente duas fugas de água no recinto escolar que estavam a ser resolvidas por um especialista chamado pelo agrupamento. Esta que é uma das tarefas da

professora enquanto coordenadora, que é a de zelar pela manutenção e resolução de todos os problemas da escola. Depois e por últimos ainda ligada a gestão da escola e dos seus recursos, fui com a professora a cantina da escola com o objetivo da mesma resolver problemas relacionados com a ementa e também com as alterações nutricionais a mesma.

- Dia 07 fevereiro 2018

Corta Mato Fase distrital

- Dia 21 Fevereiro 2018

Este encontro de acessória aconteceu duas semanas após a ultima reunião presencial com a professora coordenadora de estabelecimento, neste espaço temporal ocorreu no dia 07 de Fevereiro o corta mato distrital no qual o núcleo de estágios participou e também o interregno de carnaval. Portanto, nesta hora em conversa informal com a professora estabelecemos o guião de entrevista a aplicar a própria devido ao trabalho de acessória, entrevista essa que terá lugar no dia 28 de Fevereiro. Após este ponto auxiliiei a professora na tarefa de inscrição da escola no programa “Escola electrão”, que é uma iniciativa a nível nacional e de participação opcional por parte das escolas mas que a Escola Básica de Vilarinho do Bairro tem aderido ao longo dos anos é que tem trazido bons resultados na recolha de pequenos e grandes eletrodomésticos por parte dos alunos e restante comunidade escolar.

- Dia 28 Fevereiro 2018

Nesta data o Professor regente da Disciplina e Coordenador do Estágio não esteve presente na escola, e uma vez que é necessária a sua presença nas aulas do estagiários não fui a escola e não realizei a entrevista com a professor coordenadora de estabelecimento.

- Dia 7 Março 2018

Nesta reunião de encontro com a Professora, devido as inúmeras tarefas que a mesma tinha para realizar não me foi possível gravar a entrevista planeada para a semana anterior, pelo que esta tarefa ficou marcada para o dia 14 de Março. Contudo, neste dia, auxiliei a professora nas tarefas de gestão do pessoal docente dos serviços de cafetaria dos alunos e professores, uma vez que tem existido algumas alterações na escola, devido aos funcionários que se encontram de baixa. Terminada esta parte, auxiliei a professora na documentação necessária para a Caminhada pelo Coração, para a qual são necessários realizar contactos com Bombeiros e GNR, e organizar uma atividade lúdica no ponto de chegada da caminhada. Aqui ficou já definido, que o núcleo de estágios colaborara com a realização de uma caça ao tesouro, ou percurso de orientação no local.

- Dia 14 Março 2018

Neste encontro com a professora coordenadora de estabelecimento, não me foi possível mais uma vez a realização da entrevista sobre o seu cargo e funções, como tal ficou definido a sua marcação para um data do terceiro período, uma vez que durante o restante tempo do segundo período a professora não terá disponibilidade.

- Dia 2 Maio 2018

Neste encontro com a Professora Coordenadora de estabelecimento realizei a entrevista a mesma, onde registei o momento com a gravação áudio para posterior transcrição com o objetivo de concluir os trabalhos de assessoria.

14. ENTREVISTA A COORDENAÇÃO DE DEPARTAMENTO

Como é que é definido o Cargo de Coordenadora de Estabelecimento ?

O cargo e as competências de coordenador de estabelecimento são definidos pelo decreto de lei 75/2008 com a nova redação do decreto de lei 137/2012 portanto o coordenadora acaba por ser designado pelo diretor do agrupamento, que é eleito sozinho pelo conselho geral e só depois constrói o corpo diretivo e as pessoas da sua confiança para desempenhar os cargos nos outros estabelecimentos.

Existe um carga letiva obrigatória para o cargo ?

Sim, os CE tem pelo menos uma turma, eu este ano tenho duas num total de 6h letivas, as restantes 20h são serviços não letivo que é utilizado na coordenação.

Possui alguma assistência nas funções de coordenação de Estabelecimento ?

Não, na coordenação não, possuo sim uma pessoa na parte informativa, que me auxilia em todas as questões dessa área.

Em relação ao tempo gasto em tarefas do cargo:

a. O horário é flexível ou é definido pela escola ?

O horário é definido pela escola, no entanto é flexível, uma vez que dentro das horas não letivas que me são atribuídas posso trabalhar de acordo com as necessidades e casos que a escola precisa.

b. Quanto tempo ocupa em tarefas de gestão da escola, e quais as mais frequentes ?

De horário são as 20h que já falamos, mas na realidade ocupo muito mais, basta listar as tarefas que tenho de fazer para se ver que acabo por gastar mais tempo. Todas as atividades da escola que tenho de coordenar, ser o veículo de transmissão entre esta escola e a escola sede, e todo o corpo docente aqui, o não docente, eu tenho que fazer toda a coordenação de serviço do pessoal não docente, depois toda a parte dos alunos, de comportamento, problemas disciplinar que gastam muito tempo como vistes, tudo isso gasta muito tempo, e para além disto, nós aqui ainda temos a preocupação de continuar a dinamizar atividades que tem a ver com a identidade desta escola e que exigem responsabilidade e que ficam a meu cargo. Tudo o que sejam atividades diferentes e que nós fazemos questão de fazer, por exemplo, o projeto electrão, a mostra de saberes e sabores, o viver o natal, a caminhada pelo coração, o projeto eco escolas, que tem sido projetos que fazem parte da identidade da escola e que fazemos questão de continuar a promover. Alguns desses com raízes aqui e que agora já foram alargados a escola sede, que por um lado é bom sinal e outros que continuam a ser desenvolvidos só aqui.

c. Quanto tempo ocupa em tarefas dedicadas as aulas e turmas a quem leciona e onde é que ocupa mais tempo nos cargos de CE ?

Como vistes, há períodos que são piores, é onde temos mais tarefas do que noutros, mas por exemplo, agora temos as provas de aferição, e pronto, começam lá reuniões para preparação das provas, depois a o ir buscar e ir levar as provas que sou eu que faço o transporte e entrego na sede do agrupamento e que acabam por na escola sede estar divididas por várias pessoas, aqui, sendo em numero reduzido as

turmas, acabam todas por ser executadas por mim, agora o que me leva mais tempo eu penso que são mesmo os problemas disciplinares, que acabam por ocupar mais, porque quando os dias são sossegados as outras tarefas, até acabam por render mais.

Quanto ao tempo dedicado as horas letivas, sendo que tenho duas turmas e um total de 6h letivas, as tarefas distribuíem-se por preparação de materiais, aulas e este ano acrescido pelo facto de serem turmas muito heterogéneas, com alunos que exigem processos de ensino-aprendizagem individualizados e adequações especiais no processo de avaliação.

d. O tempo que possui para desempenhar as suas tarefas é suficiente ?

Como temos visto o tempo não é suficiente, aliás eu não cumpro o meu horário, preciso de mais tempo, principalmente quando se tratam dos projetos próprios desta escola e que fazem parte da sua identidade e que eu faço questão de continuar a dinamizar as mesmas.

Todos os elementos pertencentes ao estabelecimento são da sua responsabilidade ?

Sempre em coordenação com a escola sede, mas sim, são da minha responsabilidade, aqui nos elementos pertencentes ao estabelecimento, apenas a cozinha, o refeitório e uma empresa, mas mesmo sobre essa empresa sou eu a pessoa que tenho de ir ver se esta a funcionar bem, se não esta, e caso não esteja sou a pessoa que deve chamar a atenção acabando a responsabilidade também por ser minha, aliás sou eu que ouço aqui as queixas, quando as há, e tenho de as tentar resolver.

e. Quando existem alterações na ementa, é a professora que da o aval ?

Sim, as ementas são definidas superiormente, mas caso a cozinheira queira fazer alguma alteração também me pede autorização.

Quantos vezes necessita de se deslocar a Escola sede do Agrupamento ?

Esta questão é completamente flexível, pode haver uma semana no máximo que eu não vá lá, mas depois posso ir dois ou três dias seguidos, esta de acordo com a necessidade.

As atividades realizadas pela escola necessitam de autorização do agrupamento ?

As atividades realizadas pela escola necessitam sempre da aprovação do conselho pedagógico, como qualquer outra atividade, mas nunca houve qualquer entrave as nossas atividades, e nós temos efetivamente muitas iniciativas próprias e não tem havido problema absolutamente nenhum, e temos feito, desde a edição de um calendário que foi feito no ano passado, coisa diferentes, viagens de final de ano para professores que eu faço. E como já referi, muitas destas atividades, já tem sido aproveitadas pela escola sede do agrupamento, nomeadamente a caminhada e a festa do agrupamento que surge da nossa festa de final de ano, no entanto com as devidas diferenças em termos de dimensão.

Considera que esta forma de organização é boa para a escola ?

É assim, os agrupamentos foram uma imposição de decisores políticos sem qualquer demonstração de vantagens pedagógicas, que eu acho que é importante, vindo destruir os projetos pedagógicos existentes na escola não agrupada, nomeadamente o nosso. Nos tínhamos aqui determinado projeto educativos, tínhamos determinados resultados e tínhamos uma determinada avaliação que até era muito boa, tudo isso foi absorvido, absorvido pela escola que é muito maior, e como te digo, não esta provado que haja vantagens neste mega-agrupamento, aliás a estudos que referem que nos mega-agrupamentos há mais insucesso escolar que nas escolas não agrupadas e são estudos que não são muito antigos. E porque ? deixa de haver autonomia na maio parte dos estabelecimentos, tudo isso esta concentrado na escola

sede, acabando-se com a diversidade de processos educativos e com a capacidade de cada escola gerir a sua dinâmica, portanto as respostas dadas aos problemas acabam por não ser individualizadas em cada escola, as respostas são sempre dadas a nível da escola sede, quando se implementa uma determinada medida, ela é implementada na escola sede, e quer queiram quer não ela é pensada para a realidade dessa escola, e depois ela é adaptada ou não para a nossa realidade, mas estão sempre a ser pensadas para a escola sede. Por exemplo, este ano a escola andava muito preocupado com criar uma sala de alunos e tarefas, e isso tem haver com questões pedagógicas, mas tudo isso foi pensado para a escola sede, nunca se pensou como é que fazem na outra escola. E o meu papel aqui também passa por lembrar da importância destes processos na nossa realidade.

Achas que o Diretor do Agrupamento tem consciência do dia-a-dia desta escola e com que frequência visita a Escola ?

É assim, o diretor é uma pessoa muito disponível e marca presença em todas as nossas atividades, e faz questão de estar presente e este ano até esteve presente no arranque do ano letivo aqui na escola, sempre que se revela necessário, e as vezes até em problemas disciplinares que eu acho mais graves e que acho que ele deve vir a escola, ele vem e nesse aspecto nunca se recusa a colaborar. E também temos consciência que ele é uma pessoa ocupada e que não é fácil ocupar a posição que ele ocupa, porque, um mega agrupamento são muitas escolas, muitas realidades e alunos e ser requisitado para tudo é difícil e nisso tem estado sempre presença. No entanto isso não é inválida que, até porque é a escola onde esta e onde se concentra o meio numero de alunos, que todo o trabalho da equipa diretiva se concentre mais em arranjar soluções para os problemas que ali têm.

A escola com este formato da Escola básica de Vilarinho do Bairro, com menores dimensões, quer sejam elas humanas ou materiais é melhor para o processo de ensino-aprendizagem ?

Acho que este tipo de escola faz um acompanhamento diferente aos alunos, exatamente pela sua dimensão, e eu não estou a dizer que somos melhores ou piores que as outras escolas, mas esta questão prende-se e coloca-se exatamente pelas dimensões da escola. É totalmente diferente estar numa escola com 200 alunos do que estar numa escola com 1000 e muitos alunos, pelo acompanhamento dos professores, que pelo acompanhamento dos próprios assistentes operacionais, é forçosamente diferente, damos conta de tudo, os docentes conseguem falar uns com os outros nos intervalos e fala-se muitas vezes se um determinado aluno não estava bem ou tem algum problema e logo quando surge o problema atuamos, e isso na escola sede não acontece porque as dimensões são muito maiores.

Esta escola depois tem outra vantagem, temos um corpo docente estável que nós conhecemos muito bem e sabemos quem tem perfil para ser diretor de turma é quem é que não tem e tudo isso são vantagens, nos sabemos quem é o professor de Matemática, Português no próximo ano e isso damos garantias de qualidade e eficácia e não é por acaso que no ranking que vale o que vale, no concelho nós somos a segunda escola com melhores resultados, quer nos resultados de Português que na Matemática, tanto no sexto ano que no nono ano.

Aqui, então considera que existe um trabalho, muito falado hoje em dia nas escolas, que é o trabalho colaborativo ?

Completamente, aqui existe trabalho colaborativo e existe trabalho colaborativo sem que seja imposto, de boa vontade, nós pedimos e as pessoas fazem de boa vontade e acho que isso faz toda a diferença. Aliás, eu só estou aqui não por gostar do cargo, mas efetivamente pelas pessoas, pelos docentes e pela escola.

15. CERTIFICADO FITESCOLA

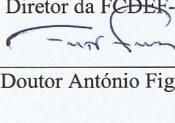


CERTIFICADO

Ação de formação - Programa FITescola

Para os devidos efeitos se declara que **Rafael Pereira Oliveira** participou na **Ação de Formação – Programa FITescola**, organizada pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que teve lugar no dia 15 de setembro de 2017. A formação teve a duração de cinco horas.

O Diretor da FCDEF-UC



(Prof. Doutor António Figueiredo)

16. CERTIFICADO FICEF

“Ainda não disponível”

17. QUESTIONÁRIO POMS



Escola Básica Vilarinho do Bairro



Nome						
Instruções: Na grelha abaixo colocada são apresentados uma série de sentimentos que as pessoas sentem no seu dia-a-dia. Leia primeiro com atenção e depois assinale (x) a forma como se tem sentido ao longo dos últimos sete dias						
Escala		Nada	Um Pouco	Moderadamente	Bastante	Muitíssimo
		0	1	2	3	4
1	Tenso					
2	Irritado					
3	Imprestável					
4	Esgotado					
5	Animado					
6	Confuso					
7	Triste					
8	Ativo					
9	Mal-Humorado					
10	Energético					
11	Sem Valor					
12	Inquieto					
13	Fatigado					
14	Aborrecido					
15	Desencorajado					
16	Nervoso					
17	Só					
18	Baralhado					
19	Exausto					
20	Ansioso					
21	Deprimido					
22	Sem Energia					
23	Miserável					
24	Desnorteado					
25	Furioso					
26	Eficaz					
27	Cheio de vida					
28	Com mau feitio					
29	Tranquilo					
30	Desanimado					
31	Impaciente					
32	Cheio de boa disposição					
33	Inútil					
34	Estourado					
35	Competente					
36	Culpado					
37	Enervado					
38	Infeliz					
39	Alegre					
40	Inseguro					
41	Cansado					
42	Apático					

18. QUESTIONÁRIO HÁBITOS ALIMENTARES

Escola Básica Vilarinho do Bairro
QUESTIONARIO SOBRE A ALIMENTAÇÃO

+

	Frequência média de consumo								Porção média	Quantidade			Consumo Semanal	
	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
Lactínicos														
Leite gordo										1chavena = 250 ml				
Leite meio gordo										1chavena = 250 ml				
Leite magro										1chavena = 250 ml				
Leites										1 = 125 g				
Queijo curado, semi-curado ou cremoso										1 fatia = 30 g				
Sobremesas lácteas: pudim flim, pudim de chocolate, ...										1 ou 1 prato de sobremesa				
Gelados										1 ou 2 bolas				
Ovos, Carnes, Peixes														
Ovos										1				
Frango										2 peças ou 1/4 de frango				
Peça, coelho										1 porção ou 4 peças				
Carne vaca, porco, cabrito como prato principal										1 porção = 120g				
Fígado de vaca, porco, frango										1 porção = 120g				
Língua, mão de vaca, tripas, chispe, coração, rim										1 porção = 100g				
Piambre, chouriço, salpicão, presunto, ...										2 fatias ou 3 rodetas				
Salsichas										3 meadas				
Tocinho, bacon										2 fatias				
Peixe gordo: sardinha, cavala, carpapa, salmão, ...										1 porção = 125g				
Peixe magro: pescada, faveca, dourada, ...										1 porção = 125g				
Bacalhau										1 posta média				
Peixe conserva: atum, sardinha, ...										1 lata				
Lulas, polvo										1 porção = 100g				
Camarão, amêijoas, mexilhões, ...										1 prato sobremesa				
Óleos e gorduras														
Azeite										1 colher de sopa				
Óleos: girassol, milho, soja										1 colher de sopa				
Margarina										1 colher de chá				
Manteiga										1 colher de chá				

1 Núcleo de estágio 2017/2018

Escola Básica Vilarinho do Bairro
QUESTIONARIO SOBRE A ALIMENTAÇÃO

	Frequência média de consumo								Porção média	Quantidade			Consumo Semanal	
	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 torrada										1 pão ou 2 tostas				
Pão ou tostas integral, centeio, mistura										1 pão ou 2 tostas				
Bão, broa de avóies										1 fatia = 80g				
Flocos de cereais										1 chávena sem leite				
Arroz cozinhado										1/2 prato				
Massas: espaguetes, 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 maris ou água e sal ou integrais										3 bolacha				
Outras bolachas ou biscoitos										3 bolacha				
Crossants, pastéis ou bolos caseiros										1 ou 1 fatia				
Chocolate (tablete ou em pó)										3 quadrados ou 1 c/sopa				
Snacks de chocolate (mars, twix, ...)										um				
Marmelada, compota, geleia, mel										1 colher sobremesa				
Açúcar										1 c/sobremesa ou 1 pacote				
Legumes e hortaliças														
Couve branca, lombarda cozinhada										1/2 chávena				
Faveca trochada cozinhada										1/2 chávena				
Couve galega cozinhada										1/2 chávena				
Brócolos cozinhados										1/2 chávena				
Couve-flor, couve de Bruxelas coz.										1/2 chávena				
Grelos, nabuças, espinafres, coz										1/2 chávena				
Feijão verde cozinhado										1/2 chávena				
Afíce, agrião										1/2 chávena				
Cebola										1/2 meada				
Cenoura										1 meada				
Molho										1 meada				
Tomate fresco										3 rodetas				
Pimento										6 rodetas				
Pepino										1/2 meadio				
Leguminosas cozinhadas: feijão, grão de bico										1/2 prato ou 1 chávena				
Ervilha grã, faveas cozinhadas										1/2 prato ou 1 chávena				

2 Núcleo de estágio 2017/2018

Sub1	7	19,143	4,8107	-5,22	553
Sub2	7	18,143	6,6189		
Pei1	7	23,714	6,1567	-12,65	352
Pei2	7	20,714	8,077		
Coxa1	7	26	10,8012	0,55	553
Coxa2	7	26,143	6,2297		
Supil1	7	19,571	6,5538	6,57	734
Supil2	7	20,857	12,1851		
Soma1	7	112,429	26,0183	-1,02	611
Soma2	7	111,286	30,9769		
PercMG1	7	25,024	4,9662	3,06	499
PercMG2	7	25,789	5,225		
MM1	7	37,473	5,6577	-1,95	237
MM2	7	36,744	5,9208		

