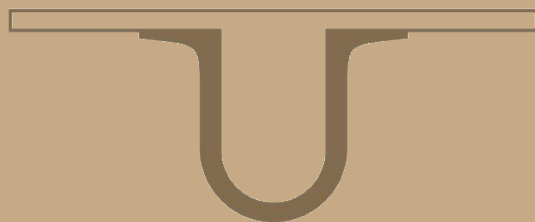




UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



Joana Catarina Oliveira Baptista

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO NA  
TURMA A DO 7.º ANO NO ANO LETIVO DE 2018/2019**

**“CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E AVALIAÇÃO DO  
IMPACTO DA IMPLEMENTAÇÃO DE 45 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA  
SEMANAL NA FORÇA E FLEXIBILIDADE”**

**Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Alain Guy Marie  
Massart, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física  
da Universidade de Coimbra**

Junho de 2019





UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

FACULDADE  
DE CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA

JOANA CATARINA OLIVEIRA BAPTISTA

2014207902

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO COM A TURMA  
DO 7ºA NO ANO LETIVO 2018/2019**

**“CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E AVALIAÇÃO DO  
IMPACTO DA IMPLEMENTAÇÃO DE 45 MINUTOS DE ATIVIDADE  
FÍSICA SEMANAL NA FORÇA E FLEXIBILIDADE”**

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

**Orientador:** Professor Doutor Alain  
Guv Marie Massart

**Junho de 2019**

**Este relatório deve ser citado como:**

Baptista, J. (2019). *Relatório de Estágio Pedagógico*. Relatório de Estágio Pedagógico para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra

Joana Catarina Oliveira Baptista, aluna nº 2014207902 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 artigo nº27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC- Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 6 de junho de 2019

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

(Joana Catarina Oliveira Baptista)

*O conhecimento é importante, independente do gosto e da utilidade imediata, e para evoluir é necessário saber.*

Nuno Crato

## AGRADECIMENTOS

A palavra que mais sentido faz nesta fase é “Obrigada”.

Ao professor Rui Luzio, agradeço profundamente pela força que sempre me inculuiu e por todas as críticas construtivas que tanto contribuíram para a minha evolução pessoal e profissional. A sua amizade e compreensão foram fundamentais para esta caminhada pois, sabendo que o ano não seria fácil, o professor teve sempre um lado muito humano e positivo face às diversidades.

Ao Professor Alain Massart, nosso orientador da faculdade, pela sua disponibilidade e prontidão em responder a todas as minhas dúvidas e pelas suas palavras amigas e de encorajamento.

À minha família, e em especial à minha irmã, que despendeu muito do seu pouco tempo para que nada me faltasse, encorajou-me em todas as lutas, aplaudiu os meus sucessos e levantou-me nas fases mais complicadas.

Aos meus amigos e colegas do núcleo de estágio, que estiveram presentes em todos os momentos de grandes partilhas, mas também de enormes desabafos e angústias.

A todas os docentes e funcionários da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pela forma como fui carinhosamente recebida e pelo apoio incondicional que me foi prestado.

Por último, à minha turma de mestrado, que me fez evoluir enquanto pessoa e docente.

A todos, uma grande Obrigada.

## **RESUMO**

O Estágio Pedagógico de ensino integra o último ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. É realizado no meio escolar e orientado por professores da área.

O presente relatório pretende relatar as vivências, dificuldades, evoluções, procedimentos, funções desempenhadas e tomadas de decisão que enfrentamos ao longo do estágio realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro e orientado pelo Professor Doutor Alain Massart e pelo Professor Rui Luzio.

O Estágio pedagógico foi dividido em duas áreas de intervenção: aulas de Educação Física e aulas extracurriculares de atividade física. As aulas de Educação Física foram lecionadas aos alunos do 7ºA, de acordo com o Programa Nacional de Educação Física. As aulas de atividade física extracurriculares estão incluídas no projeto “Conta, Peso e Medida” do programa Educação para a Saúde e contaram com a participação de 8 alunos do 2º ciclo que foram previamente selecionados por apresentarem excesso de peso. O objetivo deste projeto foi avaliar o impacto da implementação de 45 minutos de atividade física semanal na força e flexibilidade, bem como caracterizar os hábitos alimentares dos participantes, no início e no final do projeto.

Este ano de lecionação é o culminar de todas as experiências e ensinamentos que a licenciatura e o mestrado nos proporcionaram e onde a reflexão teve um papel crucial enquanto potenciador da progressão e aprendizagem.

**PALAVRAS-CHAVE:** EDUCAÇÃO FÍSICA, PRÁTICA PEDAGÓGICA, FORÇA, FLEXIBILIDADE



## **ABSTRACT**

*The Teaching Training is part of the last year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education of the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. It is carried out in the school environment and is guided by teachers of the area.*

*The present report intends to report all the experiences, difficulties, evolutions, procedures, functions performed and decision-making that we faced during this year at the Basic School of Vilarinho do Bairro and was guided by Professor Alain Massart and Professor Rui Luzio.*

*The Teaching Training was divided into two intervention areas: physical education classes and extracurricular classes of physical activity. The physical education classes were performed to the students of the 7thA grade and were taught according to the National Physical Education Program. The extracurricular physical activity classes are included in the "Conta, Peso e Medida" project of the "Educação para a Saúde" program and were composed by 8 students of the second cycle who were previously selected by their overweight. The goal of this project was to evaluate the impact of the implementation of 45 minutes per week of physical activity on strength and flexibility, as well as to characterize participants' eating habits, at the beginning and at the end of the project.*

*This year of teaching is the culmination of all experiences and knowledge that graduation and master have given us and, where reflection has played a key role as a potentiator of progression and learning.*

**KEY WORDS:** *PHYSICAL EDUCATION, PEDAGOGICAL PRACTICE, STRENGTH, FLEXIBILITY*

# ÍNDICE

RESUMO .....	VII
INTRODUÇÃO.....	12
CAPÍTULO 1- ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO .....	13
1.1 Plano de formação individual .....	13
1.2 Definição de expectativas iniciais .....	13
1.3 Identificação de fragilidades de desempenho e objetivos de aperfeiçoamento ....	15
CAPÍTULO 2-CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA .....	18
2.1 CARACTERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA .....	18
2.1.1 Concelho de anadia- freguesia vilarinho do bairro.....	18
2.1.2 Agrupamento de escolas .....	19
2.1.3 Recursos escolares .....	19
2.1.4 Planificação do grupo de educação física.....	20
2.2 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA .....	21
CAPÍTULO 3- ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	24
3.1 PLANEAMENTO .....	24
3.1.1 Plano anual .....	24
3.1.2 Plano semanal e mensal.....	26
3.1.4 Unidades didáticas .....	27
3.1.5 Plano aula .....	30
3.2 REALIZAÇÃO.....	32
3.2.1 Instrução .....	33
3.2.2 Gestão e organização .....	34
3.2.3 Clima e disciplina.....	35
3.2.4 Decisões de ajustamento.....	35
3.3 PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO .....	36
3.3.1 Avaliação inicial .....	37
3.3.2 Avaliação formativa .....	37
3.3.3 Avaliação sumativa.....	38
3.3.4 Autoavaliação .....	39
3.4 ORGANIZAÇÃO E ADMNISTRAÇÃO ESCOLAR .....	40
3.5 PROJETOS E PARCERIAS .....	40
3.6 ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL .....	43
3.7 APRENDIZAGENS REALIZADAS .....	43
CAPÍTULO 4- TEMA PROBLEMA .....	45
4.1 PERTINENCIA DO ESTUDO .....	45
4.2 REVISÃO DA LITERATURA .....	45
4.3 FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS .....	45
4.4 OBJETIVOS DE ESTUDO.....	46
4.4.1 Objetvos gerais .....	46
4.4.2 Objetivos especificos.....	46

4.5 METODOLOGIA DA AÇÃO .....	47
4.5.1 Grupo alvo .....	47
4.5.2 Amostra .....	47
4.5.3 Procedimentos .....	47
4.5.4 Tratamento estatístico.....	48
4.6 RESULTADOS .....	49
4.7 INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS .....	51
4.7.1 Hábitos alimentares .....	54
4.7.2 POMS .....	54
4.8 CONCLUSÃO.....	55
BIBLIOGRAFIA .....	56
ANEXOS .....	58

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1-Distribuição dos alunos por ano de escolaridade .....	19
Tabela 2- Análise dos resultados obtido no projeto .....	49
Tabela 3- Descrição dos dados obtidos na flexibilidade dos ombros.....	50
Tabela 4- Descrição dos valores nutricionais .....	51

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1- Ficha Individual do Aluno.....	58
Anexo 2- Planeamento Anual.....	59
Anexo 3- Plano Mensal e Semanal.....	61
Anexo 4- Exemplo Organização Plano de Aula.....	63
Anexo 5- Decisões de Ajustamento Plano de Aula.....	64
Anexo 6-Avaliação Inicial- Voleibol .....	64
Anexo 7- Autoavaliação .....	65
Anexo 8- Questionário Palestra.....	66
Anexo 9- Exemplo de Documento de Apoio .....	67
Anexo 10- Material Didático-Pedagógico.....	67
Anexo 11- Questionário Alimentação Adaptado .....	68
Anexo 12- Questionário POMS.....	69
Anexo 13- Ficha de trabalho .....	70
Anexo 14- Certificado de participação no 8º Fórum Internacional das Ciências da EF	70
Anexo 15- Certificado de participação no VIII Oficina de Ideias em EF .....	71

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Cronograma das atividades.....	41
--	----

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

<b>FCDEF-UC</b>	Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
<b>EF</b>	Educação Física
<b>PNEF</b>	Programa Nacional de Educação Física
<b>POMS</b>	Profile of Mood States
<b>SPSS</b>	Statistical Package for the Social Sciences
<b>MEEFEBS</b>	Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
<b>PES</b>	Programa para a Educação e Saúde

## INTRODUÇÃO

*O homem torna-se homem através da aprendizagem.* (Fernando Savater)

O presente relatório de estágio refere-se à reta final para a conclusão dos estudos no grau de Mestre no Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

Este documento referencia todo o trabalho pedagógico-didático, profissional, ético e pessoal de futuros professores, que acreditam que o processo de ensino-aprendizagem é o motor do desenvolvimento pessoal.

O Estágio Pedagógico é o caminho inicial que qualquer docente necessita de realizar para obter uma formação adequada e digna de um futuro de ensino de excelência. Nele, estão incutidas um conjunto de aprendizagens, reflexões, experiências e partilhas que no seu conjunto nos ajudaram a crescer enquanto futuros profissionais do ensino e, não menos importante, enquanto pessoas.

Este relatório dividir-se-á por capítulos, de forma a explicitar todos os conteúdos abordados e experiências vivenciadas nas diferentes fases. Relata o trabalho do professor estagiário na escola onde lecionou as aulas de Educação Física, juntamente com todas as suas envolvências nas ações da atividade escolar, assim como os procedimentos que utilizamos nas diferentes componentes, estratégias utilizadas e questões dilemáticas.

# **CAPÍTULO 1- ENQUADRAMENTO BIOGRÁFICO**

## **1.1 PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL**

A realização do Plano Individual de Formação, proposto para a unidade curricular do Estágio Pedagógico, inserido no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, pode definir-se como um suporte, no qual se faz referência às expectativas iniciais, aprendizagens, tarefas a realizar, identificação de fragilidades de desempenho e objetivos de aperfeiçoamento.

## **1.2 DEFINIÇÃO DE EXPECTATIVAS INICIAIS**

O estágio Pedagógico deve proporcionar ao professor estagiário uma experiência gratificante e enriquecedora, quer a nível pessoal, quer a nível profissional, possibilitando uma interligação entre a ação e a reflexão (Santos, 2004)

Numa primeira análise, é feita uma reflexão sobre o ano letivo que agora finda. O contexto escolar, social e cultural dos alunos, a forma como encaramos um meio que nos é distante, constituíram-se como temáticas de necessária reflexão e avaliação de modo a aprender a ensinar e melhor atuar no futuro.

A realidade do ensino vai para além, de uma abordagem sucessiva de conteúdos educativos. O cargo do professor acarreta alguns requisitos naturais, como uma preleção adequada à turma, uma postura correta, um ensino que modifique e estimule comportamentos, social e pessoalmente responsáveis. No contexto escolar, há várias dimensões importantes para a formação do professor estagiário, nomeadamente dimensão ética e profissional, a participação na escola, a procura pelo conhecimento através de estratégias e metodologias de ensino, promovendo um ensino integral do aluno.

A dimensão profissional e ética exige todo um processo de construção que vai, desde promover hábitos de atividade física até à transmissão de conhecimentos e boas condutas para a vida em sociedade. Dessa forma tentámos desde o início, proporcionar aos alunos, um bom ambiente de aprendizagem para que se sintam motivados para a prática desportiva, mas também livres para dar a sua opinião, expressar as suas emoções e

sentimentos. Promovemos o diálogo como recurso à resolução de conflitos e a coerência entre palavras e atitudes durante todo o período escolar.

O ensino, como toda a prática social, encontra-se imbuído de princípios e valores da nossa conduta na vida com os outros. Os mesmos valores e princípios que se desenvolvem na atividade docente. Neste sentido, tivemos em conta aspetos como a inclusão, o meio social e a diferenciação económica. Procurou-se, desde início do estágio, agir com responsabilidade e consciência da importância de lecionar: por um lado, preocupados com os conteúdos programáticos da Educação Física (EF), por outro lado, lúcidos que o professor será como um modelo para os seus alunos, modificando-os, de alguma forma, a nível pessoal.

A dimensão do ensino e da aprendizagem é um processo longo e contínuo que requer trabalho, dedicação e investigação. Acreditando nisso, tentámos seleccionar as melhores estratégias educativas para os alunos com a possibilidade, de a qualquer momento, reajustar qualquer metodologia. Sabendo que, em cada grupo haverá diferentes níveis de aprendizagem e de capacidades motoras, o docente, em conjunto como professor orientador, analisou as melhores estratégias e modelos de ensino, contribuindo para melhor satisfazer as necessidades dos alunos.

Assim, um ensino adequado ao aluno é aquele que lhe proporcione oportunidades para alcançar a aquisição de habilidades motoras, sem descartar de um ensino que promova valores e atitudes, no qual os alunos se preocupem com o seu bem-estar e com o dos outros, e que apliquem valores como o respeito, a cooperação e o espírito de equipa. Exige-se assim ao professor, uma prática reflexiva, empenho e dedicação contínua.

Por último, o desenvolvimento e formação profissional são cruciais para o sucesso do professor. O balanço das aulas, com recurso ao diálogo e à troca de ideias com o núcleo de estágio e com outros profissionais da escola, culminaram na melhoria de pequenos detalhes, como o facto de colocar os alunos em primeiro lugar.



### **1.3 IDENTIFICAÇÃO DE FRAGILIDADES DE DESEMPENHO E OBJETIVOS DE APERFEIÇOAMENTO**

Embora a Faculdade nos transmita soluções teóricas para a teia de problemas encontrados nas escolas, o facto é que a realidade ultrapassa a teoria, e a solução de problemas reais supera a dificuldade transmitida pelos livros.

Entendemos que o professor estagiário deve vivenciar e compreender o processo de ensino-aprendizagem como um todo e, por isso, deve realizar todas as tarefas e responsabilidades a ele associadas, como planeamentos de aulas/atividades, lecionação das unidades didáticas, acompanhamento dos alunos no apoio à direção de turma, envolvimento e promoção de atividades na escola.

Consequentemente, o professor estagiário deve sentir a necessidade de ir para além do horário pré-estabelecido, na tentativa de se envolver mais com a comunidade educativa da escola, na pesquisa de estratégias dinâmicas e inovadoras que permitam aos alunos experienciar e praticar uma variedade de atividades físicas com motivação. “Educar é por um lado dirigir os alunos, e por outro estimulá-los, de forma a que por eles mesmo descubram e participem” (Nuno Crato, citado por Machado,2011)

Relativamente ao planeamento anual, a principal dificuldade esteve na inclusão de todos os conteúdos previstos pelo Programa Nacional de EF (PNEF) tendo em conta os diversos contratempos que surgiram como a lecionação de menos aulas que o previsto dada a presença de feriados e greves em dias de aulas, condições climatéricas adversas, a presença de provas de aferição, visitas de estudo e atividades do desporto escolar. Desta forma, a distribuição das diversas unidades didáticas tornou-se um grande desafio.

Após a realização do planeamento anual, foram realizados os planos de aula. O maior desafio esteve na seleção das melhores estratégias a utilizar para a potenciação da aprendizagem dada a, ainda pouca, experiência com adolescentes, que representam uma faixa etária problemática. Como cada turma é composta por alunos individuais com características únicas, os planos de aula têm sempre de ser face às características de cada turma. Os alunos têm competências e dificuldades distintas, pelo que precisamos de refletir sobre o que será mais vantajoso e viável para eles.

Nas primeiras aulas fomos alertados para o facto de a turma ser constituída por uma grande parte de alunos repetentes. O primeiro pensamento foi que os problemas

disciplinares constituiriam uma barreira à aprendizagem, o que se verificou através de observação direta nas aulas. De imediato, pesquisamos e refletimos sobre metodologias que poderiam alterar o comportamento desajustado que os alunos apresentavam, de maneira a possibilitar a aquisição de conteúdos, mas também uma melhor gestão do comportamento da turma.

Nas primeiras aulas notou-se que os alunos tinham um comportamento demasiado desordeiro e perturbador, principalmente nos primeiros instantes da aula, uma vez que estas se realizavam à segunda-feira e todos queriam partilhar o seu fim-de-semana. Após várias tentativas frustradas de chamadas de atenção e sem grande melhoria por parte dos alunos, resolvemos inserir no plano de aula 3 minutos destinados a uma breve conversa com os alunos de modo a perceber como tinha corrido o fim de semana ou de algum problema maior na turma. Posto esta liberdade, notou-se que os alunos ficaram mais satisfeitos e motivados para a restante parte da aula, havendo uma melhor captação das instruções dadas.

Relativamente à instrução inicial dos conteúdos a abordar na aula, esta era inicialmente feita somente com o recurso a palavras. No entanto, verificamos que com este método, os alunos não executavam o que era pretendido por falta de atenção/memória, pelo que, após debater este assunto com os restantes colegas do núcleo do estágio e concluir que era uma problema unânime entre todas, decidimos alterar a forma de como este era abordado e passamos a esquematizar os exercícios no quadro que dispúnhamos no pavilhão, bem como as *keywords* para cada tarefa. Notamos que com a implementação desta estratégia, os alunos cumpriram melhor o que era proposto e notou-se menos dispersão da atenção.

Dentro do núcleo de estágio, verificamos que em determinadas modalidades havia um lapso de conhecimento a nível das técnicas e que os feedbacks aos alunos não estava a ser os mais adequados. Decidimos debruçarmo-nos nestes aspetos e através do conhecimento partilhado e estudo das matérias a lecionar, melhoramos os feedbacks, instruímos os alunos com material didático-pedagógico, e optamos por uma aprendizagem segundo o condicionamento operante, reprimindo as más técnicas e elogiando as boas. No final, a turma mostrou-se mais interessada e melhorou as aptidões motoras pretendidas significativamente.

O balanço das aulas por vezes constituiu um desafio, uma vez que mesmo identificados problemas, nem sempre conseguíamos encontrar uma solução viável que nos permitisse resolver as situações-problema identificadas.

## **CAPÍTULO 2-CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA**

### **2.1 CARACTERIZAÇÃO DO MEIO E DA ESCOLA**

A escola é o reflexo da sociedade. Numa sociedade onde observamos, frequentemente, o desrespeito pela autoridade, a falta de civismo ou mesmo a violência nas relações interpessoais, não podemos esperar que esta seja um oásis de tranquilidade. E, por isso, a escola é também um instrumento de socialização e de inserção dos jovens no meio, onde aprendem regras e as aplicam.

A escola será o ponto de partida deste caminho e a caracterização dela é uma componente, que faz parte de todo o processo pedagógico.

Esta pesquisa leva a uma compreensão mais clara entre o profissional de Educação Física e o aluno. De certo que, a caracterização não é a justificação para todo o sucesso e/ou fracasso do processo educativo. Todavia, terá uma influência importante neste percurso. A Escola Básica de Vilarinho do Bairro, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia possui 203 alunos. Este documento ajuda a perceber em que meio está inserida a escola, que condições possui, a que agrupamento pertence, o número de alunos, de professores, de funcionários, se está no centro da cidade ou deslocada desta, entre outros parâmetros igualmente importantes.

#### **2.1.1 CONCELHO DE ANADIA- FREGUESIA VILARINHO DO BAIRRO**

O concelho de Anadia pertencente ao distrito de Aveiro na qual, continha 2764 habitantes, e 10 freguesias que são elas: Amoreira, Avelãs de Caminho, Avelãs de cima, Arcos e Mogofores, Moita, Sangalhos, São Lourenço do bairro, Tamengos, Aguim e Óis do bairro, Vila nova de Monsarros e Vilarinho do bairro.

A câmara municipal de Anadia tem um projeto com o nome de “Melhor Escola Melhor Futuro” que pretende alcançar um com junto de intenções focalizadas no paradigma do que deve ser o percurso educativo de cada aluno. Dentro do concelho estão inseridas 21 modalidades coletivas com grande sucesso. O atletismo, basquetebol, rugby, ténis, equitação, bilhar, BTT, caça e pesca, cardiofitness, ciclismo, dança, columbofilia, futebol e futebol de 7, golfe, hidroginástica, hóquei em patins, karaté, montanhismo, natação e squash.

Este conselho tem um vasto leque de modalidades, das quais os alunos participam e competem. A variabilidade de sugestões é grande, o que implica grande capacidade de

decisão. A turma do 7ºA pratica um variado número de desportos, porém nem todos federados, o que ajuda no desenvolvimento das capacidades motoras.

### 2.1.2 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro, está inserida no Agrupamento de Escolas de Anadia, representando a segunda maior escola pública do Concelho, apenas superada pela Escola Básica e Secundária de Anadia. Esta instituição possui inscritos no Ano letivo de 2018/2019 um total de 203 alunos, distribuídos por Ensino básico, 2º e 3º Ciclos de ensino.

1º e 2º Ciclo	3º e 4º Ciclo	5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano
19 alunos	19 alunos	42 alunos	42 alunos	31 alunos	34 alunos	16 alunos

*Tabela 1-Distribuição dos alunos por ano de escolaridade*

A escola de Vilarinho do Bairro possui cerca de 10 funcionários presentes a tempo inteiro no estabelecimento, distribuídos pelo bar de professores, bar dos alunos, biblioteca, balneários do complexo exterior, nos blocos, na secretaria, e no complexo exterior. A escola, uma vez que funciona como parte de um agrupamento apenas possui um funcionário especializado na área da secretaria, designado de assistente técnico.

Na sua constituição docente, a escola possui cerca de 30 horários de professor, sendo que a altura desta caracterização, estão presentes na escola 30 professores, mais 3 estagiários da disciplina de Educação Física.

A escola por estar situada num meio rural e ter na sua constituição poucos alunos (203), ajudou no planeamento, pois falamos de turmas reduzidas, o que facilita no aproveitamento escolar e rendimento dos alunos.

### 2.1.3 RECURSOS ESCOLARES

Os recursos que a Escola Básica de Vilarinho do Bairro possui são os suficientes para o sucesso escolar dos alunos. O meio escolar constitui duas salas para Educação Visual com materiais suficientes e para Físico-Química com materiais atualizados e seguros. Para as restantes disciplinas tem salas variadas com boa visibilidade, aquecimento e conforto para os educandos.

No espaço comum há um bar, uma biblioteca, um refeitório para os almoços, um átrio interior com mesas e cadeiras, um telheiro ao ar livre, assim como dois campos de

jogos (com duas balizas cada um e quatro cestos de basquetebol), uma mesa de ténis de mesa, um campo de voleibol e um pavilhão gimnodesportivo (fora da escola) com os respetivos balneários. Os docentes têm ao seu dispor uma sala com um bar e à sua disposição três computadores, assim como uma sala de diretores.

Para a disciplina de Educação Física, os recursos que a escola contém, nem sempre foram os mais favoráveis para otimizar o tempo potencial de aprendizagem dos alunos, como por exemplo, em dias com condições climáticas menos favoráveis, a turma precisava de se deslocar, a pé até ao pavilhão que se encontra fora da escola, o que só acontecia em aulas de dois blocos consecutivos (90 minutos), pois seria necessário algum tempo para deslocação dos alunos até ao ginásio. Quer isto dizer que em blocos de 45 minutos, se essa deslocação acontecesse os alunos teriam 20 minutos de prática. Dessa forma, implicava menos tempo de exercitação dos conteúdos a serem abordados. Outro exemplo era a existência de um telheiro perto dos campos do exterior, apesar de permitir a prática de atividade física não deixava de ser muito pequeno com agravante de outras turmas estarem a usufruir do mesmo espaço físico.

Apesar das instalações da escola, terem sido um meio influenciador do planeamento, nomeadamente nas aulas de ginástica, por exemplo a parte fundamental tinha menos tempo que numa aula no exterior, devido ao tempo de deslocação que é obrigatório cumprir, as condições básicas existiam, com as estratégias adotadas, as unidades didáticas não ficaram comprometidas.

Estes ajustes e adaptações no planeamento também contribuíram para uma agilização das aulas e termos de “improvisar” ou adotar exercícios na hora dadas as circunstâncias. No fundo, obrigou-nos muitas vezes a fazer um “Plano B” das nossas aulas.

#### 2.1.4 PLANIFICAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A planificação deve ser entendida como uma disciplina curricular com contributos fundamentais para a formação e desenvolvimento dos alunos, promovendo a aquisição de competências em diferentes domínios e matérias específicas (habilidades técnicas e conhecimentos na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores).

O grupo disciplinar de Educação Física contém um Programa Nacional de Educação Física (PNEF), que contempla as finalidades de cada ciclo, objetivos gerais, orientação metodológica e avaliação. Neste documento, conseguimos encontrar as competências essenciais para o ciclo (3º ciclo), de cada unidade curricular. De seguida,

cabe ao professor selecionar os conteúdos a abordar depois de perceber as características gerais da turma.

## 2.2 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

A turma para cada docente de Educação física foi o início de uma análise e pesquisa contínua. Contudo, foi necessário efetuar uma recolha de alguns dados que vieram ser úteis para o planeamento das aulas e possíveis ajustamentos.

Inicialmente foi implementado um questionário individual sobre questões pessoais e formativas dos alunos (Anexo 1), para perceber os hábitos e interesses dos alunos e, por conseguinte, fez-se o tratamento dos dados de forma mais pormenorizada.

Nessa análise percebeu-se que a turma é reduzida o que, à partida facilitará o ensino, permitindo maior atenção do professor face às eventuais dificuldades motoras ou de comportamento dos alunos. Assim, a turma contempla dezassete alunos, em que cinco deles são do sexo masculino e doze do sexo feminino.

No que diz respeito ao número de reprovações, onze alunos já ficaram retidos em pelo menos um ano no seu percurso escolar. Este parâmetro poderá ajudar na compreensão de alguns comportamentos menos adequados, poucos hábitos de estudo o que implicará uma maior reflexão acerca das estratégias a tomar, uma maior disponibilidade do professor fora das aulas de maneira a facilitar o fortalecimento de relações entre professor-aluno.

A Educação Física foi, de longe, a disciplina favorita da maioria e, contrariamente a Matemática foi a unidade curricular com mais dificuldade. Daqui depreendemos que será a atividade física que poderá servir de veículo para alcançar melhorias significativas em outras disciplinas, como também para “a correção de comportamentos desviantes”, promovendo a responsabilidade pessoal dos alunos.

O fator da atividade física ou desporto fora da escola também tem uma influência grande sobre as aulas de Educação Física. É com agrado que percebemos que onze dos dezassete alunos, responderam que praticam desporto(federado) fora da escola. Deste parâmetro também é perceptível, à partida, que os alunos terão um bom desempenho motor.

Após ter-se analisado os questionários dos alunos e recolhido mais algumas informações junto de docentes da turma, dos funcionários e até mesmo pormenores que constavam no processo individual de cada aluno, tentou-se criar um planeamento que fosse adequado a eles, assim como a estrutura da aula.

Contudo, há informações que só com o decorrer das aulas se tornaram visíveis como foi o caso de que, início do ano letivo, não tinham por hábito a pontualidade, os alunos não tinham criado rotinas. Outro tipo de registo foi notado aquando as tentativas de atestado médico para não fazerem prática, sem dúvida que foi uma barreira que tivemos de ultrapassar.

Ao longo do tempo, apercebermo-nos de que as regras que teriam sido colocadas de forma um pouco mais autoritária especialmente, para alguns alunos da turma, não foi a melhor opção na medida em que os comportamentos menos adequados se mantinham. Como desistir de algum aluno nunca foi uma opção tentou-se, de várias formas, como por falar, ditar as regras de uma forma mais calma, fazendo o link para o benefício de serem assíduos e pontuais, e não menos importante as vantagens que tinham em cumprir toda a organização da aula. Com esta estratégia, a turma modificou o seu comportamento, pois a partir de então, não se verificou alunos a chegarem atrasados e as cartas de atestado médico, diminuíram drasticamente.

Quanto aos testes do programa FitEscola, a turma apresentava 3 alunos com excesso de peso e nos resultados de condição aeróbia, 5 estavam na zona saudável, sendo que 12 encontravam-se fora. O mesmo resultado foi verificado no teste de força superior. O que entendemos destes resultados é que muito houve a trabalhar com estes alunos no que respeita à sua condição física, pois não tiveram uma preparação suficiente nos anos anteriores.

Estes resultados obtidos dos testes consciencializaram de que seria necessário considerar diferentes objetivos e dinâmicas no planeamento das aulas, embora que no caso do teste de condição aeróbia fossem uma minoria de alunos, mas não deixou de ser uma preocupação na aula.

Nas avaliações iniciais das modalidades coletivas, os alunos apresentaram um problema comum a todos os desportos coletivos de invasão, a aglomeração em torno da bola. Nas primeiras aulas, tentamos criar estratégias, para contrariar esta situação, daí surgiu a criação de corredores e ocupação racional do espaço. Esta foi a principal dificuldade que sentimos com estes alunos e, por isso todo o planeamento que veio a seguir tentava combater essa barreira.

Nesta fase também verificámos que os níveis de desempenho dos alunos, é considerado homogéneo, salvo duas exceções. Neste sentido, os ritmos de aprendizagem seriam à partida, idênticos. Constatou-se que o grupo teve pouco contacto com os desportos de invasão nos anos anteriores e, por isso as progressões pedagógicas e



estratégias de ensino decorreram num sentido de proporcionar mais oportunidades de vivências desportivas em desportos de invasão.

Após terminar esta análise, deu-se seguimento ao planeamento que, de acordo com o currículo e em concordância com o professor cooperante, serão abordadas as modalidades de acordo com o Programa Nacional de Educação Física.

## **CAPÍTULO 3- ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA**

### **3.1 PLANEAMENTO**

*O mais importante em qualquer modelo de ensino de Educação física é que encoraje as crianças e os jovens a participarem enquanto membros de um grupo e não no sentido individual da prestação (Siedentop,1987)*

Todo o planeamento deve encontrar o seu ponto de partida nos conteúdos dos programas e normas intrínsecas ao Currículo Nacional de Educação Física que, por sua vez apelam a uma conceção de formação geral, de desenvolvimento multilateral da personalidade dos jovens. Deve-se, por isso, ter em conta o papel “ativo”, consciente, progressivo e autónomo e criativo dos alunos no seu processo de aprendizagem (Bento, 2003).

Obviamente que o planeamento teve influência as características dos alunos, o espaço, onde as aulas iam decorrer e as matérias a lecionar. O planeamento, forçado muitas vezes a alterações, terá de ser bem refletido aquando da sua realização, de modo a que os alunos sejam os menos prejudicados. Desta forma, todas as alterações foram ao encontro da evolução da turma, sendo que as aulas teóricas, um ponto de grande discussão, pois isso implicaria menos tempo de prática, nota-se que servia para introduzir ou visualizar conteúdos e matérias que os alunos não compreendiam no terreno. Por esse motivo, as aulas teóricas eram abordadas nos blocos de 45 minutos, em dias que as condições não estivessem favoráveis à prática.

Considerando o espaço disponível na escola destinado às aulas de Educação Física, as gestões do tempo e do material tiveram que ser reajustadas para um maior aproveitamento da aula, pois uma vez que as aulas no exterior apresentavam uma gestão de tempo e material diferente das aulas no ginásio, em que o tempo de prática era mais escasso.

#### **3.1.1 PLANO ANUAL**

*A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino (Bento, 2003)*

A elaboração do plano anual de ensino (Anexo 2), corresponde a uma necessidade para um ensino eficiente. Para isso, são necessárias reflexões estratégias, balizadoras que percorram todo o ano escolar. O plano anual deve ser exequível e rigoroso, que oriente os

alunos para o essencial, mas que o suporte as indicações programáticas em função da situação da turma e da escola (Bento, 2003).

Para iniciar com o plano anual de uma turma, foi necessário recolher um conjunto de informações que estiveram na origem da elaboração.

Em análise com os restantes colegas do núcleo de estágio, analisamos as unidades curriculares que foram lecionadas aos nossos alunos em anos anteriores, o número de blocos possíveis para cada modalidade, assim como os eventos do desporto escolar tiveram influência na análise deste plano. Como a Escola Básica de Vilarinho do Bairro tem material suficiente para todas as turmas da escola, e só há dois professores de Educação Física, também não houve problemas de rotação de espaços.

Contudo, cada professor (do núcleo de estágio) compete recolher mais informações sobre a sua turma: por um lado, ter informações sobre os gostos e modalidades que praticam podem facilitar na formação de grupos nas respetivas modalidades por outro, e não menos importante, o facto de se conhecer mais sobre os alunos ajudará a compreender melhor os comportamentos e atitudes dos alunos e, com este conhecimento, a intervenção do professor poderá ser mais eficaz na resolução de problemas sejam eles de aprendizagem e de disciplina. Relativamente ao que foi dito, analisamos que a turma preferia atividades com grupos mais reduzidos, de forma a poderem ficar com os colegas mais próximos. Dessa maneira, tentámos contrariar essa vontade, para que cooperassem uns com os outros em qualquer tarefa e, inicialmente foi o professor a definir as equipas de trabalho. Ao longo do tempo, essas equipas eram formadas pelos alunos, pois mostraram desenvolver a capacidade de cooperação e entreaajuda com todos os colegas da turma.

Obviamente que seria necessário fazer uma leitura do processo do aluno sobre características específicas de cada educando, assim como, as avaliações atribuídas no ano anterior. Esta análise ajudará, posteriormente na elaboração de um plano de aula.

Não será viável fazer-se um planeamento anual sem um conhecimento do Currículo Nacional de Educação Física. Este será o esqueleto de toda a planificação. Neste sentido, e para o 7º ano, as modalidades individuais presentes no currículo são atletismo e ginástica, as modalidades coletivas de invasão são futebol, basquetebol, andebol e a modalidade coletiva não invasiva é o voleibol.

Considerando as atividades já estabelecidas e definidas pelo departamento de Educação Física ao longo do ano, o atletismo (saltos e corridas) e a ginástica (solo e aparelhos) estiveram presentes durante todo o ano letivo, visto que estão divididas em várias disciplinas.

Assim, o atletismo (corridas) foi desenvolvido no primeiro período, devido à presença do “Corta-Mato Escolar” que se realizou no mesmo período, por ter sido uma forma de exercitarem e, dessa forma selecionamos os alunos com melhor aptidão para este evento.

O andebol foi a única modalidade coletiva lecionada no início, visto que os alunos apresentavam muitas dificuldades a esta modalidade e, os princípios táticos de invasão foram idênticos aos das restantes modalidades de invasão.

No segundo período, continuou-se com o atletismo (saltos), pois o evento do “Mega Sprinter” também decorria pouco tempo depois e, os alunos conseguiriam melhorar as suas competências para o apuramento. Nos primeiros meses do ano, normalmente as condições atmosféricas são pouco favoráveis, dessa forma, utilizou-se o pavilhão (fora da escola) para as aulas de basquetebol. No pavilhão contém mais cestos que no exterior e, por isso seria vantajoso para os alunos, pois a principal dificuldade da turma é a aglomeração na bola e, com mais cestos e as devidas progressões pedagógicas conseguiam desenvolver maior capacidade de ocupação racional do espaço.

O voleibol, por ser das unidades mais difíceis para os educandos, atribuiu-se um maior número de blocos, de preferência que seja no exterior, para que tenham mais tempo para a exercitação. E, por último o futsal, pois os alunos, tiveram uma preferência por esta modalidade e apresentavam menos dificuldades técnicas. A ginástica com o 7ºano, esteve presente em todos os períodos, contudo a acrobática não seria importante que eles exercitassem, visto que apresentam muitas dificuldades na ginástica de solo, e com isso ficou planeado que aumentássemos o número de blocos de ginástica de solo.

### 3.1.2 PLANO SEMANAL E MENSAL

O plano mensal e semanal (Anexo 3), é uma forma de planeamento mais reduzido, todavia será flexível e sujeito a alterações em função de uma prática reflexiva.

A cada semana, há um conjunto de blocos com diferentes unidades didáticas que estão a ser planeadas para o melhor da turma, refletindo sobre algumas variáveis não controláveis como o espaço de aula que poderá ser ocupado por motivos diversificados, pelas condições meteorológicas ou por outras razões externas.

O objetivo esteve no cumprimento do planeamento, porém algumas vezes foi necessário reajustar ou até mesmo alterar, de forma a que os alunos não saíssem prejudicados. O não cumprimento das unidades didáticas (ginástica de aparelhos e salto em altura), foi porque não houve tempo para cumprir todo o planeamento no caso do atletismo

e na ginástica acrobática, não fazia nestes alunos por apresentarem muitas dificuldades nesta unidade.

### 3.1.4 UNIDADES DIDÁTICAS

A planificação das unidades didáticas foi a fase do planeamento que antecedeu o plano de aula, pois falamos de um documento de orientação com todas as informações de uma modalidade, assim como as estratégias e progressões pedagógicas para o sucesso dos alunos, contudo a conclusão fez-se após a unidade didática ficar concluída para colocação das grelhas de avaliação sumativa e respetivas reflexões.

Cada unidade didática constituiu parâmetros essenciais para a lecionação dos conteúdos da unidade curricular, especificamente as avaliações, as reflexões e as estratégias a adotar para o desenvolvimento dos exercícios. Todas as unidades didáticas lecionadas tiveram a concordância com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), assim como os respetivos reajustes e adaptações para a turma.

A primeira alteração à unidade didática de andebol, atendendo ao currículo de Educação Física, o planeamento desta unidade didática perspetivava, à partida, uma familiarização dos alunos com a modalidade nos anos anteriores, o que não foi verificado. Os alunos não corresponderam às nossas expectativas, pois não mostraram as competências mínimas, isto é não tinham a noção do jogo para esta modalidade, assim como, não tinham princípios idênticos às restantes modalidades de invasão como o basquetebol.

Na modalidade de basquetebol, foi a que os alunos tinham menos conhecimento teórico. Dessa forma, fez todo o sentido as apresentações teóricas, vídeos, imagens ilustrativas e entrega de documentos de apoio. Esta estratégia ajudou a que os alunos melhorassem o seu conhecimento acerca da modalidade e de aspetos técnicos. A ginástica e o atletismo funcionavam em paralelo com todas as outras unidades didáticas por terem várias modalidades no seu currículo.

Por último, o voleibol concretizou-se no segundo período, por orientações do professor cooperante que pela sua experiência sugeriu que o núcleo de estágio lecionasse ao mesmo tempo este desporto, uma vez que as turmas tinham dificuldades idênticas e, por esse motivo, tentássemos construir um planeamento semelhante e que construíssemos estratégias favoráveis à evolução dos alunos.

Inicialmente, as barreiras estavam na construção da unidade didática: conseguir perceber o que levaria a uma maior atenção. Com a prática e reflexões em parceria com o

professor orientador, começamos lentamente a progredir na compreensão das unidades didáticas, a perceber o porquê de determinadas progressões pedagógicas, as palavras-chave a dar aos alunos, os principais erros a corrigir.

As estratégias selecionadas sofreram evoluções até ao último dia, porém algumas foram selecionadas, por terem sido as mais adequadas para o 7º A, tais como a promoção do modelo de respeito em que tentámos dar um exemplo de comunicação respeitosa, apropriada e incondicionalmente positiva, numa comunicação com todo o grupo ou individualmente sem usar agressividade verbal, física ou psicológica e ainda, sem nunca ridicularizar a opinião ou intervenção de cada aluno. Por exemplo na primeira aula do ano, explicamos aos alunos, que independentemente das capacidades de cada um, todos deveriam ser tratados de igual forma, estabelecer expectativas, pois o professor referiu expectativas comportamentais explícitas no início da sessão, durante a conversa de consciencialização ou durante a aula, incentivando sempre o aluno a controlar o seu comportamento, ou a não se envolver em confusões durante os jogos (estas expectativas relacionam-se com o treino de habilidades, com práticas de segurança, com regras e procedimentos, ou de etiqueta como não perder a paciência/controlar o jogo) como por exemplo, na primeira aula de ginástica foi explicado aos alunos que a montagem do material precisaria de ser com cuidado, até os próprios exercícios, visto que são tarefas que necessitam de responsabilidade da turma. O professor cria maus exemplos do não cumprimento destas regras de segurança, para que percebam a importância. Para a promoção de oportunidades de sucesso, estruturamos a aula de modo a que todos os alunos tivessem oportunidade de participar com sucesso e serem incluídos, independentemente das diferenças individuais que os caracterizam (neste contexto específico de Timor-Leste, considerou-se uma estratégia de oportunidade de sucesso sempre que ambos os géneros, mesmo que separados por um intervalo de espera na execução dos exercícios, tenham a oportunidade de realizar o exercício com sucesso durante a sessão de prática).

A estimulação para a interação social levou a que programássemos as atividades de forma a promover uma interação social positiva entre os alunos através da cooperação, do trabalho de equipa, como aconteceu em várias aulas os alunos trabalharem a pares (estabelecidos pelo professor, de modo a criar laços entre os alunos). A atribuição de tarefas ou responsabilidades para facilitar a organização da aula, assim como a atribuição de responsabilidades aos alunos, como nas aulas de ginástica, foi sempre distribuído diferentes responsabilidades aos alunos (na colocação do material).

A atribuição de um papel ativo dos alunos na auto e hetero avaliação relacionada com o desenvolvimento de habilidades, comportamentos e as atitudes dos alunos, envolvendo o estabelecimento de objetivos numa negociação entre o professor e o aluno (os alunos estabelecem grupos de trabalho nas diferentes avaliações da unidade didática).

A promoção da liderança é uma estratégia que criou oportunidades para que os alunos comandassem um grupo de colegas, como por exemplo, os alunos demonstraram sempre os exercícios para os restantes colegas. A promoção da cooperação e união na turma foi das tarefas mais difíceis para nós, visto que os alunos se agrupavam por género. Contudo, em aulas como o voleibol os alunos tiveram o objetivo de realizar vinte passes e, independentemente da qualidade deste, o mais importante seria conseguir este objetivo métrico.

A promoção do conhecimento da modalidade foi um princípio requisitado. Assim que percebemos que os alunos tinham algum desconhecimento dos conteúdos e regras das unidades didáticas.

As atividades lúdico-pedagógicas, pequenos objetivos que mantenham a turma motivada foi uma das muitas estratégias implementadas. A promoção do aluno como modelo de ensino fez atribuir aos alunos a importância que eles realmente têm. O educando demonstrava tarefas ou como aconteceu algumas vezes, o(s) aluno(s) referia uma tarefa para o resto da turma realizar. Nas aulas de futsal, em exercícios de condução de bola com competição, a equipa que vencia definia um exercício de condição física para a turma realizar.

Estas foram algumas das muitas estratégias utilizadas e definidas nas unidades didáticas. Os alunos são o foco principal, e por esse motivo o pensamento de construção de uma unidade didática teve esse propósito e o receio de não estar à altura percorreu-nos até meio do ano letivo. O planeamento, assim como a sua justificação, as estratégias comuns e específicas de cada modalidade, foram ganhando uma importância cada vez maior, pois percebemos que seria neste ponto que residia a evolução da turma, por cada desporto.

Em conclusão, a construção das unidades didáticas começou por percebermos o que seria mais importante nela. Esse passo, foi a maior evolução que tivemos, assim como a atitude reflexiva pois, o foco estava na planificação e só mais tarde passou para o aluno. Assim que isso aconteceu, as unidades didáticas melhoraram, significativamente.

### 3.1.5 PLANO AULA

*Antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais.* (Bento, 2003)

A aula não é somente a unidade organizativa essencial, mas sobretudo a unidade pedagógica do sistema de ensino que conduz o processo de ensino-aprendizagem à meta. Isto envolve um conhecimento profundo das matérias de ensino, como dos princípios básicos sejam eles de controlo dos alunos, de ordem mais organizativa e concretização dos objetivos. Cada aula fornece um contributo totalmente específico, para solução das tarefas de uma unidade didática do programa anual. Neste sentido, toda a aula deve ser pensada, confrontada e refletida.

Em cada plano de aula (Anexo 4), deve existir uma conexão com o plano da aula anterior para melhorar o desempenho dos alunos na aula seguinte. Esta terá sido a parte mais difícil em conjunto com a reflexão de aula, pois conseguir analisar sobre os aspetos e, perceber o que é mais importante referir foi uma evolução constante. Este trabalho decorreu em conjunto com o professor orientador que nas primeiras reuniões de estágio referenciava aspetos que seriam importantes refletir. Um deles, esteve na origem das palavras-chave, pois a preocupação centrava-se nos critérios de êxito e, que em nada ajudava o aluno a melhorar a sua perceção na aula. A partir do momento que as palavras-chave eram escritas tanto no plano de aula, como na instrução inicial, a turma centrava-se nesses termos e, para além de melhorar as componentes críticas de cada gesto técnico, também ficavam mais autónomos nas tarefas.

“Neste sentido toda a aula tem que ser pensada e confrontada ainda mais profundamente com as questões que se prendem com a sua preparação”. (Bento, 1987)

Relativamente ao que foi dito, algumas questões foram surgindo, pois seremos capazes de atender às necessidades de cada aluno, criar oportunidades de aprendizagem iguais para todos, sem que algum seja prejudicado, que o ensino esteja ao alcance de toda a turma, que consigam alcançar os objetivos pretendidos, que adquiram o espírito de equipa e tenham a sapidez de ajudar o colega, obtenham valores e competências motoras.

A evolução da estrutura do plano de aula deveu-se ao facto, de várias vezes termos feito o planeamento com o pensamento nos melhores exercícios para cada modalidade e, possíveis estratégias para abordar as tarefas. Após verificarmos que a evolução da turma era insuficiente, centramo-nos no aluno, e pensamos nas consequências/efeitos que causariam no educando. Este foi o grande ponto de viragem do núcleo de estágio perante o



planeamento, essa percepção ajudou na justificação e reflexão de cada aula, na gestão do tempo, conteúdos, materiais, espaço, e principalmente no aluno.

A parte fundamental, centrava-se nas palavras-chave de cada exercício, na organização e gestão (da informação, do espaço, material e dos conteúdos), pois, inicialmente a gestão não acontecia e, acabava por atrapalhar a instrução do professor para a turma. Algumas vezes, os alunos eram colocados em grupos muito afastados uns dos outros e, dificultava a visibilidade do docente para tentar corrigir componentes técnicas dos exercícios, assim como os feedbacks pedagógicos. Entre erros, o professor cooperante alertou-nos para melhorar a forma como geríamos a aula e, o que seria mais importante. Após essa reflexão ter sido feita, tentámos combater estas falhas que melhoraram, de imediato o desempenho dos alunos nas diferentes tarefas.

O balanço final começou por ser uma descrição dos acontecimentos da aula, aspetos que tiveram menos bons e ajustes nos exercícios, assim como alterações nas estratégias de ensino, nas modificações sobre a gestão da aula. Contudo, essa caracterização em nada melhorava para a aula seguinte, e por isso um plano de aula ficava encerrado na reflexão. O nosso objetivo sempre foi na melhoria consecutiva dos alunos nas diferentes modalidades e, por isso o relatório ganhou outra forma, assim que percebemos esse erro. Após essa mudança, começamos a registar a avaliação formativa de cada aluno, os efeitos que as alterações tiveram nos educandos e essa análise contribuía para planear a próxima aula.

A primeira dificuldade que prometia a qualidade da aula e dos feedbacks pedagógicos, esteve na falta de conhecimento teórico sobre as modalidades e, por isso teve que haver uma pesquisa e preparação maior para que esse fator não comprometesse o planeamento. “Assumir semelhantes tarefas requer pensamento criativo, conhecimentos específicos, assim como atividade e iniciativa na preparação e realização do ensino” (Bento, 1987).

As aprendizagens necessárias para o 7ºano tiveram que ser analisadas antes e após a avaliação formativa inicial, pois as turmas apresentam diferentes níveis de aprendizagem e, algumas vezes foi frustrante para professores que nunca experienciaram o ensino, conseguir perceber que alguns alunos não aparentavam competências físicas para algumas unidades didáticas e, por isso não seria possível avançar nos conteúdos. Dessa forma, as palavras-chave de cada gesto técnico, começaram a estar presentes, a justificação da aula teve um pensamento de reflexão, em relação à aula anterior, de forma a não cometer os mesmos erros, a planificação organizou-se, de maneira a que o tempo potencial de

aprendizagem dos alunos aumentasse. “Todos os auxílios e meios a dispensar ao professor devem favorecer, sob o aspeto da economia de tempo, o aumento da cientificidade no ensino. Isto é, com um mínimo de dispêndio temporal deve ser alcançado um máximo de resultados.” (Bento, 1987). Essa foi uma das preocupações principais, o aumento de prática dos alunos nas tarefas, assim como o empenhamento motor.

Os pontos pelos quais houve uma evolução acrescida começou na parte inicial da aula, após começarmos a esquematizar os conteúdos, objetivos e palavras-chave das diferentes tarefas da aula.

Os feedbacks tiveram maior qualidade assim que o conhecimento das matérias aumentou, na mesma proporção que o conhecimento das características da turma.

Em conclusão, a evolução do plano de aula foi uma constante e progressiva ao longo do ano letivo, mais propriamente aula após aula, pois tentamos ser críticos e construtivos com o nosso trabalho e, dessa forma os resultados dos alunos também surgiram.

### 3.2 REALIZAÇÃO

*Toda a arte de ensinar é apenas a arte de acordar a curiosidade natural nas mentes dos jovens, com o propósito de serem satisfeitas mais tarde* (Anatole France, citado por Machado,2011)

As matérias inseridas nos programas e, por isso mesmo obrigatórias não têm necessariamente de ser aborrecidas para os alunos. A forma como se transmite pode mudá-las por completo.

A forma como encaramos as dificuldades e insistências dos alunos foi um meio potenciador da aprendizagem. Assim que iniciamos a atividade de lecionar aulas, já sabíamos que não haveria um manual para sabermos como prosseguir de cada vez que um aluno tivesse um comportamento inadequado. A prática constante, nos vários ciclos de ensino foi o que nos fez amadurecer e conseguir compreender algumas das atitudes, assim como saber qual a melhor reação que deveríamos ter. Numa das primeiras reuniões que tivemos, o professor cooperante questionou-nos o que seria para nós ensinar. A resposta variou entre inúmeras suposições até que entendemos que estaria na modificação de comportamentos. A verdade é que, ao longo do ano, essa foi a primeira das nossas observações, enquanto principiantes, nesta área. A turma veio a alterar os seus

comportamentos aula após aula, por aquilo que ouviam do professor, ou da postura que este mantinha.

A calma e serenidade perante algumas atitudes menos corretas da turma, sem ignorá-las deu-nos alguma confiança para enfrentar certas ações menos corretas de uma turma, sendo que inicialmente o nervosismo ou a tensão afetava-nos a forma de conduzir a aula.

Perante todo o ano letivo, a vontade de melhorar os aspetos que estavam menos bons na ação de docência era uma constante, a proatividade em cooperar as todos os eventos da escola, assim como a criação de alguns (a palestra com as professoras de Timor-Leste), foi uma necessidade básica de todo o núcleo de estágio.

Toda esta realização foi um meio potenciador tanto na integração dos professores estagiários no meio escolar, como na relação de proximidade com todos os alunos, inclusive noutros ciclos.

### 3.2.1 INSTRUÇÃO

A parte inicial da aula fica destinada para uma preleção breve e sucinta dos objetivos, conteúdos e palavras-chave que aula vai conter. A instrução deve ser clara e sucinta, para isso, espera-se que o professor seja breve, claro é objetivo naquilo que pretende para a aula. O objetivo será que o professor diminua as paragens para instruções que podiam ter sido feitas no início da aula, pois assim aumenta o tempo de prática. Assim sendo, tivemos o cuidado de preparar a aula, antecipadamente e prever pequenas instruções que poderíamos dar, como reforço, de modo a que rentabilizássemos o tempo. “Neste sentido toda a aula tem que ser pensada e confrontada ainda mais com as questões que se prendem com a sua preparação” (Bento, 1987). Nesta fase, a conversa com os alunos sobre aulas anteriores ou até mesmo alguma opinião que eles tenham para dar deverá ser ouvida. Sendo assim, nesta fase incorpora todo o cabeçalho de aula (Anexo 10), com a organização dos exercícios assim como as palavras-chave de cada tarefa. Nesta parte, a importância deve ser acrescida, pois facilitará aos alunos confusões, perdas de atenção, ou desorientações nas tarefas e, dessa forma esquematizar os exercícios no quadro foi uma estratégia que clarificou as dúvidas existentes na turma.

A primeira parte da aula, não teve a importância necessária até percebermos que esta seria um ponto crucial para ajudar numa melhor gestão. O interesse esteve, algumas vezes na elaboração do plano e, por conseguinte, a organização deste. Contudo, foi um erro, mantermos o foco só neste ponto, pois a forma da instrução, assim como a própria,

mostraram diferenças, logo que a tornamos mais clara, com referência nas palavras-chave e nas componentes críticas, que fossem mais importantes para aquele momento.

O grande foco deve estar nesta altura, pois os alunos tendem a desconcentrar-se ou perder a atenção sobre instruções, palestras, preleções de um professor para a turma. Dessa forma, quanto mais práticos e objetivos formos mais atenção iremos captar.

Também na instrução o professor é um modelo para os alunos e, nesse sentido, deve ter em atenção ao modo como fala, deve procurar não ser agressivo seja no que diz/gestos durante a instrução dos exercícios seja nos feedbacks que emite durante ou após a realização dos mesmos.

### 3.2.2 GESTÃO E ORGANIZAÇÃO

O método de gestão e organização da aula é um meio condutor para o sucesso/fracasso desta. Para esta conduta consideramos quatro dimensões que abrangem toda a aula, são elas: gestão de tempo, gestão de espaço, gestão de material e gestão da informação, sendo que a gestão dos conteúdos e empenhamento motor estão interligadas com as restantes.

A criação de rotinas levou a que os alunos tomassem uma atitude mais responsável, sensata e um empenhamento na aula diferente das aulas iniciais que não sabiam a organização dada. Dessa forma, a aula começa após a presença e pontualidade dos discentes e, de seguida segue-se com a instrução inicial que inclui uma esquematização no quadro dos conteúdos a abordar na aula, tudo isto faz parte da gestão de tempo de aula, à exceção da unidade didática de ginástica em que a turma precisa de se deslocar, a pé até ao pavilhão (fora da escola), e desse modo a gestão é diferente. Os alunos assim que chegam, colocam o material no local pré-estabelecido, realizam o aquecimento e, de seguida a preleção inicial acontece perto do local da prática.

A conceção de grupos reduzidos de trabalho, assim como trabalho por estações num espaço mais reduzido beneficiou os alunos para um maior desempenho nas tarefas e rentabilidade, assim como a diminuição de perdas de tempo a trocar de tarefa, falamos agora da gestão do espaço.

Na gestão de informação, o professor ao fazer a instrução inicial com todos os conteúdos esquematizados no quadro estará a gerir de a rentabilizar o tempo. Por último, nas aulas com muito material didático-pedagógico (no caso da ginástica de solo e aparelhos), se o professor montar os exercícios antes da aula iniciar, ou até ser os

alunos a fazê-lo em todas as aulas (é o caso da mesma unidade), ajuda com que os alunos tenham mais tempo de exercitação.

### 3.2.3 CLIMA E DISCIPLINA

A dimensão clima e disciplina para além de estarem interligadas também devem ser coerentes em todas as aulas.

Quanto à disciplina, ficou definido com a turma algumas das regras a ter para um bom comportamento e civilização na turma como ser pontual, sentar-se em frente ao quadro para iniciar com a instrução do professor, ouvir sempre que alguém fala e respeitar o colega quando quer falar. Dessa forma, tentamos motivar para comportamentos apropriados e positivos. Assim como a criação de estratégias individuais e de grupo fazem parte desta dimensão.

O acompanhamento frequente nas diferentes tarefas que os alunos realizam, assim como valorizar os comportamentos positivos e privilegiar/reforçar o feedback positivo contribui para um clima agradável no espaço de aula, assim como a participação constante em todos os eventos escolares foi um meio de conseguir a confiança da turma, pois os alunos entendem que o professor está interessado neles para além do contexto de aulas.

### 3.2.4 DECISÕES DE AJUSTAMENTO

O planeamento que é realizado, após estarem estudadas algumas componentes que são importantes para a construção, nem sempre é concretizado. O agente mais importante será o aluno, e é por ele que os ajustes e flexibilidade no currículo devem estar presentes sempre que as condições não estão favoráveis à construção do processo de ensino-aprendizagem.

Sendo assim algumas questões estão subjacentes a esta fase do planeamento, nas decisões de ajustamento, são elas: Para quem? Qual será a decisão de ajustamento? Como será? Onde decorrerá? E o mais importante, na nossa perspetiva está na reflexão sobre este ajuste, pois poderão estar muitas desvantagens implícitas para os alunos. As decisões de ajustamento devem conter uma análise/justificação (o antes), o ajustamento em si (presente) e a reflexão (o após).

Dessa forma, com a presente turma, os ajustamentos que foram realizados foi no aumento de blocos da modalidade de ginástica de solo, pois os alunos sempre apresentaram muitas dificuldades técnicas, e com isso atrasou outras unidades didáticas (planeamento anual). O fator mais presente em todo o ano letivo foi a constância dos

eventos do desporto escolar e feriados, assim como a mudança das aulas de multitarefa que estiveram planeadas, mas que não foram concretizadas por termos analisado que a turma de 7ºano não tem tanto acompanhamento como deviam. As restantes decisões de ajustamento realizadas (Anexo 5) derivaram de condições climatéricas desfavoráveis, mas que não interferiram com o planeamento, ou greves da função pública.

O professor deve tentar sempre retificar estas alterações que aconteceram no planeamento, de modo a que os educados não sejam prejudicados nas avaliações.

### **3.3 PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO**

O processo de avaliação estará presente de forma contínua e por cada discente, pois só assim conseguiremos obter mais informações sobre cada um.

Ao falarmos de avaliação, automaticamente questionamo-nos com perguntas que antecedem este momento. Perguntas como: O que avaliar? Como vamos que avaliar? Para quê avaliar? Quando avaliar? Para quem estamos a avaliar? Após estas questões, construímos as respostas de forma refletida e ponderada. O centro de todo o processo de avaliação está no aluno e, por isso todas as decisões devem ser em prol dele.

No início do ano letivo, após caracterizar a turma e termos o planeamento anual concretizado optámos por fazer a avaliação formativa inicial (ou diagnóstica) para recolher dados suficientes para o planeamento das aulas seguintes. Assim que a recolha e análise desses dados foi feita começamos com a avaliação formativa. E, neste tipo de avaliação realizou-se de uma forma contínua, sem dúvida que a avaliação formativa do aluno foi de todas a mais importante por ser a forma mais completa da avaliação.

A avaliação formativa apresenta-se em vários momentos, em diversas situações variadas, e com presença de feedbacks, correções de exercícios, observações diretas do professor durante as aulas. Dessa forma consegue-se recolher um conjunto de informações sobre cada aluno para, posteriormente definir-se as melhores estratégias de ensino.

Por último, a avaliação sumativa acontece assim que com terminar uma unidade didática. Este tipo de avaliação embora acontece durante um momento específico e previamente definido (no final de cada unidade didática) não deixa de ser muito importante acompanhado de reflexões para o professor porque deve ser feita uma comparação com a avaliação inicial e verificar-se a evolução do aluno, pode e deve servir para melhorar pontos para outras modalidades como por exemplo nos desportos coletivos de invasão se os alunos no seu geral já evoluíram ou se mantêm um ajuntamento em torno da bola.

### 3.3.1 AVALIAÇÃO INICIAL

A avaliação constitui um processo de ensino que orienta o percurso escolar e é um certificador dos conhecimentos adquiridos. Esta avaliação inicial (anexo 6) faz parte de um processo comprometedor, pois os professores assumem uma espécie de compromisso com eles próprios e com os alunos com vista a um objetivo em comum, o sucesso educativo dos discentes. Considera-se um dos pontos mais difíceis dos papéis assumidos na vida de professor dada a sua componente subjetiva, e também porque não é fácil (e por vezes injusto), a avaliação feita naquele momento com tantos alunos ao mesmo tempo.

É uma avaliação que ocorre assim que, iniciamos uma modalidade e de seguida, faz-se uma análise e dos resultados, visto que o grupo poderá não ser muito homogéneo. Quanto mais heterogéneo for o grupo mais estratégias diferentes teremos que usar para atingir o nosso objetivo, isto é que o aluno consiga praticar a modalidade. Concordámos com o pensamento do Professor Jorge Bento quando afirmou “Isto significa que a análise e avaliação se situam no mesmo quadro de preocupações, invocadas aquando da planificação do ensino”- (Bento, 1987) isto é, que a análise que é feita da avaliação inicial será muito importante para ações futuras do professor.

Para este procedimento, antecipadamente construímos uma grelha de avaliação de observação de acordo com as competências, segundo o Programa Nacional de Educação Física, atribuídas a cada modalidade de ensino. Esta grelha, como quaisquer outros documentos carecem sempre de uma contribuição/aprovação do professor cooperante.

Assim, a avaliação inicial foi feita na primeira aula de cada unidade didática com observação e preenchimento da grelha de observação destinada para este fim. Após a aula terminar, concluímos a grelha de avaliação, com bases nos níveis de desempenho, em situação de jogo reduzido ou formal, de modo a que todos os alunos tivessem a oportunidade de demonstrar as suas capacidades na modalidade. Após este registo, tivemos o cuidado de selecionar as estratégias mais adequadas aos alunos cujo o resultado será verificado na avaliação formativa.

### 3.3.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA

A avaliação formativa do aluno (Anexo 7) decorre durante as aulas, que no seu caso específico da Educação Física decorrem no momento que os alunos executam os exercícios e tarefas que são pedidos pelo professor. Neste sentido, entende-se que não há um momento exato destinado para este tipo de avaliação, nem decorre segundo uma grelha de observação, tal como vimos na avaliação inicial, talvez o grande momento desta avaliação

seja mesmo a reflexão após a aula, com esses momentos ainda bem presentes na memória do professor.

A avaliação formativa tem um valor crucial para corrigir alguns conteúdos que não estão a ser trabalhados. Esta avaliação permitiu-nos reajustar planos, estratégias, formas de organização e condução de aula para que os alunos melhorassem aspetos menos adquiridos na prática de determinada modalidade.

Em diálogo e alguma reflexão com o professor orientador, pensamos que seria melhor para os alunos, se o professor em cada aula, avaliasse quatro a cinco alunos de uma vez e, posteriormente registasse esses dados. A vantagem deste tipo de registo, levou a que o professor conseguisse adaptar o seu plano (caso seja necessário), de modo a contribuir para o sucesso a cada um. Nesse registo estiveram algumas informações referentes ao desempenho dos alunos nas tarefas propostas “sem uma reflexão posterior acerca das aulas, sem uma avaliação crítica do próprio trabalho verifica-se imediatamente um retrocesso dos resultados em todos os aspectos do ensino: da aprendizagem, da docência, da sua planificação, preparação e realização.” (Bento, 1987).

Mais uma vez, a parte reflexiva tem uma importância acrescida, quando pretendemos que haja uma evolução do desempenho dos alunos face às tarefas. Segundo o Decreto-Lei nº55/2018 avaliação formativa aponta a melhoria das competências e aprendizagens num processo contínuo, de acordo com os processos de avaliação.

Em suma, em todas as avaliações e a formativa não é exceção é necessário um registo de todos os alunos, individualmente, com os dados sobre os aspetos técnicos, componentes teóricas, questionamentos e mais algumas informações que são igualmente importantes. Sem este trabalho de reflexão e posterior registo da avaliação formativa do aluno a atividade pedagógica do professor fica comprometida (Bento, 2003)

### 3.3.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA

Segundo o Decreto-Lei 55/2018 a avaliação é um procedimento de orientação das aprendizagens realizadas, assim como as capacidades desenvolvidas pelos alunos no percurso escolar. A avaliação sumativa representa este valor numérico face a determinada modalidade.

A avaliação sumativa é realizada num omento previamente definido e por isso foi planeada, com uma data definida para a sua concretização e do conhecimento dos alunos, pois seria no último bloco de cada modalidade para que, todas as aulas fossem de exercitação, para que o resultado fosse o melhor possível. Chama-se a atenção que a



avaliação sumativa é idêntica a todas as outras, até porque os alunos devem sentir-se confortáveis para a prática das tarefas propostas.

Avaliação formativa deu-nos referências face às dificuldades dos alunos, posteriormente durante a avaliação formativa tentou-se criar situações de aprendizagem, para criar mais oportunidades de exercitação de modo a que na avaliação sumativa todos conseguissem ter uma evolução positiva face à primeira avaliação. Como resultado, e de um modo geral cada aluno demonstrou conseguir ultrapassar as suas limitações e, com o esforço, terminaram as unidades didáticas com um bom desempenho motor adquirindo então as competências necessárias.

Neste sentido, e pelas características da avaliação sumativa que é feita apenas durante um momento (aula) a avaliação sumativa é bastante decisiva, mas recuperável. Desta forma consegue-se alertar os alunos e os respetivos encarregados de educação para possíveis melhorias ou até mesmo para se manter.

#### 3.3.4 AUTO-AVALIAÇÃO

A avaliação que cada aluno faz de si próprio é um método justo e que deverá ter alguma consideração pelo professor em alguns aspetos. Nesta ficha consta questões dos vários parâmetros da avaliação (“Saber Ser”, “Saber Fazer” e “Saber”), assim como um quadro onde os alunos colocam as suas observações referentes às aulas de Educação Física.

No fim de cada período foi entregue a cada aluno uma ficha de autoavaliação (Anexo 7), pré-definida pelos professores de Educação Física, em que os educandos respondiam, de forma sincera, a sua perceção referente ao desempenhado, nas aulas, nas diferentes áreas (área do Saber, do Saber Fazer e do Saber Ser). Por fim, escreviam a sua apreciação global do período. A perceção que cada um tem de si mesmo faz desenvolver a consciência autocrítica e fortalece uma análise sobre as aulas de Educação Física.

Em conclusão, estas fichas de autoavaliação contribuíram para que percebêssemos se estaríamos a transmitir os valores corretos sobre cada modalidade, assim como compreendermos se algum podia estar a ser alvo de injustiça. Porém, a turma revelou que seria capaz de melhorar em alguns aspetos como a perseverança e responsabilidade e, cada classificação atribuída teria sido justa e coerente com aquilo que tinha sido falado nas aulas.

### **3.4 ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR**

Na disciplina de Organização e Administração Escolar é uma unidade com espaço para esclarecimento de questões sobre o estágio pedagógico, assim como a explicação de alguns temas que abordamos nas escolas.

Algumas das matérias abordadas nesta unidade curricular, foi ao encontro do esclarecimento sobre o funcionamento das escolas, assim como os cargos associados. Foi-nos proposto a entrega de dois estudos-caso sobre “casos” nas escolas e como professores com pouca, mas alguma experiência que soluções tínhamos e, devidamente justificadas.

### **3.5 PROJETOS E PARCERIAS**

Enquanto docente, a participação nas atividades, projetos e eventos é uma forma de melhorar o relacionamento entre o professor, a escola e os alunos. Dessa maneira, tentámos envolver-nos em formas diferentes do contexto de aula para um maior aproveitamento dos educandos.

Na presente escola, há projetos que estão planeados a longo prazo, por ser habitual realizá-los, contudo tivemos a percepção que seria importante criarmos outros eventos, igualmente importantes para o crescimento educacional da escola.

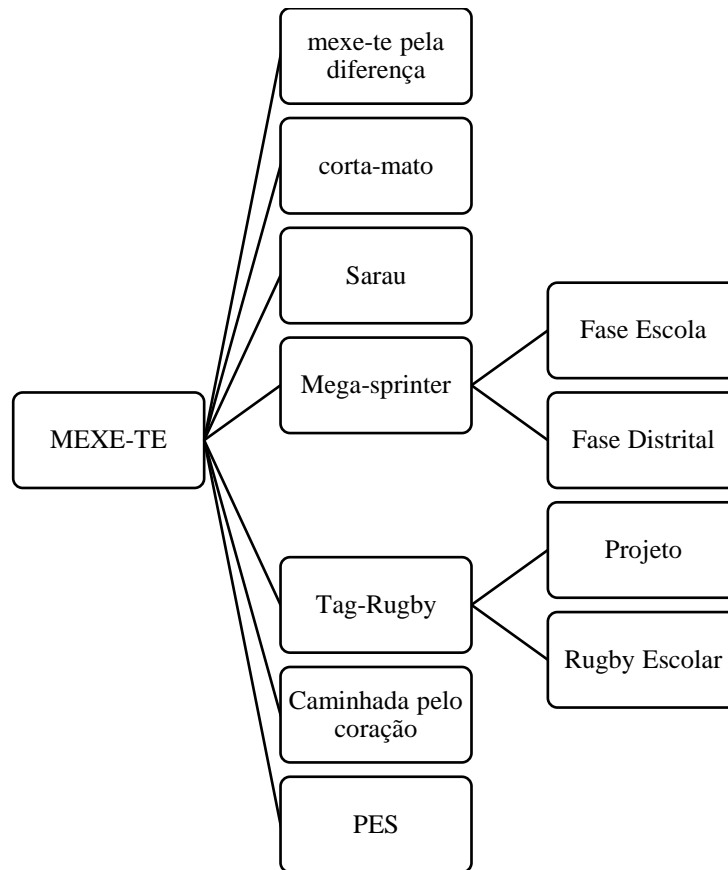


Figura 1- Cronograma das atividades

Este ano letivo, intitulou-se para a base de todas as atividades fora do contexto de aula “Mexe-te”, derivado da primeira palestra “Mexe-te pela Diferença!” que houve sobre valores, princípios e formas diferentes de encarar o mundo. Este evento nasceu mediante algumas conversas com o professor orientador e análise da realidade da escola. Os alunos têm muito a ideia de que tudo na vida é garantido e não precisam de se esforçar para ter os bens materiais. Dessa forma, analisamos e por conhecermos uma Professora Doutoranda que trabalha e já fez voluntariado em Timor-Leste, percebemos que podia ser uma mais valia para os alunos. Em conversa com essa professora soubemos que havia outra que tinha acabado de fazer voluntariado nas ilhas de Timor. O convite foi, de seguida para as duas professoras.

Pouco antes das férias de Natal, uma época tão especial para os alunos, realizou-se a palestra com o nome “Mexe-te pela Diferença” para o terceiro ciclo que assistiu e participou, ativamente em ambas as apresentações.

Em resumo, os valores que foram transmitidos e assimilados pelos alunos foi a dar valor a pequenos gestos (como o obrigado e por favor), a encarar a escola como uma oportunidade de crescimento, a usarmos os recursos que temos, a ser criativo com os materiais, ajudarmos sempre o próximo. A surpresa desta palestra foi o impacto que esta

teve nos alunos. Os educandos mantiveram-se atentos, toda a manhã, e com vontade de aprender ainda mais. Por fim, os alunos responderam a um questionário (anexo 8) de satisfação e possíveis sugestões.

O Corta-Mato é uma atividade ligada à unidade de atletismo que decorre todos os anos, contudo em locais diferentes, tanto que este ano aconteceu no Agrupamento de Escolas de Anadia. A atividade teve empenho máximo de todos os participantes de Vilarinho do Bairro, assim como o apuramento de alguns para a fase seguinte (fase distrital em Vagos). Por este seguimento, algumas semanas mais tarde, os alunos selecionados participaram na prova de “Corta-Mato” distrital. Nesta competição só um aluno ficou aprovado para a fase seguinte, o que dá um balanço muito positivo.

De seguida, decorreu a atividade do “Mega Sprinter” no mesmo distrito, com a participação restrita dos alunos que ficaram selecionados nas variadas provas, como o salto em comprimento, corrida de velocidade e resistência e lançamento do peso (que na nossa escola não foi lecionada). Nesta prova também ficaram apurados 2 alunos em diferentes atividades (uma na velocidade e outro na corrida de resistência), quer isto dizer que em todos estes eventos, alguns dos alunos desta escola ficam aprovados.

Estas provas escolares, primeiro por decorrerem fora da escola deram uma motivação acrescida para os alunos, segundo por serem ao ar livre desenvolveram e despertaram aptidões e sensações nos alunos diferentes do contexto da escola.

Em finais do segundo período, também decorreu um musical (Sarau) no anfiteatro de Anadia em que a preparação foi realizada nas aulas de Música e de Educação Física em conjunto com o Núcleo de Estágio. O aquecimento nas aulas de EF foi em forma de dança, de forma a praticarem para o evento que decorreriam uns meses depois. Ainda neste período, a “Caminhada pelo Coração” que acontece todos os anos no mesmo local, teve apoio dos Bombeiros Voluntários de Anadia, assim como a PSP. Neste evento ainda tivemos a oportunidade de assistir a uma palestra sobre o lixo desperdiçado, no parque de Torres onde decorreu o almoço. Esta atividade, assim como outras ao ar livre, levou a que os alunos se integrassem uns com os outros, visto que todos os alunos da escola participaram, ao mesmo tempo que praticavam atividade física.

A atividade do “Tag-Rugby”, foi dos projetos com mais aderência, assim como motivação por parte dos alunos. É uma modalidade que insere educandos com menor nível de competências para o jogo. Esta atividade ocorreu em vários locais, com alunos de turmas diferentes, do qual surgiu um feedback positivo por parte dos educandos.

O projeto “Conta, Peso e Medida” inserido no PES está implementado na escola há quatro anos, sendo que houve algumas alterações, uma delas terá sido no atraso que os alunos tiveram em iniciar com as aulas extra de atividade física. Este projeto tem como objetivo principal levar os alunos a terem um estilo de vida mais saudável, assim como o gosto pela atividade física. Contudo, atualmente é um projeto apenas com alunos de 2º ciclo, embora alunos de outros anos de escolaridade tivessem participado por vontade própria, o que leva a crer que o gosto pela atividade física, muitas vezes precisa de algum incentivo ou dinâmica.

### **3.6 ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL**

A atitude ético-profissional é uma porção que se aglomera a tantas outras componentes que colocam o professor num patamar diferente dos outros.

A escola funciona como uma empresa com vários elementos de diferentes funcionalidades que geram o motor de uma evolução educativa dos alunos. A participação em todos os eventos, reuniões com os encarregados de educação, desportos escolares, organização de projetos foi uma ferramenta fundamental que fez todo o sentido para carreira de docente com pouca experiência, como é o nosso caso. Assim, a pré-disposição para organizar eventos como aconteceu com a palestra “Mexete pela Diferença” com professoras de Timor-Leste, a ajuda na coordenação dos eventos do desporto escolar fora da escola, no sarau de final do ano letivo e muitas outras pequenas atividades (como a vigilância de oficinas de leitura e colocação de materiais em caixas para embarcar para Timor-Leste), leva a mostrar a nossa vontade em aprender com pessoas de mais experiência que a nossa, e tentar perceber toda a logística de uma escola.

Todo este percurso, ajudou a uma melhor integração dos professores no meio escolar, na relação com os alunos e funcionários e na confiança que todos colocaram em nós, por nunca termos falhado nos compromissos.

### **3.7 APRENDIZAGENS REALIZADAS**

Ao longo deste ano letivo, muitos foram os momentos que nos colocaram à prova, obrigando-nos a saber adaptar planos ou estruturas de aula.

É um processo pelo qual, qualquer professor passa. Inicialmente na falta de experiência por um caminho com muitas ocorrências e cabe a cada um de nós conseguir ultrapassá-los com o objetivo de proporcionar o melhor para o aluno.

### 3.8 QUESTÕES DILEMÁTICAS

A voluntariedade na contribuição para melhorar o funcionamento da escola foi algo que todas nós quisemos, assim que começamos o cargo de docentes. A opinião sobre a mudança, da organização de eventos ou palestras de modo a garantir mais oportunidades de aprendizagem aos alunos foi sempre um dos nossos lemas.

A primeira questão/problema que nos deparámos foi em relação aos alunos com necessidades educativas especiais, pois todos tinham um acompanhamento fora da sala de aula, num dia específico, mas, nas aulas de Educação Física esse acompanhamento não acontecia. Será este método o melhor para estes alunos?

Outra questão pela qual nos debatemos ao longo das semanas esteve na forma de abordar o aquecimento, ou seja, será que a autonomia que demos aos alunos para organizarem um dia por semana essa parte da aula, foi uma vantagem para os alunos que lecionávamos aquecimento e uma desvantagem para os restantes? Será que este aquecimento foi apropriado para a prática das diferentes modalidades?

A relação que os encarregados de educação tiveram com as atividades fora do período escolar também nos inquietou. Terão os encarregados de educação se envolvido o suficiente neste tipo de atividades? Na verdade, o projeto do “Conta, Peso e Medida” não teve grande adesão, pois os tutores destes alunos não acharam necessário este tipo de atividades, argumentaram que as crianças já teriam atividades suficientes fora da escola. A questão que aqui se coloca relaciona-se com o apoio que os pais devem prestar nas atividades que os filhos gostam e, por isso e deveriam participar e separar o rótulo “daquilo que é gratuito não presta”.

Estas foram questões pelas quais nos deparámos, contudo sozinhas e, num curto espaço de tempo, não conseguíamos modificá-las, mas não foi por isso que não tentámos de tudo para combatê-las. No caso do projeto trabalhámos e realizámos várias tentativas para alterar os comportamentos dos encarregados de educação. No caso dos alunos com necessidades educativas especiais, no momento de lecionar aulas de Educação Física tentámos integrar estes alunos o mais possível em todas as tarefas.

## **CAPÍTULO 4- TEMA PROBLEMA**

Caracterização dos hábitos alimentares e avaliação do impacto da implementação de 45 minutos de atividade física semanal na força e flexibilidade

### **4.1 PERTINENCIA DO ESTUDO**

A realidade da escola coincide com o excesso de peso de alguns alunos, o que torna alarmante a mudarmos de atitude. Em conjunto com o agrupamento de escolas de Anadia e o centro de saúde da mesma cidade incluímos na escola um projeto já há muito conhecido- Projeto “Conta Peso e Medida” que se insere dentro do Programa de Educação para a Saúde da região do Centro apenas para alunos do 2º ciclo.

Toda a atenção tem-se direcionado para este público alvo, desde então. Iniciamos com a seleção desses alunos, através do IMC (índice de massa corporal), de seguida verificamos que 30 alunos estariam acima da zona saudável, comparativamente com os valores da zona saudável do Programa FitEscola. Dessa forma, rapidamente percebemos que seria um problema de saúde que estaria instalado na escola com crianças e, desse modo refletimos sobre este estudo.

### **4.2 REVISÃO DA LITERATURA**

Segundo os dados mais recentes de *Childhood Obesity Surveillance Initiative* (COSI) da Organização Mundial da Saúde- Europa demonstrou-se que houve uma diminuição na taxa de excesso de peso e obesidade infantil em Portugal. Os dados resultam de uma pesquisa entre 2015-2017, em que 32% das crianças (7 anos) do sexo feminino apresenta excesso de peso, o que acontece também com o sexo masculino em 29%. Segundo a Associação Portuguesa de Nutrição aliada a uma alimentação saudável deverá conter prática de atividade física regular.

### **4.3 FORMULAÇÃO DE PROBLEMAS**

O grande desafio deste projeto esteve na sensibilização possível que seria feita aos Encarregados de Educação. A primeira dificuldade foi essa mesmo, tutoras deste público-alvo não estiveram de acordo com o projeto, retirando assim os alunos dele. De seguida, os Diretores de turma não fizeram chegar as autorizações o mais breve possível, atrasando assim o começo da atividade. Na escola, começou por haver algum tipo de discriminação por parte dos colegas da turma aos alunos que foram selecionadas para o estudo.

Por último o grupo de controlo integrou-se no projeto com algumas ausências, principalmente na resposta ao questionário de alimentação e sobre o bem-estar psicológico.

A conclusão que retiramos deste projeto é que a falta de apoio foi um obstáculo à evolução, contudo o nosso trabalho em conjunto com as parcerias podia ter tido maior análise e discussão, assim como colocá-lo em prática mais cedo para que os resultados tivessem sido mais eficazes.

#### **4.4 OBJETIVOS DE ESTUDO**

##### **4.4.1 OBJETIVOS GERAIS**

Os objetivos gerais do projeto vão para além da possível evolução das capacidades condicionantes dos alunos.

- Estudar a associação entre o peso corporal (e índices associados), o consumo alimentar e a prática de atividade física;
- Diminuir a obesidade infantil e fatores de risco de associados;

##### **4.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Com o Projeto “Conta, Peso e Medida” pretendemos tentar influenciar, principalmente a população-alvo, os encarregados de educação e depois o meio escolar para boas práticas e estilos de vida nos alunos.

Dessa forma os objetivos que pretendemos alcançar, como núcleo de estágio e com o projeto será:

- Identificar e intervir sobre fatores de risco associados;
- Promover estilos de vida saudável tanto no aluno;
- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância da adoção de estilos de vida saudável para a saúde individual e coletiva;
- Inverter a taxa de crescimento da prevalência do excesso de peso nos alunos do 2º ciclo de escolaridade;
- Caracterizar o consumo alimentar e a prática de atividade física nestes alunos;
- Estudar a associação entre o peso corporal (e índices associados), o consumo alimentar e a prática de atividade física;



## **4.5 METODOLOGIA DA AÇÃO**

### **4.5.1 GRUPO ALVO**

Os alunos selecionados para este estudo foram os do 2º ciclo, daqueles que apresentam o índice de massa corporal acima da zona saudável (excesso de peso).

O professor de Educação Física, titular da turma disponibilizou-nos os dados dos alunos e, por conseguinte, calculamos o IMC.

### **4.5.2 AMOSTRA**

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro, juntamente com toda esta equipa do Conta Peso e Medida pretende promover um estilo de vida saudável e a implementação de atividade física regular. O público alvo foram os alunos do 2º ciclo que apresentam um IMC no percentil acima dos 85 (excesso de peso e obesidade). O presente núcleo de estágio, após uma reunião com o enfermeiro do agrupamento de escolas de Anadia, ficou encarregue de selecionar os alunos. Dos 84 alunos que contemplam as turmas de 5º e 6º ano, 30 encontravam-se com o índice de massa corporal fora da zona saudável, sendo que 12 são raparigas e 10 rapazes. Deste número de alunos apenas 8 participam no projeto, sendo que 5 são raparigas e 3 são rapazes, com idades compreendidas entre 10 e 12 anos.

### **4.5.3 PROCEDIMENTOS**

Para a seleção dos alunos foi necessário calcular o IMC (índice de massa corporal), para verificar quantos alunos estariam fora da zona saudável, de acordo com os valores do programa FitEscola. Inicialmente, foi-nos fornecido os dados (peso e altura) das turmas de 2º ciclo pelo professor de Educação Física das respetivas turmas.

De seguida, dos 30 alunos selecionados, 8 continuaram no projeto para grupo experimental e 8 para o grupo de controlo. Após a primeira presença dos alunos do estudo, começamos com o registo dos perímetros (abdominal, coxa e bicípíte), assim como as pregas adiposas (tricipital, subescapular, abdominal e coxa), para conseguir calcular a percentagem de massa magra e massa gorda. Depois desta primeira recolha, foram realizados com os alunos os testes de aptidão física, de acordo com o mesmo programa.

Concluindo a primeira etapa de recolha e análise dos dados, seguiu-se com a atividade física semanal (45 minutos), com circuitos de condição física, exercícios de força e atividades lúdico-pedagógicas.

#### 4.5.4 TRATAMENTO ESTATISTICO

O tratamento dos dados foi realizado com o programa SPSS com o teste não paramétrico de Wilcoxon (amostras relacionadas) e o teste U-Maan Whitney (amostras independentes). A recolha dos dados realiza-se com o programa Excel e, por conseguinte, o cálculo deste, posteriormente a análise é feita, estatisticamente no SPSS.

A verificação dos hábitos alimentares, principalmente a ingestão calórica de proteínas, gorduras e hidratos de carbono será contabilizado através do programa Excel e, posteriormente no programa SPSS.

## 4.6 RESULTADOS

Variáveis	Grupos	Média				Evolução %	Wilcoxon P (relacionadas)	Teste U de Maan-Whitney	
		M1	M2	DP1	DP2			M1	M2
<b>Altura</b>	Experimental	1,49	1,52	0,10	0,10	2,29	0,011 (S)	0,798 (NS)	0,645 (NS)
	Controlo	1,49	1,50	0,08	0,07	1,28	0,011 (S)		
<b>Peso</b>	Experimental	52,19	54,72	7,84	8,25	4,92	0,017 (S)	0,721 (NS)	0,505 (NS)
	Controlo	49,60	51,74	10,04	9,22	4,78	0,012 (S)		
<b>IMC</b>	Experimental	23,55	23,61	2,12	2,23	0,28	0,726 (NS)	0,195(S)	0,382 (NS)
	Controlo	22,31	22,75	3,20	3,00	2,13	0,036(S)		
<b>Força Superior</b>	Experimental	11,50	14,25	5,75	4,83	38,34	0,017 (S)	0,050 (S)	0,007 (S)
	Controlo	5,75	6,25	6,48	5,34	26,54	0,943 (NS)		
<b>Força Média</b>	Experimental	21,13	47,38	2,94	18,69	121,34	0,012 (S)	0,038 (S)	0,083 (NS)
	Controlo	30,88	29,00	11,92	12,77	4,70	1,000 (NS)		
<b>Força Inferior</b>	Experimental	146,50	149,75	23,11	22,11	2,85	0,673 (NS)	0,195 (NS)	0,645 (NS)
	Controlo	132,50	142,88	13,90	23,28	9,83	0,293 (NS)		
<b>Flexibilidade de inferior Direito</b>	Experimental	19,00	22,44	3,93	4,20	3,44	0,011 (S)	0,105 (NS)	0,015 (S)
	Controlo	15,13	17,19	4,64	4,34	2,06	0,204 (NS)		
<b>Flexibilidade de Inferior Esquerdo</b>	Experimental	19,56	22,75	4,45	4,49	3,19	0,016 (S)	0,065 (S)	0,015 (S)
	Controlo	14,93	16,93	4,74	5,14	2,00	0,225 (NS)		

Tabela 2- Análise dos resultados obtido no projeto

Legenda: M1-Momento 1; M2-Momento 2; DP1: Desvio Padrão 1; DP2: Desvio Padrão 2; S: Significativo; NS: Não Significativo

Nesta tabela encontra-se analisados os valores da média e o desvio padrão da altura, peso, IMC, força (superior, média, inferior) e a flexibilidade inferior com os dois momentos distintos, o primeiro assim que iniciou o programa e o segundo no fim, juntamente com a implementação dos questionários.

As evoluções, em percentagem dos dois grupos do estudo estão representadas, ou seja, falamos da evolução, desde o 1º momento de recolha de dados até à última semana dessa recolha.

O valor de significância com o teste de Wilcoxon (amostras relacionadas) apresenta-se demonstrado na tabela acima com alguns valores significativos.

Por último os dois grupos foram analisados com o teste de U de Maan Whitney (amostras independentes), sem distinguir os grupos.

Variáveis	Análise Descritiva							
	Frequência (Nº)		Percentagem (%)		Percentagem Válida (%)		Percentagem Cumulativa (%)	
	Toca	Não toca	Toca	Não Toca	Toca	Não Toca	Toca	Não Toca
<b>Flexibilidade Ombro Direito-1ºMomento</b>	13	3	81,3	18,8	81,3	18,8	81,3	100
<b>Flexibilidade Ombro Direito-2ºMomento</b>	16		100		100		100	
<b>Flexibilidade Ombro Esquerdo 1º Momento</b>	11	5	68,8	31,3	68,8	31,3	68,8	100
<b>Flexibilidade Ombro Esquerdo 2º Momento</b>	15	1	93,8	6,3	93,8	6,3	93,8	100

*Tabela 3- Descrição dos dados obtidos na flexibilidade dos ombros*

Nesta tabela apresenta-se os valores (numa estatística descritiva) em frequência e percentagem da flexibilidade do ombro direito e esquerdo, em ambos os momentos de avaliação.

Sujeito	Kcal1	Kcal2	Pro1	Prot2	HC1	HC2	LP1	LP2
1	4501,8	4501,8	2,6	2,6	5,0	5,0	3,0	2,9
2	1451,0	1129,0	1,6	2,4	5,0	5,0	1,3	1,1
3	3057,4	2488,1	2,0	1,3	5,0	5,0	1,1	1,3
4	2780,2	1272,6	2,5	1,0	5,0	5,0	1,8	0,8
5	3118,2	5489,8	2,6	3,9	5,0	5,0	2,2	4,2
6	1089,1	4245,9	7,9	2,5	5,0	5,0	11,0	2,9

Tabela 4- Descrição dos valores nutricionais

Legenda: Kcal1- Calorias 1º momento; Kcal2- Calorias 2º momento; Pro1- Proteínas 1º momento; Pro2- Proteínas 2º momento; HC1- Hidratos de Carbono 1º momento; HC2-Hidratos de Carbono 2º momento; LP1- Lípidos 1º momento; LP2-Lípidos 2º momento

Nesta tabela, apresentamos os valores totais de quilocalorias diárias, as proteínas, hidratos de carbono e lípidos que cada aluno ingeriu, segundo o questionário que respondeu (questionário). Esta resposta aconteceu na segunda semana do projeto e concluiu-se com o 2º momento na última semana de avaliações.

Inicialmente, pedimos aos alunos que tomassem atenção aos alimentos que ingeriam visto que o questionário tinha algumas perguntas, de moderada dificuldade e, de modo a clarificar possíveis dúvidas. Todos os macronutrientes estão analisados gramas por quilos de peso, pois é um valor mais preciso para conclusão do estudo.

#### 4.7 INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Após 9 sessões de 45 minutos de atividade física semanais, verificamos que os alunos do grupo experimental apresentaram um crescimento de 1 a 7 cm, enquanto o grupo de controlo teve um crescimento que variou entre 1 a 3 cm de altura. Na análise dos dados, verificou-se que o grupo experimental teve uma evolução superior que o grupo de controlo. De acordo com o teste de amostras independentes com os dois grupos nos dois momentos de avaliação, o valor não tem significância.

Em relação ao peso, ambos os grupos aumentaram do primeiro para o segundo momento, tanto que a percentagem de evolução é idêntica (4,92% para o grupo experimental e 4,78% para o grupo de controlo). Para contextualizar, o sujeito que mais aumentou de peso, também foi o que apresentou maior crescimento no projeto (7cm). No teste de Wilcoxon (amostras relacionadas) ambos os grupos apresentam valores significativos, mas na junção (teste U-Maan Whitney) não apresentam significância nos valores.

Quanto ao IMC, a média em ambos os grupos tiveram um ligeiro aumento. Contudo, na sua evolução, o grupo experimental ficou bastante mais abaixo que o grupo de controlo, o que nos a crer, que poderá ser do aumento da altura significativo deste grupo. Relativamente, ao teste de Wilcoxon, o grupo de controlo tem significância ao contrário do grupo experimental. Porém, no primeiro momento dos dois grupos juntos (teste U-Maan Whitney) apresenta valor de significância, o que não acontece no segundo momento.

Na força superior todos os sujeitos do grupo experimental aumentaram neste teste, de acordo com o protocolo do Fitescola, à exceção de um aluno que se manteve igual. No grupo de controlo 4 dos 8 sujeitos diminuíram do 1º para o 2º momento, fazendo acreditar que a implementação dos 45 minutos de atividade física tiveram um impacto positivo nos alunos do grupo experimental. A evolução é muito superior no grupo experimental (38,34%), assim como este é o grupo que apresenta o valor de significância (0,017). No teste U-Maan Whitney ambos os grupos apresentam valor de significância.

Na força média, todos os alunos do grupo experimental aumentaram no teste de abdominais. No grupo de controlo 3 dos 8 sujeitos diminuíram, sendo que 1 aluno se manteve igual. A evolução do grupo experimental (121,34%) revelou um valor muito superior ao grupo de controlo (4,70%), assim como apenas o grupo experimental apresenta valor de significância. No teste de amostras independentes, apenas no primeiro momento existe significância.

Na força inferior o grupo de controlo teve um número superior de sujeitos que progrediram no teste, sendo que não existe valores de significância em nenhum teste.

Da flexibilidade inferior apenas o grupo experimental apresenta valores de significância em ambos os lados (direito e esquerdo) no teste de Wilcoxon. Contudo, no segundo momento, no teste das amostras independentes apresenta valores significativos na flexibilidade inferior do membro direito, assim como apresenta no esquerdo, mas em ambos os momentos.

Na tabela 3 está descrito, a flexibilidade do ombro esquerdo e direito de ambos os grupos, sendo que a maioria dos alunos tem flexibilidade suficiente (pois houve contacto da ponta dos dedos atrás das costas), assim num primeiro momento de avaliação, na flexibilidade do ombro direito todos os alunos tocam com a ponta dos dedos, contudo na flexibilidade do ombro esquerdo apenas 6 do grupo experimental tocam. No segundo momento de avaliação, todos estes alunos realizam o teste de forma positiva em ambos os ombros. No grupo de controlo 6 dos 8 sujeitos, na flexibilidade do ombro direito tocam e, no ombro esquerdo apenas 5 alunos tocam uma mão na outra, atrás das costas. No segundo

momento de avaliação, este grupo também apresenta uma melhoria, visto que todos apresentam flexibilidade no ombro direito, mas no esquerdo apenas 1 aluno não realiza, o que poderá ter a ver com o estado de maturação, visto que ambos os grupos melhoraram com ou sem atividade física.

Em análise do patamar da força média, no primeiro momento todas as raparigas do grupo experimental encontravam-se na zona saudável, sendo que no segundo momento evoluíram para o perfil atlético à exceção de uma aluna. Nos rapazes, no primeiro momento encontraram-se idênticos ao grupo feminino, porém no segundo momento 2 dos 3 sujeitos (do grupo experimental) evoluíram para o perfil atlético. No grupo de controlo, os 6 dos 8 sujeitos (no primeiro momento), encontravam-se no perfil saudável e 2 no perfil atlético, sendo que no segundo momento de avaliação apenas 1 aluno se encontrava no perfil atlético.

Na força superior (teste das flexões), no primeiro momento, 1 sujeito encontrava-se fora da zona saudável, 4 na zona saudável e 3 no perfil atlético. No último momento da avaliação (passadas 8 sessões), os alunos mantiveram-se no mesmo patamar, porém todos aumentaram o número de flexões à exceção de um sujeito que manteve o mesmo resultado (20 flexões). No grupo de controlo, 4 dos 8 alunos baixaram no número de flexões do primeiro para o segundo momento, sendo que só 1 aluno se encontrava no perfil atlético apenas no primeiro momento, outro na zona saudável e os restantes 6 sujeitos fora da zona saudável. Podemos afirmar que o grupo experimental teve uma evolução superior ao grupo de controlo.

Na força inferior, os 8 sujeitos do grupo experimental encontravam-se no perfil saudável, sendo que apenas 1 aluna aumentou para perfil atlético. Neste teste em particular, o grupo de controlo teve uma maior progressão, pois os 3 dos 8 sujeitos evoluíram para perfil atlético.

Na flexibilidade inferior, 7 dos 8 sujeitos do grupo experimental encontravam-se fora da zona saudável, sendo que no 2º momento houve uma melhoria de todos os alunos, contudo nenhum está no perfil atlético. No grupo de controlo 2 alunos diminuíram na flexibilidade e 1 manteve-se igual.

Na flexibilidade dos ombros, o grupo experimental 7 sujeitos tocavam com os dedos das mãos, menos 1 aluno. No segundo momento, esse aluno passou a tocar. No grupo de controlo 2 sujeitos que não tocavam, no segundo momento o teste foi positivo, o que quer dizer que também melhoraram.

Na tabela 4 demonstra as calorias ingeridas, assim como os hidratos de carbono, proteínas e lípidos (grama/kg de peso). Nos hidratos de carbono, todos os alunos ingerem mais do que o suposto, ou seja, os alunos apresentam valores nas 5 g/kg de peso, do que seria aconselhado 3,5g/kg de peso. No primeiro momento, 4 dos 6 sujeitos que responderam apresentam valores de consumo de proteínas superiores ao aconselhado (0,8 a 2 g/kg/dia), o mesmo número apresenta-se no segundo momento, sendo que o sujeito (nº 6) apresenta uma diminuição drástica do consumo de proteínas.

Nos lípidos, no primeiro momento 4 dos 6 sujeitos consomem mais gorduras do que o aconselhado (0,5-1,5 g/kg), sendo que no segundo momento apenas 3 alunos consomem um número maior. Os alunos não tiveram nenhum tipo de controlo ou influencia sobre a sua alimentação, durante o projeto.

#### 4.7.1 HÁBITOS ALIMENTARES

Os hábitos alimentares, inconscientemente são uma influência negativa ou positiva para o peso dos participantes. Nesta componente, os alunos têm que responder um questionário (anexo 11) sobre as suas rotinas alimentares e, que depois é analisado sobre os valores nutricionais.

Como forma de melhorar o controlo sobre o questionário alimentar, pedimos que os alunos tomassem atenção aos alimentos que ingeriam, de forma a que facilitasse as respostas no questionário, devido à extensidade deste.

#### 4.7.2 POMS

O questionário POMS (anexo 12) foi implementado aos alunos num primeiro momento do projeto, com algum cuidado, visto que os alunos precisariam de ajuda para clarificar ou ajudar com sinónimos em algumas palavras. Este questionário foi adaptado por Viana, Almeida e Santos (2001) com uma versão mais curta que o original, ou seja, falamos de 42 questões da versão reduzida e 65 da normal.

O objetivo seria que a atividade física semanal tivesse um impacto e uma influência positiva nos alunos do projeto, nos estados de humor e felicidade, sendo que as questões estão referentes aquela semana (em que respondem ao questionário).

Por último realizou-se, novamente na última semana de testes ao grupo experimental, sendo que não obtivemos grupo de controlo para a resposta aos questionários.



## **4.8 CONCLUSÃO**

Como forma de conclusão, o projeto “Conta, Peso e Medida” obteve bons resultados para o tempo de prática que teve. O projeto incluiu três meses de intervenção, porém com a ausência e algumas vezes, falta de interesse por parte de alguns alunos. Neste período de prática, apenas conseguimos 9 sessões de atividade física com este grupo.

Em conclusão, no decorrer do incremento de 45 minutos de atividade física, pensámos que teve uma influência positiva, pois os alunos aumentaram nos testes da força, da flexibilidade e, apesar de terem aumentado o peso e altura, aumentaram a massa magra.

No que refere à alimentação o grupo referiu que mantinha a sua alimentação igual, que não foram alvo de dietas e que não restringiram nenhum tipo de alimento. Por esse mesmo motivo, o grupo continua a exceder o número de calorias diárias.

## BIBLIOGRAFIA

Afonso, C. (2012). Excesso de peso, ingestão nutricional e atividade física em mulheres de um estabelecimento prisional. Dissertação de Mestrado em Saúde Pública apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

Batista, P., & Pereira, A. L. (2014). *Uma reflexão acerca da formação superior de profissionais de educação física: Da competência à conquista de uma identidade profissional*. In I. Mesquita, I. & Bento, J (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 75-102). Porto: Editora FADEUP.

Bento, J. (1987) *Planeamento e Avaliação em Educação Física* Lisboa: Livros Horizonte

Bento, J. O (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física: Cultura Física* (3 ed.): Livros Horizonte

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

Decreto-Lei nº55/2018 de 6 de julho. *Diário da República nº 129/2018 Série I*. Ministério da Educação, Lisboa

Instituto do Desporto de Portugal (2011). *Plano Nacional de Atividade Física*

Matos, Z. (2014). A educação física na escola: Da necessidade de formação aos objetivos e conteúdos formativos. In I. Mesquita, J. & Bento, J. (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp.157-190). Porto: Editora FADEUP.

Massart, A (2015). *Material de apoio à unidade curricular de Nutrição do Desporto da FCDEF-UC*.

Mota, A. & Amaro, D. (2016). A Realidade Vivida Pelos Profissionais de Educação Física Dentro das Escolas. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento*, 1(10) , pp. 281-290, ISSN: 2448-0959

Nazareth, M. Rêgo. C., Lopes C. & Pinto E. (2016) Recomendações Nutricionais em idade Pediátrica: O estado da Arte; Acta portuguesa de nutrição 07, pp.18-33

Oliveira, L. Costa, C, (2016). Educação física escolar e a obesidade infantil – Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento, Vol. 10, pp 87-101,– ISSN. 2448-0959

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

Rito A., Sousa R., Mendes S., Graça , (2016).; Childhood Obesity Surveillance Initiative:

Savater, F., Castilho, R., Crato, N. & Damião, H. (2010). *Valor de educar, o valor de instruir.* Fundação Manuel dos Santos

Águeda, H., Neto,L., Perloiro. (2008). Educar para o Otimismo. Editorial Presença

Santos, E. (2004). Contributos para a sua concretização. Revista Horizonte. Vol. XX, no 116, Nov./Dez., pp. 19-22

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.

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

# ANEXOS

## Anexo 1- Ficha Individual do Aluno



Escola Básica de Vilarinho do Bairro 2018/2019

### FICHA INDIVIDUAL DE ALUNO

#### 1. IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Nome \_\_\_\_\_ Turma: 7ª \_\_\_ 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  Motocicleta   
Automóvel  Bicicleta   
Transporte público

Quanto tempo demoras a chegar à escola? \_\_\_\_\_ minutos.

#### 4. SAÚDE E HÁBITOS DE HIGIENE

Tens dificuldades de audição? Sim  Não  Tens dificuldades de visão? Sim  Não

Tens alguma doença crónica ou problema de saúde?  
Sim  Não   
Se sim, 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? \_\_\_\_\_



Escola Básica de Vilarinho do Bairro 2018/2019

#### 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 Escoteiros
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



Escola Básica de Vilarinho do Bairro 2018/2019

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	<input type="checkbox"/>
Mio da manhã	<input type="checkbox"/>
Almoço	<input type="checkbox"/>
Lanche	<input type="checkbox"/>
Jantar	<input type="checkbox"/>
Ceia	<input type="checkbox"/>

Onde costumam almoçar?

Casa	<input type="checkbox"/>
Cantina da escola	<input type="checkbox"/>
Bar da escola	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>
Não almoço	<input type="checkbox"/>

#### 7. HÁBITOS DE ESTUDO

Gostas de estudar? Sim  Não

Com que frequência costumam estudar?

Dianamente	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? \_\_\_\_\_



Escola Básica de Vilarinho do Bairro 2018/2019

Se sim, em 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	Patinação
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	Patinação
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?

Exatidão	Comunicação (explicar bem)
Pontualidade	Ser justo
Simpatia	Sentido de humor
Compreensão	Outras, Quais?

Obrigado pela tua colaboração!

Anexo 2- Planejamento Anual

Nº aula	Dia	Mês	Matéria	Espaço	Nº de blocos
<b>1º PERÍODO</b>					
1,2	17	Setembro	Apresentação	CN1	2
3	19	Setembro	Fitescola	CE	1
4,5	24	Setembro	Fitescola	CE	2
6	26	Setembro	Atletismo	CE	1
7,8	01	Outubro	Andebol	CE	2
9	03	Outubro	Atletismo	CE	1
10,11	08	Outubro	Andebol	CE	2
12	10	Outubro	Atletismo	CE	1
13,14	15	Outubro	Andebol	CE	2
15	17	Outubro	Atletismo	CE	1
16,17	22	Outubro	Andebol	CE	2
18	24	Outubro	Atletismo	CE	1
19,20	29	Outubro	Andebol	CE	2
21	31	Outubro	Atletismo	CE	1
22,23	05	Novembro	Andebol	CE	2
24	07	Novembro	Atletismo	CE	1
25,26	12	Novembro	Ginástica +Andebol	CE	2
27	14	Novembro	Ginástica (solo)	CE	1
28,29	19	Novembro	Basquetebol	CE	2
30	21	Novembro	Atletismo	CE	1
31,32	26	Novembro	Basquetebol+ Ginástica (solo)	P	2
33	28.	Novembro	Atletismo	CE	1
34,35	03	Dezembro	Basquetebol + Ginástica	P	2
36	05	Dezembro	Corta-Mato	CE	1
37,38	10	Dezembro	Avaliação	CE	2
39	12	Dezembro	Autoavaliação	CE	1
<b>2ºPERÍODO</b>					
41,42	07	Janeiro	Basquetebol +Ginástica	P	2
43	09	Janeiro	Basquetebol	CE	1
44,45	14	Janeiro	Basquetebol +Ginástica	P	2
46	16	Janeiro	Basquetebol	CE	1
47,48	21	Janeiro	Basquetebol +Ginástica	P	2
49	23	Janeiro	Basquetebol	CE	1
50,51	28	Janeiro	Basquetebol +Voleibol	CE	1
52	30	Janeiro	Voleibol	CE	2

53,54	04	Fevereiro	Voleibol +Ginástica	P	2
55	06	Fevereiro	Voleibol	P	1
56,57	11	Fevereiro	Voleibol+ Atletismo	P	2
58	13	Fevereiro	Atletismo	CE	1
59,60	18	Fevereiro	Voleibol	CE	2
61	20	Fevereiro	Atletismo	CE	1
62,63	25	Fevereiro	Voleibol	CE	2
64	27	Fevereiro	Voleibol	CE	1
<b>FÉRIAS CARNAVAL</b>					
65,66	11	Março	Futsal	CE	2
67	13	Março	Futsal	CE	1
68,69	18	Março	Futsal	CE	2
70	20	Março	Futsal	CE	1
71,72	25	Março	Futsal	CE	2
73	27	Março	Futsal	CE	1
74,75	01	Abril	Avaliação	CE	2
76	03	Abril	Autoavaliação	CE	1
<b>3ºPERÍODO</b>					
77	24	Abril	Atletismo	CE	1
78,79	29	Abril	Futebol +Ginástica	CE	2
80	01	Maio	FERIADO		1
81,82	06	Maio	Futebol +Atletismo	P	2
83	08	Maio	Atletismo	P	1
84,85	13	Maio	Futebol	CE	2
86	15	Maio	Ginástica	CE	1
87,88	20	Maio	Futebol +Ginástica	CE	2
89	22	Maio	Atletismo	P	1
90,91	27	Maio	Futebol +Ginástica	P	2
92	29	Maio	Ginástica	P	1
93,94	03	Junho	Futebol +Atletismo	P	2
95	05	Junho	Futebol	CE	1
96,9	10	Junho	FERIADO		2
98	12	Junho	AUTO E HETERO AVALIAÇÃO	CE	1

## Anexo 3- Plano Mensal e Semanal



Escola Básica Vilarinho do Bairro



NUCLEO DE ESTÁGIO DA ESCOLA BÁSICA VILARINHO DO BAIRRO  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

### PLANAMANTO MENSAL

**Janeiro-** Basquetebol, Ginástica, Atletismo

**Fevereiro-** Basquetebol, Atletismo

**Março-** Atletismo, Voleibol

**Abril-** Voleibol

NOTA: Cada bloco tem 45 minutos.



Escola Básica Vilarinho do Bairro



### PLANAMENTO SEMANAL

#### Janeiro 1ª semana

Data e hora	Dia semanal	Espaço	Unidade didática	Nº de aula	Blocos	Conteúdos	Função didática
07.01.2019 16h-17:35	Segunda-feira	P	Basquetebol Ginástica	41,4	2	<u>Ajudas didáticas:</u> Marcação individual (dab), ocupação racional do espaço. <u>Ajudas didáticas:</u> Ocupação racional do espaço, noção dos corredores, dribble em progressão. Folhamento e retroguardia, apoio facial invertido, sola	Exercitã o
09.01.2019 12:35h-13:20	Quarta-feira	CE	Basquetebol	43	1	<u>Ajudas didáticas:</u> Marcação individual (dab), ocupação racional do espaço. <u>Ajudas didáticas:</u> Ocupação racional do espaço, noção dos corredores, dribble em progressão.	Exercitã o



Escola Básica Vilarinho do Bairro



#### Janeiro 2ª semana

Data e hora	Dia semanal	Espaço	Unidade didática	Nº de aula	Blocos	Conteúdos	Função didática
14.01.2019 16:05h-17h:35	Segunda-feira	P	Ginástica	44,45	2	-Elementos Gimnásticos da Ginástica de solo: rolamento à frente, a retroguardia, apoio facial invertido.	Exercitã o
16.01.2019 12h:35-13:20	Quarta-feira	CE	Basquetebol	46	1	<u>Ajudas didáticas:</u> Marcação individual (dab), ocupação racional do espaço. <u>Ajudas didáticas:</u> Ocupação racional do espaço, noção dos corredores, dribble em progressão.	Exercitã o

#### Janeiro 3ª semana

Data e hora	Dia semanal	Espaço	Unidade didática	Nº de aula	Blocos	Conteúdos	Função didática
21.01.2019 16:05-17:35	Segunda-feira	CE	Ginástica	47,45	2	Folhamento a frente; Folhamento a retroguardia Roda	Introdução e Exercitã o

Escola Básica Vilarinho do Bairro

23.02.2019 12:30-13:30	Quarta-feira	CE	Apresentação técnica de ginástica	4º	1	Atividade de ginástica	
---------------------------	--------------	----	-----------------------------------	----	---	------------------------	--

**Janeiro 2ª semana**

Data e hora	Dia semanal	Espaco	Unidade didática	Nº de aulas	Bloco	Conteúdos	Função didática
28.01.2019 16:00-17:30	Segunda-feira	CE	Ginástica de solo e aparelhos	50,51	2	Enfrentamento à queda, equilíbrio, rotação, apoio. Sabe-se equacionar, salto, equilíbrio, salto de corpo, 4 com puxeta.	Execução
30.01.2019	Quarta-feira	CE		52	1		

**Febrero 1ª semana**

Data e hora	Dia semanal	Espaco	Unidade didática	Nº de aulas	Bloco	Conteúdos	Função didática
04.02.2019 16:00-17:30	Segunda-feira	CE	Banquetebol	53,54	2	Atitude educativa, ocupação racional do espaço, noção dos corredores, avaliação defensiva, desmarcações, passe e corte. Atitude defensiva.	Execução

Escola Básica Vilarinho do Bairro

06.02.2019 12:30-13:30	Quarta-feira	CE	Banquetebol	55	1	Atitude defensiva, noção dos corredores, resultado defensivo.	Avaliação Sumativa
---------------------------	--------------	----	-------------	----	---	---	--------------------

**Febrero 2ª semana**

Data e hora	Dia semanal	Espaco	Unidade didática	Nº de aulas	Bloco	Conteúdos	Função didática
11.02.2019 16:00-17:30	Segunda-feira	CE	Banquetebol	56,57	2	Salto em comprimento, 2ª A corrida de balança, chute de chancela, voo e queda. Atitude defensiva, noção da individualidade, ocupação racional do espaço.	Avaliação Sumativa Formativa

Escola Básica Vilarinho do Bairro

13.02.2019	Quarta-feira	CE	Atletismo	58	1	Salto em comprimento e A corrida de balança, chute de chancela, voo e queda.	Execução
------------	--------------	----	-----------	----	---	--	----------

**Febrero 3ª semana**

Data e hora	Dia semanal	Espaco	Unidade didática	Nº de aulas	Bloco	Conteúdos	Função didática
18.02.2019 16:00-17:30	Segunda-feira	CE	Ginástica de solo e aparelhos	59,60	2	Enfrentamento à queda, equilíbrio e rotação. Rota. Atitude educativa, salto com uma puxeta, salto em corpo.	Avaliação Sumativa Específica
20.02.2019	Quarta-feira	CE		61	1	Salto em comprimento. A corrida de balança, chute de chancela, voo e queda.	Execução

Escola Básica Vilarinho do Bairro

						Conteúdos: Apresentação de transmissão de mensagem, ocupação do espaço de balança e de transmissão.	
--	--	--	--	--	--	---	--

**Febrero 4ª semana**

Data e hora	Dia semanal	Espaco	Unidade didática	Nº de aulas	Bloco	Conteúdos	Função didática
24.02.2019 16:00-17:30	Segunda-feira	CE	Voleibol	62,63	2	Posição base e passe em qualquer momento do jogo, deslocamento frontal e lateral para a bola.	Avaliação Sumativa
27.02.2019	Quarta-feira	CE	Atletismo	64	1	Conteúdos de atletismo: Apresentação de transmissão de mensagem, ocupação do espaço de balança e de transmissão.	Execução-Avaliação Sumativa

**FÉRIAS CARNAVAL**  
04.03.2019 a 06.03.2019

**Março 1ª semana**

Data e hora	Dia semanal	Espaco	Unidade didática	Nº de aulas	Bloco	Conteúdos	Função didática
-------------	-------------	--------	------------------	-------------	-------	-----------	-----------------

Escola Básica Vilarinho do Bairro

11.03.2019 16:00-17:30	Segunda-feira	CE	Voleibol	65,66	2	Execução e passe base, e passe em qualquer momento do jogo, deslocamento frontal e lateral para a bola.	Execução
13.03.2019 12:30-13:30	Quarta-feira	P	Voleibol	67	1	Execução e passe base, e passe em qualquer momento do jogo, deslocamento frontal e lateral para a bola.	Execução

**Março 2ª semana**

Data e hora	Dia semanal	Espaco	Unidade didática	Nº de aulas	Bloco	Conteúdos	Função didática
18.03.2019 16:00-17:30	Segunda-feira	CE	Voleibol	68,69	2	Tempo de jogo (TAO e TIOU).	
20.03.2019 12:30-13:30	Quarta-feira	CE	Voleibol	70	1	Execução e passe e distribuição para a bola.	Execução

**Março 3ª semana**

Data e hora	Dia semanal	Espaco	Unidade didática	Nº de aulas	Bloco	Conteúdos	Função didática
25.03.2019 16:00-17:30	Segunda-feira	P	Voleibol	71,72	2		Execução
27.03.2019 12:30-13:30	Quarta-feira	CE	Voleibol	73	1		Execução

**Abril 1ª semana**

Escola Básica Vilarinho do Bairro

28.03.2019 16:00-17:30	Segunda-feira	P	Voleibol	74,75	2		Execução
27.03.2019 12:30-13:30	Quarta-feira	CE	Voleibol	76	1		Execução



## Anexo 4- Exemplo Organização Plano de Aula

<b>PLANO DE AULA</b>	Ano Letivo: 2018/2019	Período:	Turma: 7ªA	Aula n.º
	Data:	Hora:	N.º alunos dispensados: 0	Unidade Didática
	Espaço:	Duração:	N.º alunos previstos: 17	Aula da UD n.º
	Função Didática:			
	Conteúdos:			
	Objetivos de Aula:			
	Avaliação:			
Recursos:				
Materiais:				

Justificação do plano de aula:

Tempo		Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização/ Estratégias de Ensino/ Escilos de Ensino	Objetivos Comportamentais / Critérios de Êxito
T	P			
Parte Inicial				
Parte Fundamental				
Parte Final				

Questionamento:

Relatório da aula:

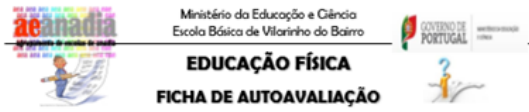
### Anexo 5- Decisões de Ajustamento Plano de Aula

<u>Nº de aula</u>	<u>Justificação do plano de aula</u>	<u>Relatório de aula</u>	<u>Decisões de ajustamento</u>
73			<p>O único ajustamento na aula foi no último exercício. Os alunos estavam a exercitar o serviço por baixo de forma exemplar e, dessa forma fizeram-no até ao fim da aula.</p> <p>O efeito que teve nos alunos, foi o aperfeiçoamento da técnica de serviço por baixo, devido ao alto empenhamento dos alunos na tarefa.</p>

### Anexo 6-Avaliação Inicial- Voleibol

Avaliação Formativa Inicial-Voleibol						
Nomes	Passe	Deslocamentos	Serviço p/baixo	Posição base	Comunicação	MEDIA

## Anexo 7- Autoavaliação



### EDUCAÇÃO FÍSICA FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

NOME: \_\_\_\_\_ | Nº: \_\_\_\_\_ | 7º Ano | Turma: \_\_\_\_\_ | Ano Letivo 2018/2019  
 Terminado o período letivo é tempo de fazeres a reflexão do teu desempenho ao longo do mesmo. Sê o mais honesto  
 (x) possível e responde colocando apenas uma cruz (x) em cada item para cada área.

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

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

NÍVEL FINAL DO PERÍODO			
<b>Q</b> Ponderando os itens anteriores, julgo obter o nível:	1º Período	2º Período	3º Período
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

APRECIÇÃO GLOBAL DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
1º Período	
2º Período	
3º Período	



Escola Básica de Vilainho do Bairro  
2018/2019



Escola Básica de Vilainho do Bairro  
2018/2019



## QUESTIONÁRIO

### "MEXE-TE PELA DIFERENÇA!"



Agora que a palestra "Mexe-te pela diferença!" terminou pretendemos que nos ajudes a clarificar esta atividade.  
Pedimos que sejas honesto nas tuas respostas (a resposta é anónima) e que leias com atenção todas as perguntas:

1. Ano/Idade  2. Sexo: Feminino  Masculino

3. Gostaste da Palestra "Mexe-te pela diferença!"  
Não gostei  Gostei Pouco  Gostei Muito

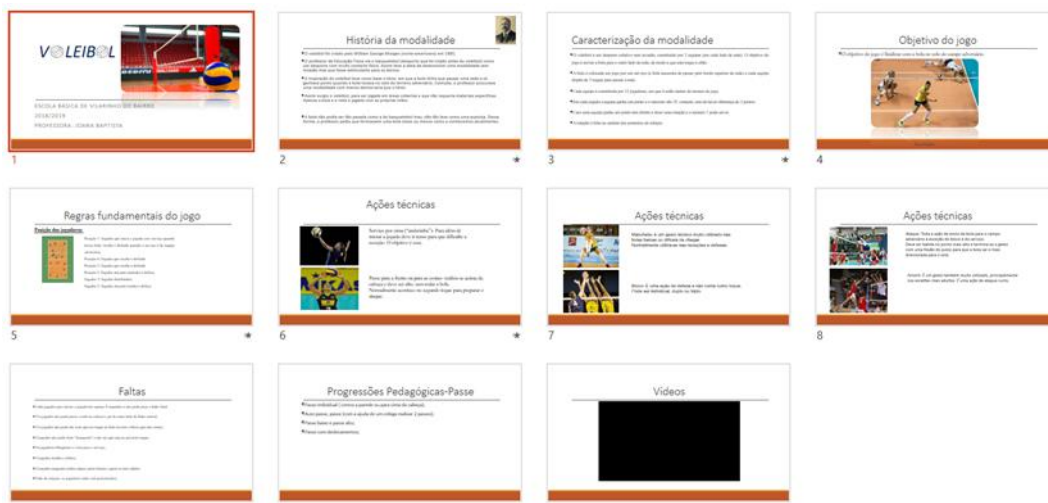
4. A palestra foi importante para ti? Porquê?  
Sim  Não   
Se sim, Porquê?  
\_\_\_\_\_

5. Quais dos seguintes temas que gostarias de ouvir da próxima vez? Coloca uma cruz(X) no tema que mais gostares.

Sexualidade	<input type="checkbox"/>	Saúde	<input type="checkbox"/>
Drogas	<input type="checkbox"/>	Saídas Profissionais	<input type="checkbox"/>
Bullying	<input type="checkbox"/>	Inclusão Social	<input type="checkbox"/>
		Outro (qual?)	_____

Professora: Joana Baptista

## Anexo 9- Exemplo de Documento de Apoio



## Anexo 10- Material Didático-Pedagógico



**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

**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



**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.



**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 dedos na fase final;



**Passe 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; Passe 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;



**Passe 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.

# Anexo 11- Questionário Alimentação Adaptado

Alimento	Frequência média de consumo						Porção média	Quantidade		Consumo
	<1 por semana	1 por semana	2-4 por semana	5-9 por semana	1 por dia	2-3 por dia		Menor	Maior	
Arroz branco							1 xícara = 250 ml			
Arroz integral							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite							1 xícara = 250 ml			
Arroz com óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			

## QUESTIONÁRIO SOBRE A ALIMENTAÇÃO

Alimento	Frequência média de consumo						Porção média	Quantidade		Consumo
	<1 por semana	1 por semana	2-4 por semana	5-9 por semana	1 por dia	2-3 por dia		Menor	Maior	
Arroz branco							1 xícara = 250 ml			
Arroz integral							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite							1 xícara = 250 ml			
Arroz com óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			

## QUESTIONÁRIO SOBRE A ALIMENTAÇÃO

Alimento	Frequência média de consumo						Porção média	Quantidade		Consumo
	<1 por semana	1 por semana	2-4 por semana	5-9 por semana	1 por dia	2-3 por dia		Menor	Maior	
Arroz branco							1 xícara = 250 ml			
Arroz integral							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite							1 xícara = 250 ml			
Arroz com óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			


Para preencher o questionário, indicar em x ou quando correspondente a frequência de consumo do alimento, e caso o alimento for consumido indicar em x correspondente a quantidade do alimento consumido. Para descrever a quantidade de alimento consumido, se preferir a descrição da porção média e colorir em x para indicar se o consumo foi igual, maior ou menor. Para dar mais informação em vez de um x pode indicar quantas vezes a quantidade consumida foi maior ou menor que a porção média (exemplo: X para dizer metade da porção média ou 1,5 para dizer uma vez e meia a porção média)

Alimento	Frequência média de consumo						Porção média	Quantidade		Consumo
	<1 por semana	1 por semana	2-4 por semana	5-9 por semana	1 por dia	2-3 por dia		Menor	Maior	
Arroz branco							1 xícara = 250 ml			
Arroz integral							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite							1 xícara = 250 ml			
Arroz com óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			
Arroz com leite e sal e óleo e açúcar e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal e óleo e sal							1 xícara = 250 ml			

## Anexo 12- Questionário POMS

Nome:		Ano/Turma:				
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	Demortado					
25	Furioso					
26	Eficaz					
27	Cheio de vida					
28	Com mau feito					
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					

## Anexo 13- Ficha de trabalho

 <b>ENSINO BÁSICO – 3º CICLO</b> <b>Ficha de trabalho 2º Período</b>	
Nome: _____ N.º _____ Ano: (7º/8º/9º) Turma: _____ Ano Letivo 2018/2019	
Observações: Rubrica do Prof. de Educação: _____	Classificação: Rubrica do Prof. de Educação: _____

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

### A – GINÁSTICA

1. Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F). (2 pontos cada)

- No Rolamento à frente e a retaguarda, ao fazer uma impulsão dois membros inferiores, não é necessário o apoio estar junto ao péto.
- No Apoio Frontal Invertido é importante a orientação das mãos à largura dos ombros, o mais afastado possível da linha de apoio, com os dedos bem afastados e voltados para a frente.
- Na Roda, o apoio das mãos no solo deve ser de forma simultânea, para permitir a passagem do corpo em equilíbrio pela vertical dos apoios das mãos.
- No Avião, o olhar deve ser dirigido para a frente e a posição deve ser mantida durante 3 segundos.
- Na Posição de Flexibilidade – Avião, os membros superiores e inferiores devem estar em eixos alinhados.
- A corrida nos saltos deve ser em velocidade progressiva e a recepção realizada com os pés de forma alternada e com o corpo em flexão e olhar em frente.
- Nos saltos no chão, a chamada pode ser feita só com um pé.
- O salto de carga é realizado no mestranspólio, com as pernas estendidas e unidas.

2. Identifica os seguintes materiais utilizados nas aulas de Ginástica. (5 pontos cada)



### B – BASQUETEBOL

1. Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F). (2 pontos cada)

- Uma partida de Basquetebol é composta por 2 jogadores em campo.
- O jogo de Basquetebol tem a duração de quatro períodos de 10 minutos cada um.
- O jogo de Basquetebol inicia-se com bola ao ar no círculo central, entre dois jogadores da mesma equipa.
- É toda a pressão quando dois ou mais adversários agarram simultaneamente a bola.
- No jogo de Basquetebol, um jogador pode reter a bola nas mãos sem driblar até 5 segundos.
- Um jogador só pode efetuar três apoios com a bola nas duas mãos sem driblar.
- No Basquetebol, as faltas são marcadas no local onde ocorrem.
- Após recuperação da posse de bola, uma equipa tem 20 segundos para lançar ao arto.

2. Identifica os seguintes gestos técnicos e/ou lúbricos. (3 pontos cada)



### C-ATLETISMO SALTO EM COMPRIMENTO

 <b>ENSINO BÁSICO – 3º CICLO</b> <b>Ficha de trabalho 2º Período</b>	
Nome: _____ N.º _____ Ano: (7º/8º/9º) Turma: _____ Ano Letivo 2018/2019	
Observações: Rubrica do Prof. de Educação: _____	Classificação: Rubrica do Prof. de Educação: _____

1. Das afirmações que se seguem, indica as verdadeiras (V) e as falsas (F). (4 pontos cada)

- O salto em comprimento é um salto horizontal.
- As fases do salto em comprimento são: corrida de balanço, chamada, fase de voo e queda/recepção.
- Na chamada do salto em comprimento podemos e devemos pisar a linha de chamada.
- Na corrida de balanço, a corrida deve ser em desaceleração.
- Na fase de voo temos 3 bases (ascendente, descendente e queda).

### Atletismo-Corrida de estafetas

2. Descreve como deves transportar e entregar o testemunho. (20 pontos)

---



---



---



---



---

## Anexo 14- Certificado de participação no 8º Fórum Internacional das Ciências da EF




8º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física

**Educação Física: Espaço e Identidade**


\_\_\_\_\_  
Joana Baptista

Assistiu ao evento, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da  
Universidade de Coimbra.

Coimbra, 16 e 17 de maio de 2019



Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro da Silva  
Coimbra  
Coordenadora do MEEFEB



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física  
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário



Anexo 15- Certificado de participação no VIII Oficina de Ideias em EF

